

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ КОННО - СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено педагогическим советом
Протокол № 2 от 25.12.2015г.

И.О. директора БУ ОО ДО «ДОКСШ»



«Утверждаю»

Е.Н. Иванюшкина
Приказ № 8-а от 29.12.2015г.

**ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО КОННОМУ СПОРТУ
(срок реализации программы 11 лет)**

д. Ледно – 2015 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа по конному спорту для Орловской областной детско-юношеской конноспортивной школы подготовлена на основе типовой программы по конному спорту для детско-юношеских спортивных школ (Москва, 1989 г.) с учётом произошедших изменений и новых документов Министерства спорта и туризма России, Министерства образования России.

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы определяются в соответствии с нормативными, правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ (Москва, 1996 г.).

Учебные группы комплектуются по результатам прошедшего года на основании контрольно-переводных нормативов по ОФП и СПФ, спортивно-техническим показателям. Набор в группы начальной подготовки осуществляется путём отбора детей соответствующего возраста на основании заявления родителей и медицинских показателей.

Учебная работа организуется на основе данной программы и проводится круглогодично. Планирование учебно-тренировочного процесса осуществляется исходя из общих закономерностей спортивной тренировки с учётом практического опыта и материально-технической базы школы.

Данная программа сохраняет преемственность существующих подходов и принципов, содержит необходимые разделы, отвечающие современным требованиям на этапах многолетней спортивной подготовки, и является более приемлемой для нашего учреждения.

В основу программы заложены нормативно-правовые акты, методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации, основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей ДЮКСШ.

Цель программы – освоение и выполнение норм и требований, установленных ЕВСК для присвоения спортивных разрядов и званий.

Задачи спортивной подготовки:

1. Вовлечение максимального числа детей в систематические занятия спортом, выявление их склонностей и способностей для дальнейших занятий спортом, воспитание устойчивого интереса к занятиям спортом;
2. Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществление всестороннего гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;
3. Формирование систем специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в конном спорте;
4. Воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств;
5. Развитие специальных эстетических качеств.

Нормативный срок реализации программы – 11 лет. Программой предусмотрена организация образовательного процесса на этапе начальной подготовки – 3 года, на учебно-тренировочном этапе – 5 лет и на этапе спортивного совершенствования от 1 до 3 лет.

На этапе начальной подготовки осуществляется предварительная общая и специальная подготовка, на учебно-тренировочном этапе – углубленная специальная физическая подготовка.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся в возрасте с 10 лет, желающие заниматься конным спортом и имеющие письменное разрешение врача. Продолжительность одного занятия не должна превышать двух часов.

Основные задачи на этапе начальной подготовки:

1. Улучшить состояние здоровья и закаливание;
2. Внести коррекцию недостатков физического развития;

3. Привлечь максимально возможное число детей и подростков к занятиям конным спортом, формировать у них устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;
4. Обучить основам техники верховой езды;
5. Развить физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость);
6. Воспитать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера;
7. Организовать контроль за развитием физических качеств;
8. Выполнить контрольно-переводные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап.

На учебно-тренировочный этап зачисляются обучающиеся, прошедшие спортивную подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года и выполнившие установленные программой контрольно-переводные нормативы.

Продолжительность одного занятия не должна превышать трёх часов.

Задачи учебно-тренировочного этапа подготовки:

1. Дальнейшее развитие физических качеств и функциональной подготовленности;
2. Совершенствование технического арсенала конного спорта;
3. Приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;
4. Воспитание специальных психических качеств;
5. Выполнение первого спортивного разряда.

На этап спортивного совершенствования зачисляются обучающиеся, прошедшие подготовку на учебно-тренировочном этапе не менее трёх лет и выполнившие нормы и требования ЕВСК для присвоения разряда Кандидат в мастера спорта.

1. Нормативная часть

Учебный план программы «Конный спорт»

Этап подготовки	Год обучения	Возраст учащихся (лет)	Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 52 недели (часов)
Начальной подготовки	1	10-11	6	312
	2	11-12	9	468
	3	12-13	9	468
Учебно-тренировочный	1	13-14	10	520
	2	14-15	12	624
	3	15-16	14	728
	4	17-18	16	832
	5	19-21	18	936
Спортивного совершенствования	1	21-22	24	1248
	2	22-23	26	1352
	3	23-24	28	1456

Перевод учащихся на следующий год обучения обуславливается стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы в конноспортивной школе

Год обучения	Возраст учащихся для зачисления	Максимальное кол-во учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
1	2	3	4	5
НП-1	11-12	14	6	Выполнение нормативов ОФП и КПИ
НП-2	12-13	14	9	Выполнение нормативов ОФП и КПИ

1	2	3	4	5
НП-3	13-14	12	9	Выполнение нормативов ОФП и КПИ
УТ-1	14-15	10	10	Выполнение нормативов КПИ
УТ-2	15-16	8	12	Выполнение нормативов КПИ
УТ-3	16-17	8	14	Выполнение нормативов ЕВСК, КПИ
УТ-4	17-18	6	16	Выполнение нормативов ЕВСК, КПИ
УТ-5	18-19	6	18	Выполнение нормативов ЕВСК, КПИ
СС-1	19-20	По решению педсовета	24	Выполнение нормативов ЕВСК
СС-2	20-21	По решению педсовета	26	Выполнение нормативов ЕВСК
СС-3	21-22	По решению педсовета	28	Выполнение нормативов ЕВСК

2. Учебно-тематический план

Продолжительность учебного года – 52 недели, в том числе 42 недели непосредственно в условиях спортивной школы и 10 недель в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным планам на период их активного отдыха.

С увеличением общего годового объёма часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную, тактическую и психологическую подготовку.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-КОННИКОВ

Распределение учебных часов в группах НП-1 года обучения

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	42 недели						10 недель						52
Объём по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5			45
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6		62
Техническая и тактическая подготовка	12	12	12	14	16	16	16	16	16	16	16		92
Уход за лошадью	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1		18
Участие в соревнованиях				1		1		1	1	1			5
Контрольные испытания	2			2					2				6
Медицинский контроль	2					2							4
Итого													312

Распределение учебных часов в группах НП-2 года обучения

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	42 недели						10 недель						52
Объём по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1		18
Общая физическая подготовка	6	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8		85
Специальная физическая подготовка	5	5	10	10	10	10	10	10	10	10	10		100
Техническая и тактическая подготовка	14	14	15	16	16	18	18	18	18	18	17		182
Уход за лошадью	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		65
Участие в соревнованиях		1			1			1			1		4
Контрольные испытания	2			2		2		2	2				10
Медицинский контроль	2					2							4
Итого													468

Распределение учебных часов в группах НП-3 года обучения

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	42 недели						10 недель						52
Объём по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2		20
Общая физическая подготовка	5	7	7	8	8	8	8	8	8	9	9		85
Специальная физическая подготовка	7	8	9	9	9	9	9	9	10	10	11		100
Техническая и тактическая подготовка	14	14	14	16	17	18	18	18	18	18	18		183
Уход за лошадью	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		65
Участие в соревнованиях		1	1		1			1		1			5
Контрольные испытания	1			1	1				1				4
Медицинский контроль	2				2				2				6
Итого													468

Распределение учебных часов в группах УТ-1 года обучения

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	42 недели						10 недель						52
Объём по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2		20
Общая физическая подготовка	5	5	5	10	10	10	10	10	10	13	12		100
Специальная физическая подготовка	5	5	5	10	10	10	10	10	10	12	13		100
Техническая и тактическая подготовка	15	15	20	20	20	20	20	20	20	20	25		215
Уход за лошадью	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7		68
Участие в соревнованиях		1				1		1	1	1			5
Контрольные испытания	2	2							2	2			8
Медицинский контроль		1	1					1	1				4
Итого													520

Распределение учебных часов в группах УТ-2 года обучения

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	42 недели						10 недель						52
Объём по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		22
Общая физическая подготовка	7	7	8	8	10	10	10	10	10	10	10		100
Специальная физическая подготовка	7	7	8	8	10	10	10	10	10	10	10		100
Техническая и тактическая подготовка	26	26	26	28	30	30	30	30	30	30	29		315
Уход за лошадью	6	6	6	6	6	8	6	6	6	8	6		70
Участие в соревнованиях			1		1		1	1	1	1	1		7
Контрольные испытания	2			2					2				6
Медицинский контроль		2							2				4
Итого													624

Распределение учебных часов в группах УТ-3 года обучения

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	42 недели						10 недель						52
Объём по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3		24
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		110
Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	15	10	10	15		120
Техническая и тактическая подготовка	25	25	26	26	31	32	35	35	35	35	30		335
Уход за лошадью	6	6	7	7	8	8	8	8	8	7	7		80
Участие в соревнованиях	1		1		1	1	1	1	1	1	1		9
Контрольные испытания	2			2					2				6
Медицинский контроль	2								2				4
Итого													728

Распределение учебных часов в группах УТ-4 года обучения

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	42 недели						10 недель						52
Объём по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2		28
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	15	15	15	15		140
Специальная физическая подготовка	10	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15		160
Техническая и тактическая подготовка	30	30	32	32	32	33	38	38	40	45	45		395
Уход за лошадью	7	7	7	8	8	9	9	9	9	9	7		89
Участие в соревнованиях	1				1	1	1	1	2	2	1		10
Контрольные испытания	2			2					2				6
Медицинский контроль	1	1							1	1			4
Итого													832

Распределение учебных часов в группах УТ-5 года обучения

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	42 недели						10 недель						52
Объём по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	2	2	2	3	3	3	3	4	4	3	3		32
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	15	15	20	20	15		155
Специальная физическая подготовка	13	15	15	15	16	16	16	16	17	17	17		173
Техническая и тактическая подготовка	31	31	32	32	35	38	38	40	45	48	48		418
Уход за лошадью	12	12	12	12	12	13	13	13	13	14	14		140
Участие в соревнованиях				1		1	2	2	2	1	1		10
Контрольные испытания					2				2				4
Медицинский контроль		2						2					4
Итого													936

Распределение учебных часов в группах СС-1 года обучения

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	42 недели						10 недель						52
Объём по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3		40
Общая физическая подготовка	19	18	19	18	19	19	19	18	19	19	19		206
Специальная физическая подготовка	22	23	23	23	23	23	23	23	22	23	22		250
Техническая и тактическая подготовка	52	51	52	52	52	52	51	52	52	52	52		570
Уход за лошадью	12	13	13	12	13	13	12	13	13	13	12		139
Участие в соревнованиях	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2		29
Контрольные испытания	2		2						2	2	2		10
Медицинский контроль	1	1							1	1			4
Итого													1248

Распределение учебных часов в группах СС-2 года обучения

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	42 недели						10 недель						52
Объём по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4		40
Общая физическая подготовка	20	19	19	18	20	19	19	18	20	19	19		210
Специальная физическая подготовка	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23		253
Техническая и тактическая подготовка	59	58	59	58	59	58	59	59	59	58	59		645
Уход за лошадью	15	14	14	15	14	15	14	15	15	14	15		160
Участие в соревнованиях	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3		30
Контрольные испытания	2		2						2	2	2		10
Медицинский контроль	1	1							1	1			4
Итого													1352

Распределение учебных часов в группах СС-3 года обучения

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	42 недели						10 недель						52
Объём по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4		46
Общая физическая подготовка	20	21	20	21	20	21	20	21	20	21	21		226
Специальная физическая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25		275
Техническая и тактическая подготовка	64	63	64	63	64	63	64	63	64	63	64		699
Уход за лошадью	14	15	16	15	14	16	14	15	16	15	16		166
Участие в соревнованиях	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3		30
Контрольные испытания	2		2						2	2	2		10
Медицинский контроль	1	1							1	1			4
Итого													1456

3. Содержание программы

3.1 Общая характеристика системы спортивной подготовки спортсменов-конников

Спортивная подготовка в конном спорте – это многолетний круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания обучающихся.

Цель спортивной тренировки – это достижение возможно более спортивных результатов при систематическом повышении уровня здоровья, физического развития и теоретических знаний.

В конном спорте эта цель усложняется тем, что всё время взаимодействуют два живых организма – всадник и его лошадь, каждый из которых претерпевает значительные изменения.

В задачи тренировки конника входят:

1. Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья;
2. Воспитание моральных и волевых качеств;

3. Развитие физических и технических качеств, необходимых для совершенствования мастерства в специализируемом виде конного спорта;
4. Приобретение теоретических знаний и практических навыков в области спорта, гигиены и самоконтроля, а также в области основ ветеринарии и других отраслей науки о лошадях;
5. Подготовка лошадей к тому или иному виду конного спорта.

Задачи тренировки решаются параллельно на протяжении каждого учебно-тренировочного года. Но в зависимости от периодов и этапов подготовки, возраста спортсменов, уровня их мастерства и тренированности, а также состояния тренированности их лошадей и их технической подготовленности одним задачам уделяется больше внимания, другим меньше.

Поэтому особенно важно чётко спланировать учебно-тренировочный процесс.

Процесс спортивной тренировки состоит из органически взаимосвязанных частей: физической (общей и специальной), технической, тактической, психологической и теоретической подготовки, а так же физической и технической подготовки лошадей.

Виды и компоненты спортивной подготовки спортсменов-конников

Виды подготовки	Компоненты	Направленности работ
Физическая	Общefизическая	Повышение общей дееспособности
	Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств.
	Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения навыков верховой езды.
	Функциональная	Выведение спортсменов-конников на высокие объёмы и интенсивности нагрузок.
Техническая	Верховая езда	Обучение основам верховой езды.

	Выездка	Освоение манежной (основной) посадки, применение средств управления, езда в смене, выполнение команд, манежных фигур, различных элементов выездки, езда по схемам.
	Конкур	Освоение прыжковой (облегченной) посадки, преодоление отвесных, высотно-широтных, широтных и систем препятствий.
	Троеборье	Манежная езда (езда по схемам).
		Конкур (преодоление препятствий на конкурном поле). Работа по пересечённой местности (подготовка всадника и лошади к разным условиям окружающей среды, езда по разному грунту, выработка и развитие умения сохранять равновесие, чувства скорости движения (пейса) лошади, развитие быстроты реакции, обучение преодолению наиболее распространённых типов полевых препятствий).
Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование и обучение.
	К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам.
	К соревнованиям	Формирование состояния боевой готовности, способности сосредоточенности и мобилизации.
Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы.
Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в конном спорте.
	В ходе практических занятий	
	Самостоятельная	
Соревновательная	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надёжности выступления.
	Модельные тренировки	
	Прикидки	

3.2 Средства спортивной подготовки

В спортивной подготовке спортсменов-конников применяются упражнения и сопутствующие мероприятия трёх типов: основные, вспомогательные и восстановительные.

Основные средства – приобретение умений и навыков, необходимых для достижений высоких результатов в конном спорте.

Вспомогательные средства – применяются в тренировочном процессе с целью всестороннего и гармоничного развития спортсменов-конников.

Восстановительные средства особо значимы на этапе высшего спортивного мастерства, так как позволяют спортсменам-конникам выполнять необходимый объём работы без ущерба для здоровья.

Основные виды конного спорта

Выездка

Целью выездки является достижение полного взаимопонимания между всадником и его лошадей, посредством подчинения лошади всаднику, при этом лошадь демонстрирует свободу и равномерность аллюров, гармоничность и легкость движений, принятие повода без напряженности или сопротивления.

Троеборье

Троеборье является наиболее полным комбинированным соревнованием, требующим от спортсменов значительного опыта во всех видах конного спорта и четкого понимания возможностей своей лошади, а от лошади – соответствующего уровня подготовки, полученного в результате разумного и последовательного тренинга.

1. Соревнования по манежной езде проводятся по правилам соревнований по выездке.

2. Полевые испытания являются наиболее интересной и сложной всесторонней проверкой способности верховой езды. Испытание определяет возможности спортсменов и лошадей демонстрации в различных условиях

соревнований (погода, рельеф местности, препятствий, грунт и т.д.) прыжковых навыков и взаимного доверия.

3. Конкур является третьим видом программы. Конкур в троеборье проводится по правилам соревнований по конкуру.

Преодоление препятствий (конкур)

Соревнование по конкуру (преодолению препятствий) – это соревнование, в котором пара спортсмен–лошадь проверяется при различных условиях на маршруте, проходящем через препятствия. В этом испытании от спортсмена требуется продемонстрировать свободу и энергию лошади, ее навыки, скоростные качества и повиновение, а также взаимопонимание всадника и лошади при решении спортивных задач.

Классификация средств конного спорта

Типы	Виды	Структурные группы упражнений
Основные	Основы верховой езды	Освоение манежной (основной) посадки, освоение прыжковой (облегченной) посадки, применение средств управления (основных и вспомогательных), особенности использования средств управления на облегченной (прыжковой) посадке. Работа на разных аллюрах, выполнение команд, манежных фигур, выполнение элементов манежной езды, езда по схемам. Основные упражнения по преодолению препятствий, кавалетти, клавиш, рядов препятствий, отдельных препятствий, систем и связок препятствий. Езда по маршруту. Работа по пересеченной местности с включением полевых барьеров, совершенствование управляемости на разных аллюрах и скоростях движения, развитие гимнастических качеств и силы лошади.
	Теоретическая подготовка	Теоретические занятия проводятся в форме лекций и бесед с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов, для

		спортсменов НП групп преподносится в виде бесед (15-20 минут), в старших группах как отдельное занятие 45 минут. Применяется метод самостоятельного ознакомления с литературой по конному спорту и общим вопросам спортивной тренировки. Беседы по вопросам гигиены, анатомии, физиологии, о врачебном контроле и первой помощи проводятся врачом.
Вспомогательные	Спортивные	Строевые, обще-развивающие, прикладные и акробатические упражнения. Упражнения общей и специальной физической подготовки.
	Уход за лошадью	Занятия по уходу за спортивной лошадью, её содержанию и спортивной подготовке проводятся ветврачом и тренером-преподавателем.
Восстановительные	Педагогические	Рациональное распределение и чередование нагрузок и отдыха, упражнения на расслабление, дыхание и коррекцию.
	Психологические	Создание положительного эмоционального фона, значимых мотивов, благоприятных отношений, саморегуляции, идеомоторные и психорегулирующие тренировки, отвлекающие мероприятия.
	Гигиенические	Рациональный режим, достаточный сон, сбалансированное питание, витаминизация, гигиенические процедуры.
	Физиотерапевтические	Разнообразные души, ванны, бани, массажи, спортивные растирки, аэризация, ультрафиолетовые ванны.

4. Теоретическая подготовка

Учебный материал по теоретической подготовке распределен на весь срок обучения в спортивной школе, от отделения начальной подготовки до высшего спортивного мастерства.

№ п/п	Теоретическая тема	Содержание
1	Физическая культура – важное средство укрепления здоровья.	Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. ФК как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и жизненно важных умений и навыков.
2	Личная гигиена спортсмена.	Понятие о гигиене и самоконтроле. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.
3	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.
4	Врачебный контроль.	Сущность контроля и его роль при занятиях спортом. Дневник спортсмена-конника. Форма и содержание записей по самоконтролю.
5	Общая характеристика спортивной тренировки.	Понятие о спортивной тренировке. Ее цель и задачи и основное содержание. Рост спортивных достижений. ОФП и СФП. Роль спортивного режима.
6	Физическая, техническая тактическая, психологическая подготовка.	Понятие физические, соревновательные, общеподготовительные упражнения. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Основные сведения о технической подготовке всадника и ее значение для роста спортивного мастерства в видах конного спорта. Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика. Роль и значение психологической готовности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и на 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. Участие в соревнованиях – необходимое условие улучшения психологической подготовки спортсмена. Психологическая подготовка спортсмена-конника.
7	Уход за спортивной	Правила содержания, размещения и ухода за

	лошадью. Её содержание. Ветеринарный контроль.	лошадью. Уход, кормление и поение лошади. Гигиена спортивных лошадей и конноспортивных баз. Норма нагрузок и продолжительность работы лошади. Уход за лошадью после тренировки. Влияние тренинга на развитие организма лошади. Значение исправности и правильной подгонки спортивного снаряжения для сохранения работоспособности лошади. Подготовка снаряжения. Конское снаряжение: уздечка, седло, вальтрап, подпруги, бинты, ногавки, кабуры и т.д. Меры предупреждения травматизма. Оказание первой ветеринарной помощи.
8	Краткие сведения по анатомии и физиологии лошади.	Понятие о строении организма лошади. Опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистая и дыхательные системы. Функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Система пищеварения. Основные физиологические функции организма лошади. Породы лошадей. Понятие об экстерьере.
9	Физиологические основы подготовки спортивной лошади.	Физиологические основы тренировки спортивной лошади. Работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нагрузка на двигательный аппарат. Механизм взаимодействия всадника и лошади при выполнении различных упражнений. Влияние различных физических нагрузок на состояние организма лошади. Значение рационального кормления, ухода, режима тренировки и отдыха, восстановительных мероприятий для повышения работоспособности лошади. Основы биомеханики движений спортивной лошади.
10	Физиологические основы спортивной тренировки.	Мышечная деятельность как условие физиологического развития организма и укрепления здоровья. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Показатели тренированности различных по возрасту групп занимающихся. Основы функциональной деятельности ЦНС, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Роль и значение ЦНС в процессе

		занятий и соревнований. Понятие о рефлексах. Физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности, и индивидуализации в процессе спортивной тренировки. Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях. Сведения о восстановлении функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.
11	ОФП, СФП спортсмена-конника.	Краткая характеристика средств ОФП и СФП, применяемых в процессе занятий конным спортом. Значение силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации движений в овладении спортивным мастерством и методы их развития. СФП – её место и содержание в тренировке спортсменов-конников различного возраста. Соотношение средств ОФП и СФП в спортивном совершенствовании различных групп спортсменов. Характеристика средств.
12	Основы техники и тактики в видах конного спорта.	Значение освоения техники и тактики для спортивного совершенствования спортсмена-конника. Понятие о технике отдельных видов программы (конкур, троеборье, выездка) Требование к посадке всадника. Манежная (основная) и прыжковая (облегчённая) посадка. Средства управления лошастью. Взаимодействия повода и шенкеля при выполнении упражнений на различных аллюрах. Разбор поводьев. Характеристика аллюров лошади. Тактика конника в зависимости от грунта, сложности препятствий, состава участников, метеоусловий. Разбор условий предстоящих соревнований.
13	Планирование спортивной тренировки.	Роль планирования как элемента управления тренировкой спортсмена. Виды планирования. Индивидуальное планирование. Документы планирования и их содержание. Задачи и средства подготовительного соревновательного переходного периодов.
14	Морально-волевой облик спортсмена.	Понятие моральные качества – трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, чувство

		коллектива, взаимопомощь, организованность, дисциплина уважение к товарищам – неотъемлемая черта спортсмена.
15	Правила соревнований, их организация и проведение техники безопасности на соревнованиях и тренировках.	Виды соревнований по конному спорту. Положение о соревнованиях. Участники соревнований их права и обязанности. Представители команд. Правила проведения соревнований. Методика судейства. Судейская документация. Выбор и оборудование мест соревнований. Медицинское и ветеринарное обслуживание. Работа судей информаторов. Правила ведения протоколов. Меры безопасности при занятиях конным спортом согласно требованиям правил соревнований по конному спорту.

5. Физическая подготовка спортсменов-конников

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

1. Всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной систем.
2. Укрепления здоровья и повышение работоспособности.
3. Развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники конного спорта.

Общепринято делить физическую подготовку на общую и специальную.

5.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышения работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

Общая физическая подготовка		
Строевые упражнения	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса	Упражнения для развития мышц туловища
<ul style="list-style-type: none"> - построение и перестроения на месте; - повороты на месте; - размыкания в строю; - ходьба; - бег в строю - др. упражнения 	<ul style="list-style-type: none"> - одновременные и попеременные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах; - 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; - метание различных предметов из различных исходных положений; - упражнения для рук с сопротивлением партнера. 	<ul style="list-style-type: none"> - наклоны вперед, в стороны, назад с различным движением рук - круговые движения туловища; - одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на спине; - различные парные упражнения с поочередным сопротивлением; и др. упражнения.
Упражнения для развития мышц нижних конечностей	Обще-развивающие упражнения с предметами	Упражнения из других видов спорта
<ul style="list-style-type: none"> - приседания на двух ногах, на одной с дополнительной опорой; - выпады с пружинящими движениями и поворотами. - подскоки на двух ногах, на одной ноге; - энергичное поднимание на носки; - ходьба с перекатом с 	<ul style="list-style-type: none"> - скакалкой (наклоны, повороты, подскоки, прыжки, подвижные эстафеты) - с гимнастической палкой (наклоны, повороты, перешагивание, перепрыгивание через палку, выкруты и круги, упражнения с сопротивлением 	<p><u>Легкая атлетика:</u> Бег скоростной на короткие дистанции: 30;60;100 м. с н/ старта, с в/старта. Бег на длинные дистанции 1000 м и 2000 м с различной скоростью, бег по пересеченной местности;</p> <p><u>Лыжный спорт:</u></p>

<p>пятки на носок; - прыжковые упражнения; - специально-беговые упражнения (СБУ); - упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.</p>	<p>партнера); - с набивными мячами броски.</p>	<p>общая лыжная подготовка (ходьба на лыжах попеременным и одновременным способом) <u>Акробатика.</u> <u>Подвижные игры и эстафеты.</u> <u>Спортивные игры.</u></p>
---	---	--

Целям ОФП также служат: утренняя зарядка, туризм, походы (велосипедные, пешие, конные), прогулки и экскурсии по историческим местам и местам боевой славы.

5.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально-организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений, отвечающих специфическим требованиям конного спорта.

Основными принципами СФП занимающихся конным спортом являются:

- Соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;
- Сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным специфическим упражнениям конного спорта;
- опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке;

Осуществляя и оценивая СФП важно использовать и учитывать благоприятные возрастные периоды развития физических качеств:

Младший школьный возраст	10-11 лет	Координация и ловкость, пассивная гибкость и быстрота
Средний школьный возраст	12-14 лет	Сила, прыгучесть, активная гибкость, равновесие
Старший школьный возраст	14 лет и старше	Сила и выносливость

Классификация специфических упражнений конного спорта

1. Гимнастические упражнения на лошади (на месте, на шаг, на рыси):

- Подход к лошади, движение рядом с лошадью на рыси. Толчок в сед.
- Перемахи ног через шею лошади: перемах правой ногой на левую сторону, перемах правой ногой на правую сторону, перемах левой ногой на правую сторону, перемах двумя ногами на левую сторону, перемах правой ногой на правую сторону.
- «Ножницы» на согнутых руках: сед лицом к крупу. «Ножницы» на согнутых руках: сед в исходное положение. «Ножницы» на прямых руках: сед лицом к крупу лошади. «Ножницы» махом вперёд. «Ножницы» на прямых руках над шеей лошади, сед лицом к шее лошади.
- «Вертушка» на правом бедре до седа ноги врозь. «Вертушка» на крупе лошади.
- «Ласточка» на левом колене (держась двумя руками за ручки). «Ласточка» на правом колене (держась двумя руками за ручки). «Ласточка» на левом колене, правая рука – вперёд. «Ласточка» на правом колене, левая рука – вперёд.
- Перемах правой ногой через круп, соскок, толчок в сед.
- Перемах правой ногой на левую сторону, соскок, толчок в сед.
- Круг: перемах правой ноги через шею лошади – сед лицом к внутренней стороне круга; перемах левой ногой над крупом лошади – сед лицом к крупу; перемах правой ногой через круп

лошади – сед лицом к внешней стороне круга; перемах левой ногой через шею лошади – сед лицом к шее лошади.

- Упор присев, упор стоя, возвращение в сед ноги врозь, упор сидя в седле.
- Соскок с отмахом на правую сторону. Соскок прогнувшись.

2. Строевые упражнения в конном строю: исполнение команд направо, налево, вперед и т.д. Интервал, дистанция (упражнения проводятся на шагу, рыси и галопе для развития баланса (равновесия), укрепления посадки, развития гибкости поясницы, суставов и координации движений).

Специально-двигательная подготовка

Специально-двигательная подготовка – это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения специфических упражнений конного спорта. К таким специальным способностям относят:

1. **Проприцептивная (тактильная) чувствительность** – «чувство партнера (лошади)».

Для развития – выполнение упражнений на лошади без седла.

2. **Координация** (согласование) движений тела с движением лошади.

Для развития – выполнение гимнастических упражнений на лошади.

3. **Распределение внимания** на движения тела и движения лошади.

Для развития – прыжки на корде без рук и без стремян.

4. **Быстрота и адекватность реакции** на приближающийся объект (препятствие).

Для развития – работа в клавишах и рядах препятствий.

Функциональная подготовка

Функциональная подготовка – это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества.

Речь идет о специальной выносливости, однако важность и трудоемкость работы дают основание для выделения ее в качестве особого вида подготовки.

Средствами функциональной подготовки могут быть:

- Преодоление препятствий и прохождение маршрута.
- Отработка элементов манежной езды.
- Работа по пересечённой местности.

Реабилитационная восстановительная подготовка

Реабилитационная восстановительная подготовка – это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Особое внимание в конном спорте необходимо уделять реабилитационным, профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы спортивной пары (спортсмен + лошадь).

Восстановительные мероприятия для спортсмена-конника: массаж с растиркой, корригирующая гимнастика, водные процедуры, витаминизация, пассивный отдых, отвлекающие мероприятия.

Восстановительные мероприятия для лошади: массаж мускулатуры тела и конечностей, водные процедуры, витаминизация, активный отдых.

6. Техническая и тактическая подготовка

Группы НП-1

Объяснение техники безопасности обращения с лошастью. Основы строения лошади и её биологические особенности. Масти и приметы, основные породы, понятие об экстерьере лошади. Основные правила содержания лошади в конюшне (денник, подстилка, кормление, уход). Подход к лошади, основные приёмы обращения с лошастью.

Конское снаряжение: ознакомление с составными частями уздечки, седла, недоуздка. Правила обращения с седлом и уздечкой, правила подгонки снаряжения. Практическая седловка и одевание уздечки и недоуздка, рассёдлывание.

Движение с лошастью в поводу в манеж, вождение лошади в поводу с изменениями направления. Проверка седловки, подгонка путлища, посадка на лошадь и спешивание. Возвращение лошади в денник, рассёдлывание.

Ознакомление с основами правильной посадки, понятие о равновесии. Основа средства управления: корпус всадника, шенкель, повод, положение рук, ступни; положение всадника, облегчающее правильность посадки и работу шенкеля. Езда в смене по головному шагом, понятие о дистанции.

Объяснение и показ основных команд для езды в манеже (движение ездой направо и налево, перемены направления, заезды, остановки). Гимнастика на лошади, стоящей на месте.

Проверка снаряжения и седловка. Езда шагом. Выполнение команд. Езда (на корде) рысью без стремян. Понятие строевой и облегчённой рыси. Гимнастика на стоящей лошади и на шагу.

Езда в смене по головному учебной рысью без стремян с выполнением команд. Правильное постановление при заездах и поворотах. Обучение основам правильной посадки. Понятие об облегчённой рыси. Езда шагом между и после рысевых реприз с выполнением гимнастических упражнений.

Езда учебной и строевой рысью, со стременами и без стремян. Выполнение заездов, вольтов, перемен направления по головному и сменой, по 2 и 3 номера через манеж и т.д. Посадка на лошадь без стремян.

Сокращённая и прибавленная рысь, правильность переходов. Облегчённая рысь на правую и левую ногу. Езда врозь с самостоятельным выполнением остановок, заездов, вольтов и т.д. на шагу и рыси. Ознакомление с расстановкой букв на манеже для выездки. Гимнастика на шагу и учебной рыси.

Езда по схеме №1. Понятие о постановлении. Правила подъёма лошади в галоп с шага и учебной рыси. Посадка на манежном галопе. Подъёмы в галоп по одному и движение: головной – замыкающий смены, со стременами и без стремян.

Группы НП-2

Повторение и закрепление пройденного за 1-й год обучения (правила техники безопасности при обращении с лошастью, конское снаряжение, седловка и рассёдлывание, посадка в седло и спешивание, основы правильной посадки и основные средства управления лошастью, равновесие всадника, езда шагом и рысью с выполнением команд).

Правильный переход из меньшего аллюра в больший и наоборот. Езда учебной и строевой рысью, со стременами и без стремян, по головному, сменой, ездой врозь с выполнением команд. Подъёмы в галоп без стремян с учебной рыси и шага. Правильность посадки на манежном галопе.

Подъёмы в галоп с правой и левой ноги, с шага, рыси. Перемены направления на галопе с переходами в рысь. Движение через жердь, то же – на рыси. Понятие о кавалетти. Правила прохождения через кавалетти. Езда через кавалетти учебной рысью со стременами и без стремян. Гимнастика на стоящей лошади, на шагу и рыси.

Езда на учебной и облегчённой рыси между расставленными стойками. Езда галопом в смене и самостоятельно, с сохранением аллюра при

выполнении команд. Понятие о простой перемене ноги (через шаг). Переход из галопа к остановке и подъём в галоп. Понятие о полевой посадке. Езда рысью на полевой посадке. Остановка, повороты на передних ногах.

Езда через кавалетти без повода и без стремян. Езда рысью на полевой посадке без стремян. Езда галопом со стремянами и без стремян, прибавленный и сокращённый галоп. Совершенствование правильной посадки на рыси и галопе. Посадка на лошадь и езда без седла.

Понятие о сборе лошади. Остановки и переходы из аллюра в аллюр. Выполнение команд на рыси и галопе. Требование точного и правильного исполнения фигур. Основы прыжка, посадка и равновесие при подходе и преодолении препятствий. Езда манежным и полевым галопом. Правильный подход к препятствию и преодоление лежащей жерди на галопе. Ознакомление с правильной техникой прыжка.

Сокращённая рысь. Взаимодействие повода и шенкеля для достижения сбора лошади. Преодоление клавиш и одиночных препятствий – до 30 см – с рыси. Ознакомление с различными типами препятствий. Правильная посадка при преодолении препятствий. Соскок с лошади на шаг и посадка на лошадь без стремян в движении.

Сбор лошади. Ознакомление с программой «Предварительной езды» для детей №2 и езда по связкам. Преодоление одиночных препятствий – до 50 см – на галопе. Разучивание техники прыжка на галопе. Гимнастические упражнения при преодолении клавиш (высота – 30-40 см): руки на бёдра, руки назад, руки в стороны.

Повторение и закрепление пройденного материала. Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов: езда по схеме №2. Совершенствование посадки и управления на всех аллюрах. Совершенствование техники преодоления одиночных препятствий до 50 см.

Контрольно-переводные нормативы.

Группы НП-3

Повторение и закрепление пройденного за 2-й год обучения.

Движение в смене и врозь на шаг, рыси, галопе, со стремями и без стремян. Совершенствование посадки и средств управления на всех аллюрах. Переходы из одного аллюра в другой, сокращённые и прибавленные аллюры. Совершенствование посадки на рабочих и прибавленных аллюрах. Движение по кавалетти. Совершенствование посадки на полевом галопе. Укрепление посадки – езда без седла.

Повторение понятия сбора и прямых сгибаний, изменение рамки лошади. Разучивание элементарных элементов выездки: сбор лошади, повороты на передних и задних ногах, осаживание, простая перемена ноги. Езда по схеме «Предварительной езды» для детей №2. Преодоление одиночных препятствий на рыси и галопе высотой до 50 см. Преодоление клавиш высотой до 50 см, выполнение гимнастических упражнений при преодолении клавиш: руки на бёдра, руки назад, руки в стороны. Совершенствование и укрепление прыжковой посадки.

Преодоление связок маршрута 4-5 препятствий высотой до 60 см. преодоление клавиш высотой до 60 см. Ознакомление и разучивание техники преодоления двойной системы (1,2 и 3 темпа). Преодоление отдельных препятствий высотой до 100 см с рыси и галопа. Совершенствование посадки и средств управления при преодолении различного типа препятствий. Ознакомление с программой «Командной езды» для детей №3.

Преодоление клавиш высотой до 100 см. углубленное разучивание техники прыжка в двойных системах. Преодоление маршрута по нормативам лёгкого класса. Применение средств управления и совершенствование посадки при преодолении маршрута. Укрепление посадки – езда без седла, преодоление препятствий без седла. Езда по схеме №3.

Подготовка к сдаче норматива 3 спортивного разряда (конкур «Лёгкий класс»). Езда по схеме №2 и №3.

Группы УТ-1

Повторение основ верховой езды 3-го года обучения. Движение в смене и врозь на шагу, рыси и галопе, со стременами и без стремян, езда учебной и облегчённой рысью. Выполнение вольтов, остановок, заездов, перемен направления, подъёмов в галоп. Совершенствование посадки и средств управления на всех аллюрах.

Выездка:

- повторение элементов: постановление, повороты (уступка шенкелю) на передних и задних ногах;
- совершенствование выездковой посадки и средств управления;
- выполнение вольтов, переходов с правильным и чётким постановлением;
- совершенствование элементов на шагу, рыси, галопе;
- езда по схеме №2 и №3;
- совершенствование прибавленных и собранных аллюров;
- совершенствование переходов из сокращённых аллюров в прибавленные и наоборот, из одного аллюра в другой;
- выполнение элементов «Личной езды» для детей №4: плечом внутрь, принимания на рыси;
- езда по программе «Личная езда» для детей;
- выполнение отдельных элементов из «Предварительной езды» для юношей;
- фигурная езда.

Конкурная подготовка:

- совершенствование прыжковой посадки на клавишах и кавалетти;
- совершенствование прыжковой посадки на препятствиях (без повода);
- совершенствование полевой посадки на галопе;
- управление лошастью по маршруту на галопе;
- совершенствование прыжковой посадки при преодолении отдельных препятствий и систем;

- преодоление маршрута «Лёгкий класс»;
- езда по схеме «Лёгкий класс – Л»;
- участие в соревнованиях по маршруту «Лёгкий класс», выполнение или подтверждение норматива 3 разряда;
- участие в соревнованиях по схеме езды «Лёгкий класс – Л» (с результатом 55%);
- преодоление отдельных препятствий до 110 см.

Троеборная подготовка:

- совершенствование облегчённой посадки всадника при езде в поле;
- работа по пересечённой местности с включением крутых спусков и подъёмов;
- развитие равновесия, надёжности аллюров и ловкости на любом грунте, улучшение управляемости лошади в полевых условиях;
- езда по размеченным дистанциям с заданной скоростью для развития у всадника чувства скорости движения (пейса) лошади;
- обучение преодолению невысоких естественных препятствий, прыжки вверх и вниз, прыжки через канавы.

Группы УТ-2

Повторение пройденного материала. Совершенствование езды в смене и врозь на шаг, рыси и галопе, со стремянами и без стремян, движение учебной и облегчённой рысью. Выполнение вольтов, остановок, заездов, перемен направления, подъёмов в галоп. Совершенствование посадки и средств управления на всех аллюрах.

Выездка:

- совершенствование выездковой посадки и средств управления;
- повторение элементов: постановление, повороты (уступка шенкелю) на перед, на зад, плечом внутрь, принимания на рыси, контргалоп, простая перемена ноги и в воздухе, осаживание, полупируэты на шаг;
- выполнение вольтов, прибавленных и собранных аллюров, переходов;

- езда по схеме «Предварительный приз» для юношей;
- езда по связкам «Командного приза» для юношей;
- разучивание элементов «Личного приза» для юношей, принятия на галопе;
- участие в соревнованиях по схеме «Предварительного приза» для юношей;
- езда по схемам «Командного и личного приза» для юношей;
- фигурная езда;
- совершенствование выездковых элементов;
- участие в соревнованиях по схемам юношеских езд, выполнение норматива 2 разряда.

Конкурная подготовка:

- совершенствование средств управления и посадки;
- совершенствование прыжковой посадки на препятствиях, клавишах и кавалетти (без повода);
- совершенствование полевой посадки на галопе;
- совершенствование прыжковой посадки на клавишах и кавалетти;
- преодоление систем и отдельных препятствий до 120 см;
- совершенствование прыжковой посадки при преодолении отдельных препятствий и систем (до 120 см);
- управление лошастью по маршруту «Среднего класса» на галопе;
- совершенствование средств управления – езда по схеме «Лёгкий класс – Л»;
- участие в соревнованиях по маршруту «Средний класс», выполнение норматива 2 разряда;
- участие в соревнованиях по схеме езды «Лёгкий класс – Л» (с результатом 60%);
- преодоление отдельных препятствий до 130 см.

Троеборная подготовка:

- совершенствование развития равновесия, надёжности аллюров и ловкости на любом грунте, улучшение управляемости лошади в полевых условиях;
- совершенствование облегчённой посадки всадника при езде в поле;
- работа по пересечённой местности с включением крутых спусков и подъёмов;
- совершенствование чувства скорости движения (пейса) лошади;
- совершенствование преодоления естественных препятствий, прыжки вверх и вниз, прыжки через канавы;
- преодоление банкетов, прыжки через препятствия с перепадом высот, прыжки в воду;
- подготовка к участию в соревнованиях лёгкого класса.

Группы УТ-3 – УТ-5

Выездка:

- совершенствование естественных движений лошади на всех аллюрах, прямых и боковых сгибаний, поворотов, заездов, вольтов, боковых движений на рыси и галопе;
- дальнейшее совершенствование правильной и элегантной посадки спортсмена и взаимодействие средств управления лошастью;
- выполнение элементов юношеских и юниорских езд;
- совершенствование отдельных элементов юниорских езд и Малого приза: принимания на галопе, полупируэты на галопе, перемена ноги в 4 и 3 темпа, контрпринимания на рыси;
- дальнейшее совершенствование прибавленных и сокращённых аллюров, чётких и пластичных переходов из аллюра в аллюр, прямых и боковых сгибаний на движении – на рыси и галопе;
- участие в соревнованиях по схемам юношеских езд;
- фигурная езда;

- совершенствование свободных, энергичных и лёгких движений лошади на всех аллюрах;
- совершенствование элементов юниорских и малых езд и приёмов управления с лошастью с учётом недостатков их исполнения в подготовительном периоде;
- совершенствование техники и тактики выполнения манежных езд по схемам;
- участие в соревнованиях по схемам юношеских и юниорских езд, выполнение норматива 1 разряда.

Конкурная подготовка:

- совершенствование выездки конкурной лошади, езда по схеме «Средний класс – М»;
- дальнейшее совершенствование техники подхода и прыжка лошади при преодолении отдельного препятствия (110-120 см);
- обучение спортсмена расчёту при подходе к препятствию;
- совершенствование выездки и техники преодоления различных одиночных препятствий, а также в системах и по маршруту (130-140 см);
- выработка у лошади смелости, гибкости и точности расчёта прыжка при полном подчинении всаднику;
- работа над спокойствием лошади;
- улучшение и стабилизация техники прыжка лошади путём многократного преодоления разнообразных препятствий (как отдельных, так и комбинаций), изменяя расстановку препятствий и расстояние между препятствиями в системах;
- повышение интенсивности упражнений на тренировках по совершенствованию техники прыжка;
- участие в соревнованиях по маршруту «Средний класс» и «Трудный класс В»;
- совершенствование техники прохождения скоростных маршрутов;

- изучение техники и тактики движения по паркуру в условиях различных видов соревнований по преодолению препятствий и расчёт при подходе к препятствию;

- участие в соревнованиях по маршруту «Трудный класс В», выполнение норматива 1 разряда;

- участие в соревнованиях по схеме езды «Средний класс – М» (с результатом 60%);

- преодоление отдельных препятствий и систем до 140 см.

Троеборная подготовка:

- повторение пройденного материала за прошедший учебно-тренировочный период;

- совершенствование преодоления сложных связок барьеров с системами препятствий, с перепадами высот и прыжками в воду;

- подготовка к соревнованиям уровней 1* и 2* (CCN, CNC, CCI, CIC).

Группы спортивного совершенствования СС-1-3

Всесторонняя общая и специальная подготовка, закрепление полученных знаний, навыков и умений. Дальнейшее совершенствование техники, тактики, спортивного мастерства и соревновательного опыта в избранном виде конного спорта.

В группах спортивного совершенствования учебно-тренировочный процесс осуществляется по индивидуальным планам подготовки спортсменов-конников.

6.1. Организационно методические рекомендации

При проведении учебно-тренировочных занятий необходимо соблюдать последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений. Главное внимание на занятиях с группами НП уделяется разносторонней физической подготовке и последовательному изучению техники отдельных видов

конного спорта. На практических занятиях основное внимание следует уделять посадке спортсмена, овладению навыкам управления лошастью в движении шагом, рысью, галопом при помощи шенкеля, повода, корпуса. Для укрепления посадки и развития равновесия рекомендуется практика езды без стремян шагом, учебной и строевой рысью, галопом, а также выполнение гимнастических упражнений при езде на различных аллюрах. В группах НП первые занятия по верховой езде (для выработки у новичков баланса) проводятся на лошади в движении по кругу на корде. Следующим этапом обучения верховой езды – езда с изменением направления, с поворотами, заездами, вольтами в движении шагом, учебной и строевой рысью, галопом. На каждом занятии надо добиваться мягкости управления лошастью, отработки правильной и непринужденной посадки, исправления ошибок в посадке и в применении средств управления.

Обучение техники преодоления препятствий нужно проводить в определенной последовательности, постепенно усложняя упражнения и условия их выполнения: прыжки через низкие препятствия (жерди, херделя) при движении лошади по прямому направлению, «в смене» (поочередно одна за другой «по головному»). Применять метод усложнения задания – усложнить условия перед прыжком, изменять направления движения, выполнить прыжок после заезда, поворота, вольта. Для укрепления посадки совершенствования равновесия и координации рекомендуется применять прыжки через «клавиши» – без стремян, без повода, с различными положениями рук. По мере овладения навыками преодоления препятствий и управления лошастью можно перейти от преодоления одиночных препятствий к прохождению группы препятствий, постоянно увеличивая их высоту и усложняя маршруты. В дальнейшем обучении необходимо постоянно совершенствовать навыки управления лошастью в разнообразных условиях.

В полевых условиях занятия проводятся в начале на шагу и рыси, с постепенным добавлением переходов на небольшие репризы галопа и прыжки через несложные полевые препятствия.

Основными положениями, способствующими успеху при выездке, следует считать умелое обращение с лошадью, последовательность и систематичность в работе.

После выработки у лошади хорошей реакции на действие повода и шенкелей необходимо плавно переходить к отработке аллюров и простых элементов езды: разновидности шага, рыси, галопа, остановок и осаживания.

К разучиванию вольтов и изменению направления езды на галопе следует приступать после того, как лошадь хорошо будет подниматься в галоп с левой и правой ноги и двигаться спокойно, не упираясь в повод.

Важным элементом манежной езды является четкость переходов из одного вида аллюра в другой.

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

- Выработка навыка применения и использования различных приемов в зависимости от конкретных условий на учебно-тренировочном занятии и соревнованиях (погода, грунт, тип препятствий, рельеф трасс, уровень результатов);
- Совершенствование чувства времени (пейса) лошади (самооценка ситуации на данном отрезке времени, дистанции и т.п.);
- Совершенствование способности всадника к переключению на более высокий уровень интенсивности нагрузки, темпа и ритма движения и способности к продолжительному их сохранению.

Перед крупными соревнованиями (чемпионат (первенство) ЦФО, чемпионат (первенство) России, областные и т. д.) следует проводить кратковременные (12-20 дней) учебно-тренировочные сборы кандидатов сборной команды. Основная цель сборов стабилизация высокого уровня результатов и организация специализированной завершающей подготовки к ответственным стартам с ежедневными 2-х разовыми тренировками.

7. Методика развития физических качеств

7.1. Сила и методика ее развития

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают статистическую, динамическую и взрывную силу.

Статистическая сила проявляется в малоподвижных движениях: удержании положения тела или его частей, поднимании тяжелых предметов, отжимании, подтягивании, приседах.

Динамическая сила проявляется в упражнениях со значительными перемещениями: беге, плавании, ходьбе на лыжах и др.

Взрывная сила проявляется в прыжках и метаниях.

При оценке силы важно различать:

1. Абсолютную и относительную силу. Абсолютная – суммарная сила многих мышечных групп в каком-то движении. Относительная сила, приходящаяся на 1кг веса.
2. Максимальную силу одного движения и силу за определенный промежуток времени.

Средствами развития силы являются упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению.

Виды сопротивления делятся на: вес собственного тела или его частей; сопротивление партнера; вес предметов (гири, гантели, набивные мячи и др.); сопротивление растягиваемых предметов (резина, эспандер и др.); смешанные сопротивления.

Упражнения на развитие силы классифицируются по анатомическому признаку:

1. На силу рук плечевого пояса
2. На силу мышц ног и туловища
3. На силу мышц ног и тазового пояса

Методы развития силы:

1. Метод повторных усилий: выполнение упражнений определенное количество раз или предельное количество – « до отказа»;
2. Метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время;
3. Метод статистических усилий: фиксация какого-то положения определенное время;
4. Метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.

7.2. Быстрота и методика развития

Быстрота – это способность выполнять движения в максимально-короткий отрезок времени. Выделяют четыре элементарные формы быстроты:

1. Время реакции;
2. Время одиночного движения;
3. Резкость – быстрое начало;
4. Частота (темп) движений.

Большинство спортивных упражнений требуют комплекса формы быстроты.

Средства развития быстроты:

1. Упражнения, требующие быстрой реакции
2. Упражнения, которые необходимо выполнять быстро
3. Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой

Правила развития быстроты:

1. Использовать только хорошо освоенные задания;
2. Задания выполнять на «свежие силы», непродолжительное время;
3. Трудность задания повышать постепенно.

Методы развития быстроты:

1. Облегчение условий – выполнение заданий «с горки» , реакция на подвешенный или подаваемый предмет;
2. Выполнение заданий «за лидером»;
3. Ориентировки по скорости – подсчет, хлопки, метроном и др.
4. Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с около предельной скоростью, сериями;
5. Усложнение условий – «в горку», на «неудобной» опоре;
6. Игровые или соревновательные задания по типу «кто быстрее» и кто больше.

7.3. Прыгучесть и методика ее развития

Прыгучесть – это способность проявления усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, результатом которой является преодоление силы земного притяжения и переход в безопорное положение на некоторое время.

Мерилом прыгучести является время нахождения в безопорном положении, косвенным показателем – высота или длина отталкивания (прыжка).

Прыгучесть является скоростно-силовым качеством и зависит от силы, эластичности и скорости сокращения мышц. Кроме того, важное значение имеет эффективность техники отталкивания, полета и приземления.

Средства развития прыгучести:

1. Упражнения на развитие эластичности ног – растягивание;
2. Упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра;
3. Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;
4. Упражнения для изучения и совершенствования техники:
 - а) приземления – схождение и спрыгивание с возвышения;
 - б) отталкивания – пружинные движения, прыжки на двух и на одной ноге с координированной работой рук, туловища и головы;
 - в) полетной фазы;

5. Прыжки в глубину;
6. Упражнения на высоту или длину отталкивания – на возвышение, через препятствие, на ориентир;
7. Упражнения на прыжковую выносливость – многоскоки, прыжки через скакалку.

Методы развития прыгучести:

1. Повторный – повторное выполнение заданий с достаточным интервалом отдыха;
2. Ориентировки по скорости;
3. Усложнения условий – на мягкой или сыпучей опоре, с утяжелением;
4. Игровой и соревновательный методы.

7.4. Координация и ловкость

Координация – это способность к целесообразной организации мышечной деятельности за счет включения в работу только необходимых мышечных групп с целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений. Критерием координации является точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства мышечных усилий.

Ловкость – это способность быстро осваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость измеряется по времени, необходимому для освоения новых движений или для перестройки действий.

Средства развития координации и ловкости:

1. Упражнения на расслабления;
2. Упражнения на быстроту реакции;
3. Упражнения на согласование движений разными частями тела;
4. Упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени пространства и силы;
5. Упражнения акробатики;

6. Подвижные игры с необычными движениями.

7.5. Гибкость и методика ее развития

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость достигается за счет мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная проявляется за счет приложения внешних сил. Измеряется гибкость угломером, прикладываемым к суставу.

Гибкость – зависит от:

- Строения суставов, их формы и площади;
- Длины эластичности связок, сухожилий и мышц;
- Функционального состояния нервных центров, регулирующих тонус мышц;
- Температуры среды – чем выше, тем лучше;
- Суточной периодики – утром она снижена;
- Утомления – пассивная улучшается, активная ухудшается;
- Наследственности, пола и возраста – дети и женщины гибче;

Средства развития гибкости:

1. Упражнения на расслабления (дают прирост на 12-15%);
2. Плавные движения по большой амплитуде;
3. Повторные пружинящие движения;
4. Пассивное сохранение максимальной амплитуды;
5. Активное сохранение максимальной амплитуды.

Методы развития гибкости:

1. Повторный;
2. Помощь партнера;
3. Применение отягощений амортизаторов;
4. Игровой и соревновательный.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировки дважды: в подготовительной части урока после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления.

На первых порах упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем – ежедневно.

7.6. Функция равновесия и методика ее развития

Равновесие – это способность сохранять устойчивое положение тела. Различают статическое равновесие – в позах и динамическое в движении.

Длительность сохранения равновесия – это показатель не только уровня развития, но и функционального состояния ЦНС.

Существенная роль в регуляции положения тела отводится двигательному и вестибулярному анализаторам, а также тактильному и зрительному.

Средства развития функции равновесия:

1. Упражнения на силу мышц ног туловища;
2. Упражнения на повышенной опоре;
3. Упражнения с отключением зрительного анализатора – с закрытыми глазами;
4. Упражнения с раздражением вестибулярного анализатора- движения головой, наклоны, повороты, кувырки.

Методы развития функции равновесия:

1. Повторный
2. Ориентировки
3. Усложнения условий
4. Игровой и соревновательный

7.7. Выносливость и методика ее развития

Выносливость – это способность противостоять утомлению и длительное время выполнять работу без снижения эффективности.

Различают общую и специальную выносливость: общая – в различных видах умеренной интенсивности, специальная – в определенном виде – скоростная, прыжковая, равновесная и др.

Выносливость зависит от:

- Способности нервных клеток длительно поддерживать возбуждение;
- Работоспособности органов дыхания и кровоснабжения;
- Наличия энергоресурсов и экономичности обменных процессов;
- Степени совершенства двигательных навыков;
- Способности бороться с ощущениями утомления при помощи воли.

Методы развития выносливости:

1. Равномерный – выполнение задания за заданное время;
2. Повторный – несколько раз 1-5 минут с отдыхом 3-5 минут;
3. Переменный – несколько раз меняя продолжительность работы и отдыха.

Средства развития выносливости:

1. Общей – бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание;
2. Специальной – основные виды деятельности;
3. Общей и специальной – прыжки через скакалку, аэробные упражнения.

8. Воспитательная работа и психологическая подготовка

8.1. Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной

системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей занятий с юными спортсменами-конниками является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения спортсмена-конника во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

С первых занятий следует начинать воспитывать *дисциплинированность*. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе, дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать *спортивное трудолюбие* – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах необходимо убеждать начинающих спортсменов-конников, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами приобретает значение *интеллектуальное воспитание*, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учениками задачи осязаемого двигательного интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность на успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит *методам убеждения*. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным. Для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является *поощрение* юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является *дисциплинарное взыскание*, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий ученика. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения

спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, организовывать походы и тематические вечера, вечера отдыха, конкурсы, создавать хорошие условия для общественно-полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для этого используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления на соревнованиях с эффективными средствами воспитания волевых качеств спортсменов-конников.

8.2. Психологическая подготовка

В общей системе подготовки спортсмена к достижению высоких спортивных результатов все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Опыт крупных международных и всероссийских соревнований показывает, что в обстановке напряжений спортивной борьбы с равными по силам, технико-тактической и физической подготовке соперниками, победы добивается тот спортсмен, который имеет лучшую морально-волевую подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями. Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных

поражений на соревнованиях, причиной серьезных нарушений морали и этики.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

Морально-волевые качества можно представить себе как систему, в которой моральные качества подразделяются на:

1. Коллективизм, который в свою очередь охватывает качества: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие и т.д.;
2. Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, стыдливость, уважительность;
3. Общественную активность;
4. Трудолюбие, которое в свою очередь охватывает качества: творчество, новаторство, мастерство, бережливость и др.;
5. Принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузиазм и др.;
6. Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

Воспитание волевых качеств

Воля выражается в способности спортсмена достигать поставленной цели, несмотря на встречающиеся трудности. Главные трудности при этом внутренние, т.е. трудности психологические. Упрощенно говоря, воля выражается в способности всадника преодолевать психологические трудности, умение «бороться» с самим собой.

Так же как физические качества, волевые качества и психологическую подготовку рассматривают как общую, так и специальную психологическую подготовку. Общая психологическая подготовка направлена на то, чтобы вырабатывать способность человека преодолевать чувства и эмоции наиболее высокой интенсивности. Специальная подготовка направлена на то, чтобы спортсмен в соревновательных условиях не испытывал

потребностей и связанных с ними чувств высокой интенсивности, т.е. во время тренировки спортсмен и тренер стремятся упражнениями добиться того, чтобы соответствующие чувства были минимальны (не ощущались).

Рекомендации к методике совершенствования волевых качеств:

1. Воля совершенствуется в процессе реализации поставленных целей (целевых установок). Психологическая воля зависит от способности добиться достижения поставленной цели, несмотря на трудности внутреннего порядка, связанные с необходимостью подавления мотивов и соответствующих потребностей.

2. Степень развития волевых качеств может быть измерена, потому что она проявляется через освоенные действия.

3. Совершенствуют волевые качества путем системы упражнений, требующей физической и умственной работы.

4. Волевые качества могут совершенствоваться параллельно с совершенствованием физических качеств. Для них также характерно понятие объема и интенсивности нагрузки. Только характерным отличием психологической нагрузки является ее воздействие на нервную систему спортсмена. Нагрузка определяется умственной работой или степенью волевых усилий, которыми можно подавить мотивы и чувства, мешающие выполнению поставленной задачи.

5. Основным методом совершенствования волевых качеств является метод заданий (решения задач). При этом следует учитывать, что развитие этих качеств большую роль играет оценка эффективности решения поставленной задачи. Положительная оценка при решении задачи вызывает удовлетворение занимающегося и связанные с ними положительные эмоции. Это ведет к совершенствованию воли. Наоборот, невыполненные задачи и негативная оценка ведет к снижению степени развития волевых качеств.

6. В совершенствовании волевых качеств нужно уделять внимание развитию как общих, так и специальных качеств.

7. Совершенствование волевых качеств должно проходить в непосредственной связи с совершенствованием моральных качеств. Проявление волевых качеств должны подчиняться требованиям морали. Мораль определяет те требования общества к проявлениям воли, которые ставят определенные ограничения. Иначе человек с сильно развитыми волевыми качествами может употреблять их во вред обществу. Смелый, решительный и инициативный человек может быть авантюристом или даже преступником.

Воспитание смелости

Смелость выражается в способности человека преодолевать чувства страха. Страх возникает в результате оценки опасности, грозящей жизни, здоровью или престижу спортсмена. Интенсивность чувства страха зависит от оценки степени опасности в определенной ситуации.

Методические приемы воспитания смелости:

1. Постепенное приближение к порогу смелости (пределу). Успешное выполнение простых упражнений позволяет спортсмену преодолеть порог страха. Для этого нужно обучать безопасному выполнению упражнения и вовремя останавливать стремления занимающихся превысить разумный предел.

2. Применяют также метод «пример товарищей». Если товарищи выполняют упражнение и это не приводит к нежелательным последствиям, то чувство страха у занимающихся снижается.

9. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач ДЮСШ является подготовка учащихся в роли помощников тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, правил соревнований.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, овладеть основными методами построения тренировочного занятия, овладеть способами разминки, основной и заключительной частями. Обучающиеся должны научиться проводить разминку вместе с тренером. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять. Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научит занимающихся самостоятельно вести дневник, учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Обучающиеся должны принимать участие в судействе детских соревнований в роли главного судьи, зам. главного судьи, секретаря.

Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнений требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорту.

10. Контрольно-переводные нормативы для различных этапов обучения

10.1. Общая физическая подготовка

Отжимание. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прямое положение туловища, сгибание рук производить до касания грудью пола, руки на ширине плеч. Подсчитывается количество правильно выполненных движений.

Прыжок в длину с места – прыжки выполняются двумя ногами на твердой поверхности, в обуви на нескользкой подошве. Результат прыжка измеряется с точностью до 1 см от исходной черты до самой ближней к черте точки касания пола при приземлении. Количество попыток – 3, зачет по лучшему результату.

Прыжки через скакалку – на двух ногах с прямыми ногами в воздухе, без учета времени, **прыжки через скакалку с учетом времени** – учитывается количество выполненных прыжков за 1 минуту.

Бег 30 м с высокого старта – выявление скоростных способностей, преодоление дистанции за промежуток времени.

Бег 6 мин. – преодоление дистанции за промежуток времени.

Упражнения	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	СС-1	СС-2	СС-3
Силовые способности											
Отжимание	5	8	12	15	18	20	24	26	30	32	34
Скоростно-силовые способности											
Прыжок в длину, см	110	130	140	160	180	190	195	195 и выше			
Прыжки через скакалку	10 б/у времени	20 б/у времени	30 б/у времени	60 за 1 мин.	70 за 1 мин.	80 за 1 мин.	90 за 1 мин.	100 за 1 мин.	110 за 1 мин. и выше		
Скоростные способности											
Бег 30 м, сек.	6.3 и выше	6.1-5.5	5.0 и ниже								

Выносливость											
Бег 6 мин., м	900 и ниже	1000	1150	1200	1300	1400	1450	1500	1500	2000	2000

Спортсмен переведен на следующий год обучения при выполнении 60% упражнений по ОФП.

Для учебно-тренировочных групп 5 года обучения и групп спортивного совершенствования перевод спортсмена-конника при выполнении 70% упражнений по ОФП.

10.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	СС-1	СС-2	СС-3
Навыки обращения с лошадью	1. Тестирование теоретических знаний; 2. Практические навыки – техника верховой езды на шагу, рыси, галопе.						-	-	-	-	-
Преодоление одиночных препятствий				Преодоление одиночных препятствий и систем							
Количество препятствий	-	6	10	10	12	12	12	12	15	15	15
Количество прыжков	-	8	10	12	13	14	15	16	16	17	18
Высота препятствий	-	60-80см	80-90см	100см	100-110см	110см	120см	130см	130 см и выше		

КОННОСПОРТИВНЫЙ СЛОВАРЬ

Аллюр (от франц. *allure*- движение, походка) – способ поступательного движения лошади. Естественным аллюром (шагом, рысью, иноходью, галопом) лошадь движется без предварительного обучения. Искусственный аллюр (элементы высшей школы верховой езды – пиаффе, пассаж, школьные или испанские шаг и рысь, галоп на трех ногах, пируэт и т.п.) вырабатывают у лошади специальной тренировкой.

Амуниция конская – снаряжение и приспособления, надеваемые на лошадь для работы на ней и управления ею.

Амуничник – помещение в конюшне для хранения конского снаряжения.

Берейтор (от нем. *bereiter*) – наездник, специалист по выезде верховых лошадей.

Вольт (от франц. *volte*- поворот)- фигура манежной езды, движение по кругу диаметром 6м.

Выездка – езда по специальным программам в прямоугольном манеже.

Галоп – самый быстрый скачкообразный аллюр в три темпа с моментом безопорного движения (зависания) – лошадь словно летит над землей.

Жердь – составной элемент препятствий диаметром 10-12 см, длиной 4м.

Кавалетти (клавиши) – препятствие в виде жерди с крестовинами на концах, имеющее высоту 15-50 см. Используется от двух до четырех препятствий, расположенных одно за другим на расстоянии, равном шагу или маху лошади.

Манеж (от франц. *manege*) – открытая или закрытая площадка для верховой езды. Обычно имеет форму прямоугольника.

Манежные фигуры – установленные линии, по которым должны двигаться в манеже всадники, выполняя различные упражнения.

Мундштук – специальный трензель с боковыми щечками, оказывающий усиленное воздействие на рот лошади. Используется для более точного и тонкого управления лошастью.

Мундштучное оголовье – уздечка, предназначенная для использования мундштуком. Отличается от трензельного оголовья наличием второго суголовного ремня, к которому крепится мундштук, и второго мундштучного повода.

Недоуздок – узда без удили, предмет конюшенного обихода, предназначенный для содержания лошади на привязи (при помощи чембура) или вывода её из денника.

Оголовье – основная часть конского снаряжения, надеваемая на голову лошади и позволяющая управлять ею.

Препятствия – искусственные сооружения для конкурсов. Бывают отвесными, широтными, высотно-широтными.

Рысь – быстрый аллюр в два темпа.

Серпантин – одна из манежных фигур, движение по змеевидной линии.

Система препятствий – в соревнованиях по конкуру несколько препятствий, стоящих на расстоянии 7-11 м одно за другим.

Темп движения – скорость движения лошади определенным аллюром. Изменения темпа достигаются удлинением или сокращением выноса ног при постоянной частоте шагов.

Шаг – самый медленный аллюр, при котором лошадь последовательно переступает каждой из своих четырех ног.

ЕЗДА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА

ОБУЧЕНИЯ (манеж 20 м x 40 м)

Схема №1

Участник _____

Лошадь _____

Группа, тренер _____

Судья _____

Дата _____

№		Упражнения	Коэфф.	Оценка	Замечания
1.	A X C	Выезд на рабочей рыси (не облегчаясь) Остановка, неподвижность, приветствие Поворот направо			
2.	VXK	Перемена направления на средней рыси (облегчаясь)			
3.	A	Круг диаметром 12 м (не облегчаясь)			
4.	FXH	Перемена направления на средней рыси (облегчаясь)			
5.	C	Круг диаметром 12 м (не облегчаясь), переход в рабочий шаг			
6.	CME EFA	Рабочий шаг			
7.	A AC	Рабочая рысь (не облегчаясь) Серпантин 3 петли			
8.	СМВХ	Рабочая рысь			
9.	X	Остановка 3 сек., движение рысью			
10.	ХЕКА	Рабочая рысь			
11.	AI	Рабочая рысь			
12.	I	Остановка, неподвижность, приветствие			
13.		Импульс (желание двигаться)	2		
14.		Правильность и эффективность применения средств управления, повиновения лошади	2		
15.		Посадка всадника	2		

Подпись судьи _____ Сумма баллов _____

МАНЕЖНАЯ ЕЗДА ДЛЯ ДЕТЕЙ: «ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЕЗДА»

Схема №2

Участник _____

Лошадь _____

Группа, тренер _____

Судья _____

Дата _____

№	Буквы	Упражнения	Кoeff.	Оценка	Замечания
1.	А Х С	Выезд на рабочей рыси (не облегчаясь) Остановка, неподвижность, приветствие Продолжение рабочей рысью (не облегчаясь) Поворот направо			
2.	Е	Круг налево 15 м диаметром			
3.	FXH H	Перемена направления на рабочей рыси (облегчаясь) Рысь (не облегчаясь)			
4.	В	Круг направо 15 м диаметром			
5.	А	Переход на шаг			
6.	KB	Средний шаг с удлинением рамки (маха)	2		
7.	R	Рабочая рысь (не облегчаясь)			
8.	С	Переход в рабочий галоп с левой ноги			
9.	Е	Круг 20 м диаметром			
10.	между F и P R	Взять поводья в правую руку и опустить левую руку Разобрать поводья в обе руки			
11.	H E BE E	Рабочая рысь (не облегчаясь) Полукруг 20 м диаметром налево Перемена направления в виде буквы «S» внутри 20-ти метрового круга Полукруг 20 м диаметром направо			
12.	А	Переход в рабочий галоп с правой ноги			
13.	Е	Круг 20 м диаметром			
14.	между M и R P F	Взять поводья в левую руку и отпустить правую руку Поводья разобрать в обе руки Рабочая рысь (не облегчаясь)			
15.	А I	По центральной линии Остановка, приветствие			
16.		Аллюры (свобода, правильность и равномерность)	2		
17.		Импульс (желание двигаться вперед, эластичность шагов, гибкость)	2		

		позвоночника, подведение зада)			
18.		Повиновение (внимание и доверие лошади. Гармония между всадником и лошастью, легкость и отчетливость движений, принятие повода)	2		
19.	С	Посадка всадника, правильность и эффективность применения средств управления	2		
Всего:			240 баллов		

Подпись судьи _____ Сумма баллов _____

МАНЕЖНАЯ ЕЗДА

Схема №3

Участник _____

Лошадь _____

Группа, тренер _____

Судья _____

Дата _____

№	Буквы	Упражнения	Кoeff.	Оценка	Замечания
1.	A X C	Выезд 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 LS*	По центральной линии Уступка шенкелю налево			
6.	MP P	Средняя рысь (разрешается облегчаться) Рабочий рысь			
7.	A LR*	По центральной линии Уступка шенкелю направо			
8.	C HXF F	Переход в шаг Свободный шаг (повод свободный) Взять повод	2		
9.	у «А»	Остановка 3 сек., вперед 5 шагов	2		
10.	KF между Fi K	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.	EB 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.	FХН	На диагонали переход в рысь, затем переход в галоп с правой ноги	2		
17.	между M и P	Переход в средний галоп	2		

	между Р и F	Переход в рабочий галоп			
18.	A L I	По центральной линии Рабочая рысь Остановка, приветствие	2		

Общие оценки		Коэфф.	Оценка	Замечания
19.	Аллюры (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 лошастью, легкость и отчетливость движений, принятие повода)	2		
22.	Посадка всадника: правильность и эффективность применения средств управления	2		
Итого:		280 баллов		

Подпись судьи _____ Сумма баллов _____

ЕЗДА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ УЧЕБНО – ТРЕНЕРОВОЧНЫХ ГРУПП

(ЛЕГКИЙ КЛАСС – «Л»)

Участник _____

Лошадь _____

Группа, тренер _____

Судья _____

Дата _____

Манеж: 60 x 20 – время неограниченно

Оголовье: уздечка с капсюлем

Препятствия: № 1 – жердевый забор 0,6 м

№ 2 – тройник – 0,6 x 1,0 м

№	Буквы	Упражнения	Что оценивается	Оценка	Замечания
1.	Е Х В	Въезд средним шагом Остановка, приветствие Продолжение движения средней рысью, облегчаясь Ездой налево	Прямолинейность при въезде Проводимость при остановке Ровная, неподвижная стойка Прямолинейность при начале движения рысью Постановления и сгибание на поворотах		
2.	МСЕА	Средняя рысь облегчаясь	Ритм и импульс средней рыси Контакт со средствами управления		
3.	А АФХН	Остановка 5 сек. Продолжение движения средней рысью, сидя в седле	Проводимость при остановке Ровная, прямая, неподвижная стойка Прямолинейность при начале движения рысью, ритм, импульс		
4.	С СМР	Остановка, осаживание 4 шага Продолжение движения рабочей рысью	Проводимость при остановке Ровная, прямая, неподвижная стойка Прямое, диагональное, спокойное, охотное осаживание Выход от осаживания на рабочую рысь		
5.	RSR Х	Вольт направо 20 м диаметром на рабочей рыси Переход восьмеркой на вольт налево	Величина, равномерность и правильность вольта Постановление и сгибание на вольту Правильность перехода на другой вольт		
6.	VPX	Вольт налево 20 м диаметром на рабочей рыси	Величина, равномерность и правильность вольта Постановление и сгибание на		

	ХЕ Е	Выход на длинную стенку Ездой налево	вольту		
7.	ЕКАФХ	Средний шаг	Правильность движения на шагу, ритм, захват пространства, импульс		
8.	Х ХНСМ	Подъем в галоп с правой ноги Средний галоп с правой ноги	Правильный, спокойный подъем в галоп Постановление и согнутость в повороте Ритм, импульс		
9.	МФАК КХМ	Продолжение среднего галопа с правой ноги На диагонали, подходя к точке Х -переход в рысь и подъем в галоп с левой ноги	Постановление и согнутость в поворотах Прямолинейность на диагонали Спокойствие при переходе в рысь и подъеме в галоп с другой ноги Прямолинейность при переходе		
10.	МСН НХФ	Средний галоп с ездой налево На диагонали, подходя к точке Х, - переход в рысь и подъем в галоп с правой ноги	- « » - - « » -		
11.	FAD DXH	Средний шаг 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		
12.	НСИХ	Средняя рысь, прыжок через Препятствие № 2	Постановление и согнутость на поворотах Спокойное отталкивание, техника прыжка, спокойствие после приземления		
13.	XLA А	Продолжение средней рысью и прыжок через Препятствие № 1 Ездой направо	Прямолинейность движения на препятствие. Спокойное отталкивание, техника прыжка, спокойствие после приземления		
14.	АЕХ Х	Средняя рысь Остановка, приветствие	Постановление и сгибание на поворотах Проводимость при остановке Ровная неподвижная стойка		
15.	XBR	Движение средним шагом	Прямолинейность движения, постановление и сгибание в поворотах, спокойное плавное		

	RIK	Свободный шаг с брошенным поводом	вытягивания шеи Ритм, 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 _____

**ЕЗДА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ УЧЕБНО – ТРЕНЕРОВОЧНЫХ ГРУПП
(ЛЕГКИЙ КЛАСС – «М»)**

Участник _____

Лошадь _____

Группа, тренер _____

Судья _____

Дата _____

Манеж: 60 x 20 – 5 мин.

Оголовье: уздечка с капсюлем

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

№ 4 – конверт – 1,0 м

№	Буквы	Упражнения	Что оценивается	Оценка	Замечания
1	Е Х В	Въезд на собранном галопе с левой ноги Остановка, приветствие Подъем в галоп с левой ноги Ездой налево	Прямолинейность при въезде Проводимость при остановке Ровная, неподвижная стойка Прямолинейный плавный подъем в галоп Постановления и сгибания на поворотах		
2	S SIR IS	Рабочая рысь Восьмерка /во всю ширину манежа/. При прохождении средней точки восьмерки / дважды/ с рыси преодолеть препятствие № 1	Такт и ритм, постановление и сгибание Размер и рисунок восьмерки Такт и спокойствие при подходе к препятствию. Плавное отталкивание. Техника прыжка. Спокойствие после приземления.		
3	S Е Х	Рабочий галоп Ездой налево Остановка 10сек. неподвижность	Плавный, прямой подъем в галоп Постановление и сгибание на повороте. Проводимость на остановке. Собранная, прямая, неподвижная стойка.		
4	Х	Подъем в галоп/собранный/ с	Прямой, плавный подъем в галоп.		

	В Р	правой ноги. Ездой направо Средний галоп	Постановление и сгибание при повороте. Явное удлинение маха на среднем галопе при сохранении такта, темпа и прямолинейности.		
5	КВ	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 С	Ездой налево средний шаг 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 галопа. 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 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 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 с ездой налево с переменной ноги	Качество перемены ноги на галопе в упражнениях №9 и №10		
11	Ф	Ездой налево средний	Такт, импульс, захват		

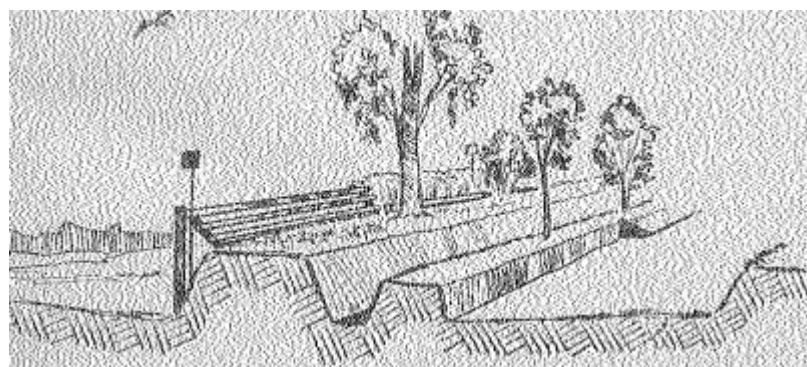
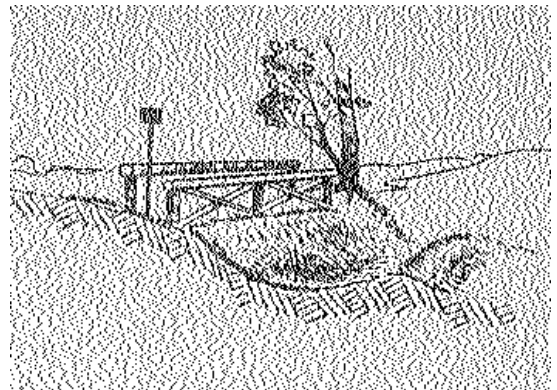
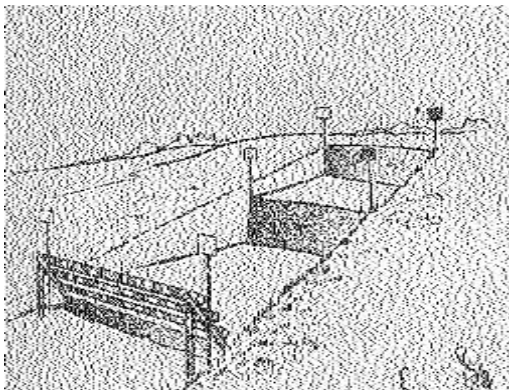
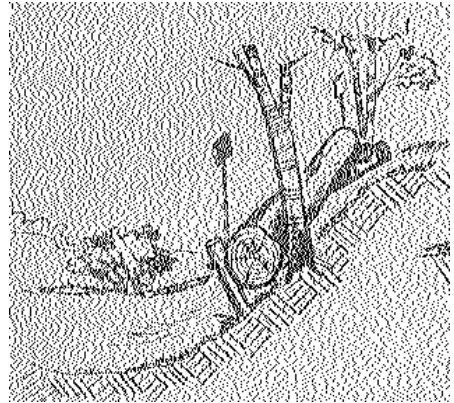
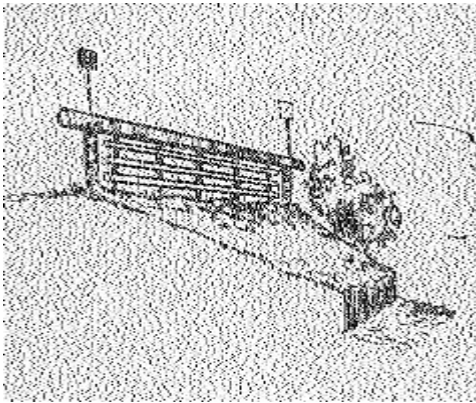
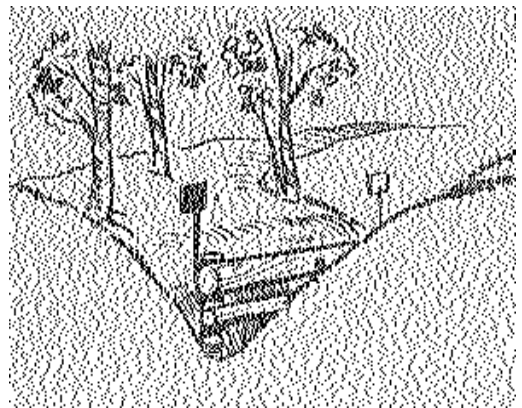
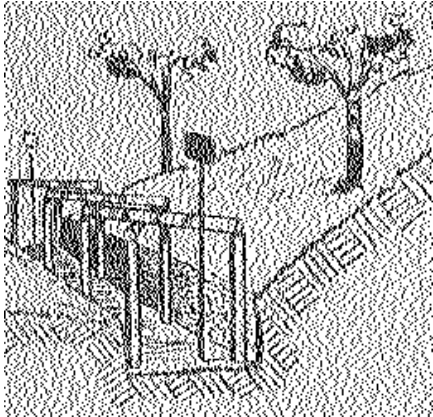
	С	галоп Собранный галоп	пространства на среднем галопе. Мягкий переход.		
12	НХ Х А	Продолжение собранного галопа Прямо, по средней линии, преодолеть препятствие №4 Собранный галоп, ездой направо, перемена ноги (с левой ноги)	Такт и импульс при подходе к препятствию. Плавное отталкивание, техника прыжка. Спокойствие после приземления. Постановление и сгибание на повороте		
13	FXH	Средний галоп с переменной ноги в Х. Ездой до С	Такт, импульс, захват пространства и прямолинейность среднего галопа. Прямолинейная перемена ноги.		
14	С MXL	Собранный галоп Преодолеть препятствие №4	Мягкий переход. Такт и импульс собранного галопа. Правильность прыжка.		
15	L H	Полувольт направо (8 м) Преодолеть препятствие №3а и 3б	Величина и рисунок полувольта. Такт и импульс на вольту.		
16	С Х I	Движение по средней линии Преодолеть препятствие №1 Незамкнутый вольт (8 м) Преодолеть препятствие №1 (вторично)	Такт, импульс, прямолинейность при подходе к препятствию. Плавное отталкивание. Величина и рисунок незамкнутого вольта.		
17	С Е Х	Перемена ноги и ездой налево Поворот налево Остановка, приветствие Покинуть манеж с отданным поводом шагом	Прямая перемена ноги без нарушения ритма. Постановление и сгибание. Проводимость при остановке Собранная, прямая, неподвижная стойка		
18	XB	Выход свободным шагом	Равномерный ритм движения. Спокойное вытягивание шеи.		

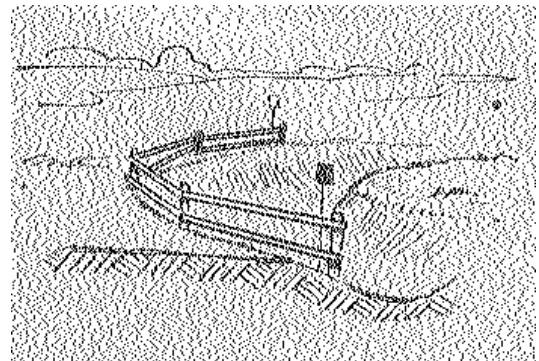
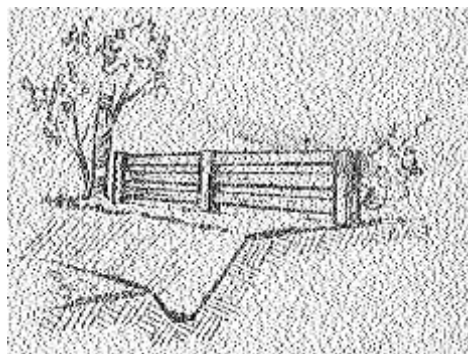
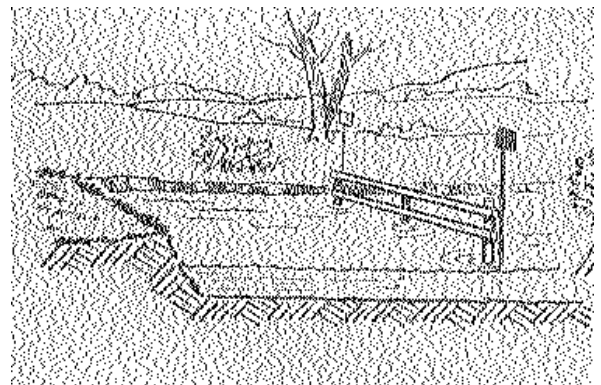
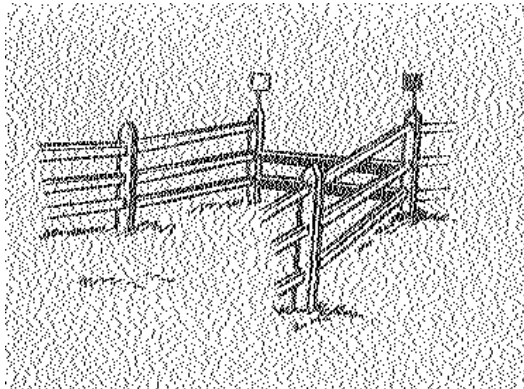
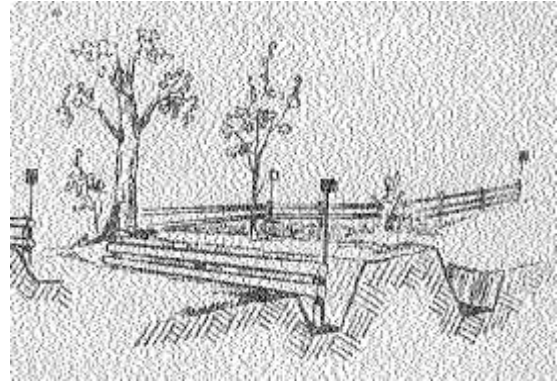
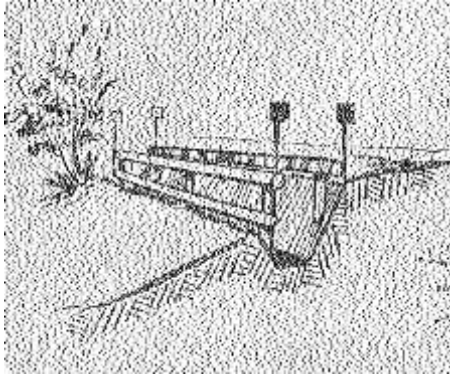
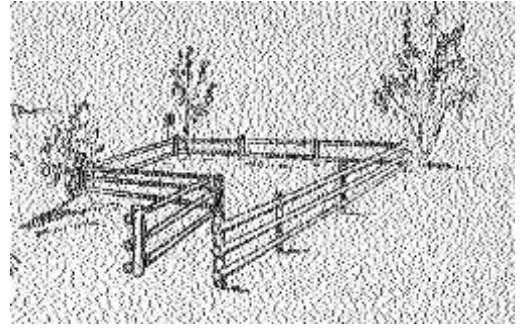
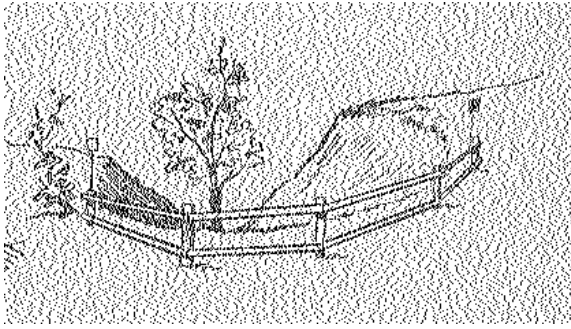
Общие оценки:

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

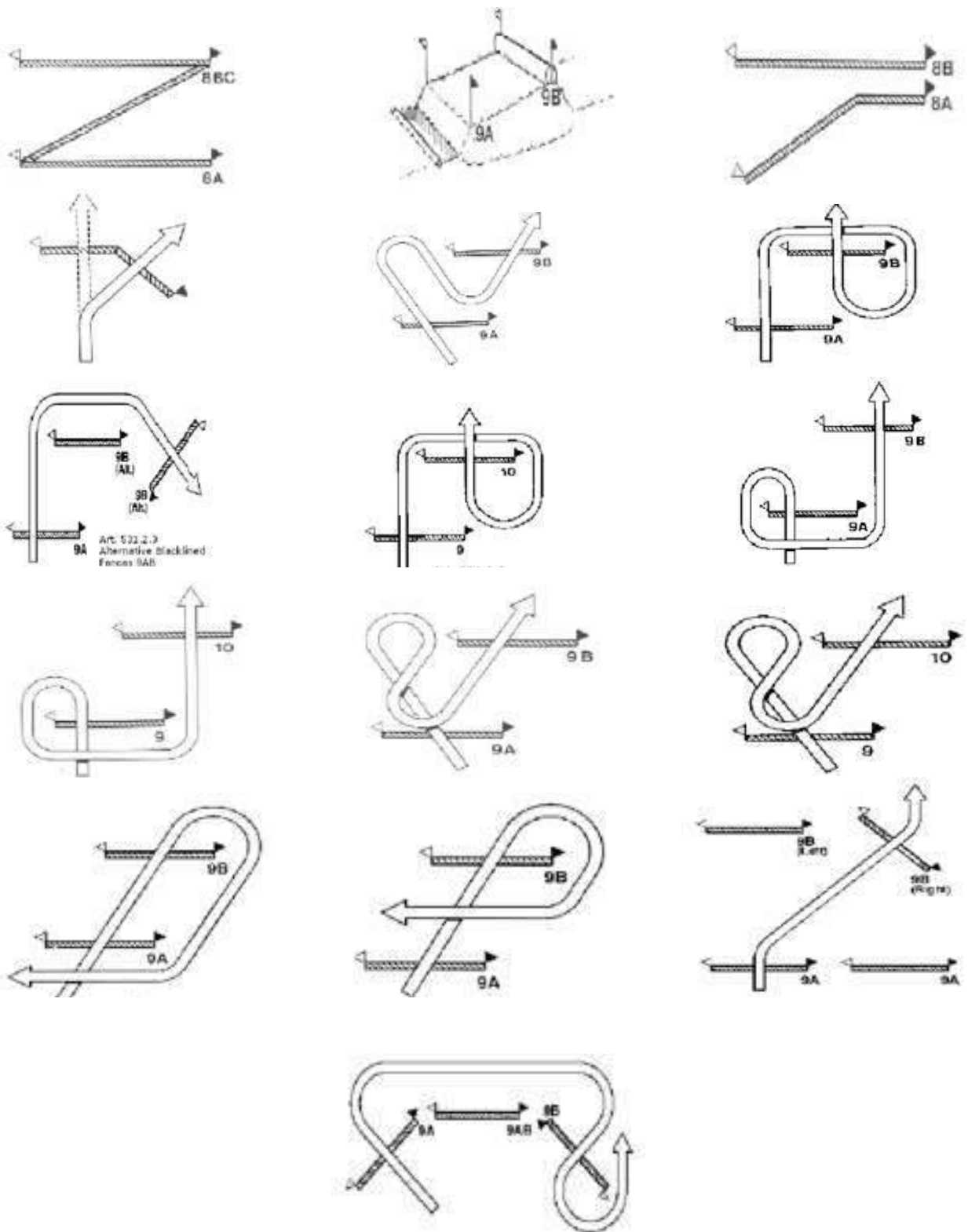
Подпись судьи _____ Сумма баллов _____

ВИДЫ ПОЛЕВЫХ БАРЬЕРОВ





СХЕМЫ ПРЕПЯТСТВИЙ ПОЛЕВЫХ ИСПЫТАНИЙ



МАНЕЖНОЕ ПОЛЕ

Манеж для выездки (или выездковое поле) может быть двух стандартных размеров: 20 х 40 м (малое поле) и 20 х 60 м (большое поле). Первое используется только для соревнований невысокого уровня, например при проведении детских соревнований. Все остальные езды предполагают манеж размером 20 х 60 м. Если соревнования по выездке высшего класса проводятся в закрытом помещении, то размер манежа может быть равен 20 х 40 м, на который нанесено больше букв, чем обычно.

Различают стороны выездкового поля. Стороны длиной 20 метров обычно называют короткими стенками манежа, а стороны длиной 40 и 60 метров – длинными стенками. Также их принято ориентировать относительно въезда в манеж, который находится в одной из коротких стенок.

По правой (от входа) стороне поля последовательно нанесены буквы F, P, B, R и M, на левой – K, V, E, S, и H. Расстоянием между буквами 12 метров. На линии А – С находятся воображаемые буквы D, L, X, I, и G. Все эти узловые точки используются для обозначения траекторий движения лошади по полю. Сочетание последовательности букв и описания выполняемых действий лошади на этих траекториях определяет схему езды (Малый Приз, Большой Приз и др.).

Прямые линии, соединяющие буквы, также имеют свое название:

А-С : центральная линия

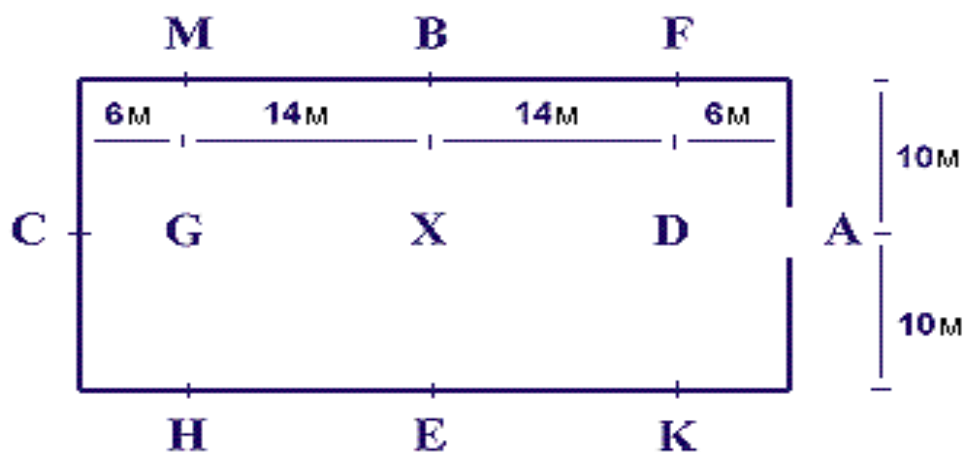
В-Е : средняя линия

F-H и K-M : длинные диагонали

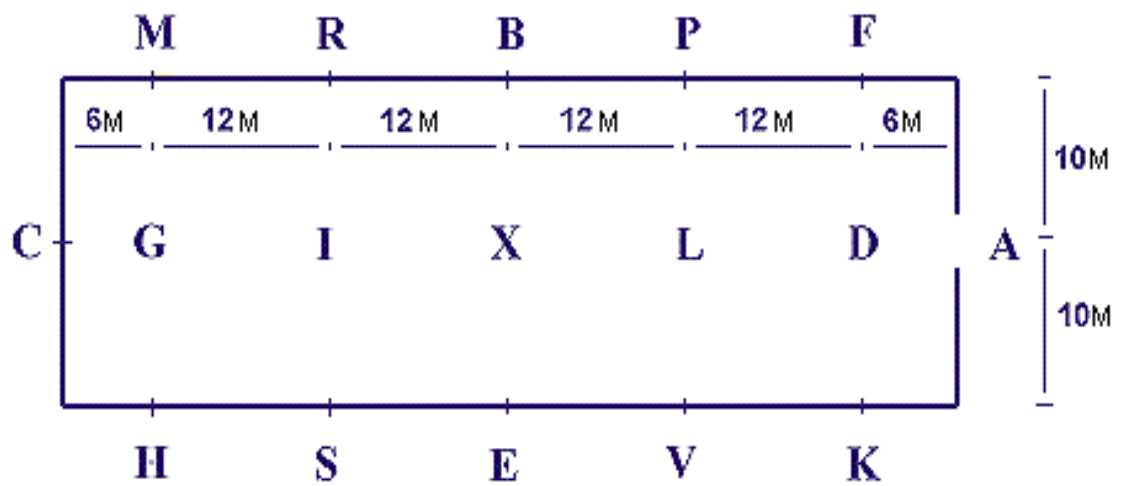
F-E, E-M, H-V и K-B : короткие диагонали

Иногда встречается термин «четвертая линия». Их две и проходят они параллельно центральной линии, разбивая вместе с ней поле на четыре равные части.

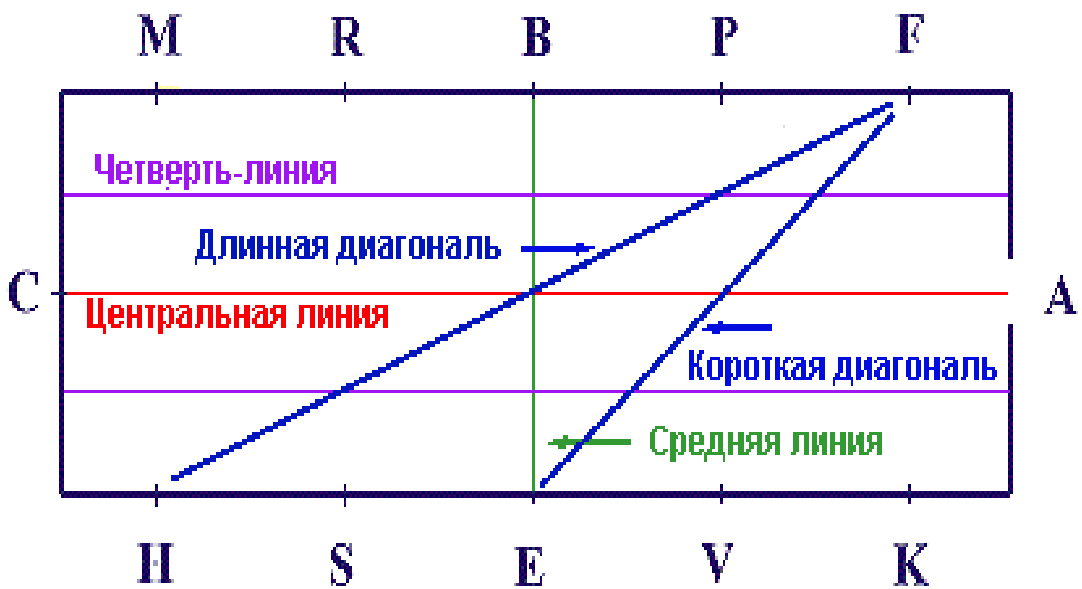
Судьи во время выступлений всадников располагаются с внешней стороны выездкового поля, т.е. за оградительной линией. Их количество зависит от ранга соревнований. Минимум три судьи присутствуют напротив букв С, H и M, и располагаются по дальней от входа короткой стенке. В итоговых протоколах напротив каждого из них ставится соответствующая буква.



Малый манеж



Большой манеж



ВИДЫ КОНКУРНЫХ ПРЕПЯТСТВИЙ



1. Стенка- засека
2. Отвесный барьер (легко разрушаемый)
3. Забор
4. Стенка
5. Горка (накат)
6. Навес
7. Канавка с водой
8. Тройник
9. Параллельные брусья

ОРГАНИЗАЦИЯ МЕДИЦИНСКОГО И ВЕТЕРИНАРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Все занимающиеся конным спортом проходят обязательное врачебное обследование два раза в год.

Всестороннее обследование спортсменов проводится во врачебно-физкультурных диспансерах с участием различных специалистов. На основании этого обследования составляется подробная характеристика состояния их здоровья, общей работоспособности, переносимости тестовых нагрузок. Делается заключение о допуске спортсмена к тренировкам и объеме возможных для него нагрузок. Принимаются меры к лечению имеющихся заболеваний.

В течение года обязательны текущие и этапные комплексные обследования.

Средства восстановления спортсмена (педагогические, физиотерапевтические и фармакологические) используются в конном спорте с учетом специфических особенностей учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в его видах: энергетических – в троеборье, скоростно-силовых – в конкуре и координационных – в выездке.

Средства восстановления применяются с учетом наибольших сдвигов в тех функциональных системах организма всадника и лошади, утомление которых обусловлено в первую очередь особенностями видов конного спорта.

В процессе учебно-тренировочных занятий и спортивной деятельности всадника значительное место, особенно в выездке, занимает статический режим мышечной работы, необходимый для обеспечения правильной посадки в седле. Планируемые средства восстановления – активный отдых с применением разнообразных вспомогательных средств (ходьба, бег, спортивные игры, плавание, лыжи) при благоприятных условиях должны применяться 2-4 раза в неделю, обеспечивая значительную разгрузку

позвоночного столба и определенных мышечных групп, создавая необходимое переключение в тренировочной деятельности и расслабление. Сауна (1 раз в неделю) и массаж различных мышечных групп, особенно в области поясницы (по показаниям), как лечебно-профилактическая процедура после нагрузок (особенно соревновательных) также используются в качестве средства восстановления.

Ветеринарный контроль лошади проводится ветеринарным врачом в виде ежедневных и этапных обследований.

Ветеринарное обслуживание спортивных лошадей в процессе учебно-тренировочного периода и участия в соревнованиях должно быть направлено на организацию наиболее рационального их содержания, ухода за ними, кормления и эксплуатации, на профилактику перетренированности и травматизма, на предупреждение заболеваний сухожильно-связочного и мышечного аппарата, сердечнососудистой системы, органов дыхания, пищеварения, нервной системы и др.

Результаты обследования лошадей служат основанием для составления и осуществления индивидуальных планов тренинга на различных этапах подготовки.

Основными факторами, способствующими травматизму спортивных лошадей являются:

- недостатки в содержании, кормлении и уходе за спортивными лошадьми;
- неправильная организация и методика тренинга и соревнований;
- плохая подготовка мест проведения тренировок и соревнований;
- низкое качество спортоборудования, инвентаря и снаряжения;
- плохое состояние ковки лошадей.

Результаты врачебных и ветеринарных обследований регулярно доводятся до сведения тренеров-преподавателей, а данные обследований вносятся спортсменом в дневник и ветеринарную книжку (паспорт лошади).