

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ГАГАРИНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

СОГЛАСОВАНО  
на заседании педагогического совета  
МБУДО «ГСШ»  
протокол № 3 от « 08 » 06 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО КОННОМУ СПОРТУ**

Программа разработана на основании Федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт»  
(приказ Министерства спорта РФ от 15.11.2022 года № 923)

Действует с 01 сентября 2023 года  
Срок реализации: бессрочно

г. Гагарин  
2023 г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по конному спорту изложена в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт», утверждённым Приказом Министерства спорта России от 15.11.2022 № 923; Федеральным законом РФ от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

При ее разработке использован передовой опыт обучения и тренировки российских всадников, результаты научных исследований, практические рекомендации спортивной медицины, теории физического воспитания, спортивной педагогики, физиологии, гигиены и психологии. Подготовка настоящей программы вызвана необходимостью дальнейшей детализации планирования учебно-тренировочного процесса и всей системы подготовки обучающихся (спортсменов).

Программа охватывает комплекс параметров подготовки юных спортсменов от начального обучения до этапа углубленной специализации. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса обучения, преемственность в решении задач укрепления здоровья, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

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

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

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

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

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

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

Дополнительная образовательная программа является основным документом, определяющим направленность и содержание учебного процесса в Гагаринской спортивной школе, однако она не рассматривается, как единственно возможный вариант планирования тренировочного процесса. Различные условия, наличие материально-технической базы, оборудования, инвентаря, лошадей могут служить основанием для корректировки рекомендуемой программы.

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

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «КОННЫЙ СПОРТ»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в гр.	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

### ***ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП)***

Задачи этапа: выявление задатков и способностей детей, укрепление их здоровья и содействие правильному физическому развитию; разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества; обучение основам техники верховой езды; воспитание дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям конным спортом, обучение навыкам гигиены и самоконтроля, обучения навыкам ухода за лошадью и оказания первой помощи, технике безопасности, в том числе и при работе с лошадью и на тренировке.

На этап начальной подготовки зачисляются дети, желающие заниматься конным спортом, не имеющие отклонения в состоянии здоровья и противопоказаний к занятиям данным видом спорта. Зачисление учащихся производится по заявлению родителей и наличии допуска врача

Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

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

### ***УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (УТГ)***

Задачами периода начальной специализации являются: всесторонняя физическая подготовка; развитие специальных физических качеств; изучение правил проведения соревнований по конному спорту в соответствии со специализацией (выездка, конкур и троеборье), освоение техники выбранного вида конного спорта, развитие общей (базовой) выносливости спортивной пары, освоение начальной специализированной подготовки в выбранном виде конного спорта, участие спортсменов в различных соревнованиях, воспитание волевых качеств, смелости и решительности.

На учебно-тренировочный этап подготовки зачисляются спортсмены-учащиеся, прошедшие обучение на этапе начальной подготовки не менее одного года и выполнившие контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Перевод по годам обучения на этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и выполнении спортивного норматива для данного года обучения.

Результатом реализации Программы на учебно-тренировочном этапе является:

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

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	9 - 12	12 - 18	20 - 24	24 - 32
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	468 - 624	624 - 936	1040 - 1248	1248 - 1664

- Количество часов регламентируется календарным графиком реализации программ спортивной подготовки в учреждении

#### СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА КОННЫЙ СПОРТ

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "конкур", "троеборье", "пробеги", "тентпеггинг"							
1.	Общая физическая подготовка (%)	24 - 30	20 - 26	14 - 20	12 - 18	10 - 14	6 - 10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	22 - 27	21 - 26	16 - 22	15 - 20	12 - 17	8 - 12
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	6 - 8	9 - 11	10 - 12	11 - 13
4.	Техническая подготовка (%)	16 - 18	22 - 25	22 - 28	23 - 28	28 - 32	33 - 38
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14 - 23	14 - 20	12 - 18	10 - 12	5 - 10	5 - 11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	6 - 8	6 - 8	6 - 8	4 - 6	4 - 6	5 - 7
7.	Медицинские, медико-биологические,	5 - 7	5 - 7	8 - 12	9 - 12	11 - 13	8 - 10

	восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)						
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "выездка", "драйвинг"							
1.	Общая физическая подготовка (%)	23 - 27	18 - 21	13 - 17	13 - 17	10 - 14	6 - 10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	23 - 27	27 - 34	17 - 20	16 - 18	12 - 16	8 - 12
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	6 - 8	7 - 10	8 - 12	8 - 12
4.	Техническая подготовка (%)	17 - 20	22 - 29	25 - 29	23 - 27	28 - 32	35 - 40
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	15 - 22	15 - 20	12 - 18	8 - 12	5 - 11	5 - 11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	5 - 8	6 - 10	10 - 15	10 - 17	10 - 18	10 - 20
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	5 - 7	5 - 7	8 - 11	9 - 11	9 - 11	9 - 11
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "вольтижировка", "джигитовка"							
1.	Общая физическая подготовка (%)	24 - 32	25 - 31	20 - 26	18 - 24	15 - 22	12 - 18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	24 - 32	24 - 31	20 - 26	20 - 27	20 - 27	20 - 27
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	6 - 8	7 - 9	8 - 12	8 - 12
4.	Техническая подготовка (%)	15 - 18	17 - 20	17 - 20	18 - 27	28 - 35	32 - 40
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	15 - 18	14 - 19	14 - 18	15 - 18	15 - 11	15 - 11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	5 - 8	5 - 8	5 - 7	5 - 7	4 - 6	4 - 6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)						

## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА «КОННЫЙ СПОРТ»**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	3	3	4	5
Отборочные	-	-	1	2	2	3
Основные	-	-	1	1	1	1

**РЕЖИМ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ**

Учебно-тренировочный процесс проводится круглогодично в соответствии с установленными режимами, годовым учебным планом и настоящей Программой, рассчитан на 52 недели: 46 недель тренировочных занятий непосредственно в условиях школы и 6 недель — в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов, проводимых в каникулярный период и тренировок по индивидуальным заданиям.

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

Год обучения	Группа	Возраст учащихся для зачисления (лет)	Минимальная наполняемость группы (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел)	Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки часов в неделю	Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки часов в год	Требования для зачисления на начало учебного года, (квалификация уч-ся)
1	НП-1	9-10	8	16	6	312	Выполнение приёмных нормативов согласно ФССП (федеральный стандарт спортивной подготовки)
2	НП свыше 1 года	11-12	8	16	8	416	Выполнение нормативов ОФП и СФП, юн. разряд по специализации
3	УТГ 1-3	12-13	6	12	12	624	Выполнение нормативов ОФП и СФП, юн. разряд по специализации
4	УТГ 4-5	16-18	4	12	18	936	Выполнение нормативов ОФП и СФП, разряд по специализации

## ТРЕБОВАНИЯ К ЭКИПИРОВКЕ, СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ И ОБОРУДОВАНИЮ

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

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

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

Места для проведения занятий по верховой езде должны включать:

- **тренировочное поле (песчаное и, или травяное)** — огороженную площадку размером не менее 20 м x 40 м;
- **выезdkовое поле, манеж (песчаное и, или травяное)** размером 20 м x 60 м, размеченное буквами;
- **конкурное поле (песчаное или травяное)** размером не менее 25 м x 25 м (в оборудование конкурного поля должны входить канава с водой и банкет).

Площадки для занятий должны иметь ровный грунт и искусственное, предпочтительно без теней, освещение. Для проведения тренинга троеборных и конкурных лошадей необходимы:

- **ровная прямая дорожка** для проведения резвой работы, длиной не менее 500 м (можно в лесу), шириной не менее 4 м, с мягким эластичным, по возможности, однородным грунтом, размеченная табличками с указанием расстояния (по 50 м);
- **скаковой круг** шириной не менее 5 м, длиной не менее 800 м, с песчаным грунтом и дренажной системой.

**Снаряжение для спортивной лошади** по возможности должно быть индивидуальное (седло, уздечка, оголовье, вальтрап, попона, нагавки). Вспомогательные средства тренировки для всадников (шпрунт, мартингал, развязки, шамбон, корда, бич) рекомендуется иметь в количестве одна единица для двух занимающихся для групп УТГ, а для групп СПС, по возможности, должно быть индивидуальным. Для всадников шпоры и хлыст должны быть в индивидуальном пользовании. Для отделения троеборья должно быть предусмотрено наличие выездкового седла для манежной езды, троеборного седла для полевых испытаний и конкурного седла для преодоления препятствий.

Перечень необходимого оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки указан в ФССП.

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В КОННОМ СПОРТЕ

Имеющийся многолетний опыт работы спортивных учреждений свидетельствует о том, что при четкой организации учебно-тренировочного процесса и высоком качестве педагогической деятельности тренерско-преподавательского состава они являются отличными базами привлечения детей, подростков и юношей к систематическим занятиям спортом, воспитания квалифицированных юных спортсменов и подготовки общественного актива для коллективов физической культуры общеобразовательных школ.

В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки, Гагаринская спортивная школа призвана решать следующие задачи:

- осуществлять всестороннее развитие юных спортсменов и укрепление их здоровья;
- готовить спортивный резерв для передачи в высшее звено;
- готовить из числа спортсменов инструкторов-общественников и судей по спорту.



## **ФОРМЫ ПОДГОТОВКИ**

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Специализированные спортивные учреждения организуют и проводят воспитательную работу со спортсменами в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований и в свободное время по плану, утвержденному директором учреждения.

Спортивное учреждение в соответствии с утвержденным календарным планом спортивных мероприятий может проводить внутришкольные и открытые первенства, матчевые встречи, турниры и другие соревнования, а также спортивно-оздоровительные лагеря.

Одним из важных вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годичного цикла, а также дальнейшая детализация по недельным циклам как основным структурным блокам планирования. С этой целью в настоящей программе приведены примерные план-схемы подготовки для каждого этапа обучения, значение которых состоит в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. Схема построена на основе календарной линейки с делением на месяцы и 52 недели, в результате чего все факторы в ней даны во взаимосвязи между собой и во времени. В целом план-схема представляет собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию подготовки контингента спортсменов в конном спорте.

# ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

## *Принципы подготовки*

Учебно-тренировочный процесс в конном спорте проводится в соответствии с основными принципами педагогики физического воспитания: воспитывающего обучения, всестороннего развития, оздоровительной направленности, научности, сознательности и активности, доступности и индивидуализации, систематичности, наглядности.

К важнейшим принципам спортивной подготовки следует отнести: направленность к высшим достижениям, углубленную специализацию, непрерывность тренировочного процесса, единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, волнообразность и вариативность нагрузок, цикличность процесса подготовки, единство взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.

## *Управление учебно-тренировочным процессом*

Управление учебно-тренировочным процессом в конном спорте включает следующее:

- определение индивидуальных функциональных особенностей и физических возможностей спортивной пары (спортсмена-конника и лошади);
- построение системы тренировки (планирование тренировочной нагрузки на год, месяц, неделю, на каждое занятие);
- контроль подготовленности спортивной пары (врачебный и ветеринарный контроль, самоконтроль, ведение спортивного дневника, тестирование по общей и специальной подготовке);
- внесение корректировки в учебно-тренировочный процесс;
- участие в соревнованиях.

## *Методы обучения и тренировки*

Методы обучения и тренировки — это такие способы и приемы работы преподавателя, применение которых обеспечивает быстрое и качественное решение задач, поставленных в ходе учебно-тренировочного процесса. Все методы условно разделяются на три основные группы: словесные, наглядные и практические.

На разных этапах многолетней подготовки методы из этих трех групп применяются в различных сочетаниях и соотношениях. В каждом конкретном случае эффективность применяемых методов определяют:

- 1) соответствие поставленным задачам и специфике средств, применяемых в обучении и тренировке;
- 2) возрастные и половые особенности спортсменов, их подготовленность, квалификация и стаж занятий;
- 3) условия для тренировочных занятий;
- 4) индивидуальные особенности тренера (личностные и профессиональные), составляющие особенности его работы.

К словесным методам, применяемым в тренировке конников, относятся рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение.

К наглядным методам, прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен. Широко применяются вспомогательные средства демонстрации — фильмы и видеofilмы.

Практические методы могут быть условно разделены на две основные группы:

- 1) методы преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта (подводящие, имитационные упражнения);
- 2) методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств (непрерывный, интервальный, игровой и соревновательный методы тренировки).

### *Объем учебно-тренировочных нагрузок*

Учебно-тренировочные нагрузки подразделяются:

- по характеру (тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические, локальные, частичные и глобальные);
- по величине — на малые, средние, значительные (околопредельные), большие (предельные);
- по направленности — развивающие отдельные двигательные способности (скоростные, силовые, координационные, выносливость, гибкость) или их компоненты (например, алактатные или лактатные анаэробные возможности, аэробные возможности).

Объем тренировочных нагрузок в конном спорте измеряется количеством работы в часах, а также количеством тренировочных дней и занятий, контрольных испытаний и стартов, количеством соревнований.

### *Структура учебно-тренировочного процесса*

В системе подготовки спортсмена выделяют следующие структурные элементы:

- многолетняя подготовка спортсмена как совокупность относительно самостоятельных и в то же время взаимосвязанных этапов;
- годовая подготовка, макроциклы и периоды подготовки; средние циклы (мезоциклы);
- малые циклы (микроциклы);
- отдельные тренировочные занятия;
- части учебно-тренировочных занятий.

В отдельном занятии, являющимся самостоятельной структурной единицей процесса подготовки, могут применяться различные средства, направленные на решение задач физической, технической, тактической, психической и интегральной подготовки. Создаются предпосылки для эффективного протекания адаптационных и восстановительных процессов в организме спортсмена.

Структура занятия состоит из подготовительной, основной и заключительной частей и определяется закономерными изменениями функционального состояния спортивной пары во время работы. В зависимости от характера поставленных задач выделяют следующие типы занятий: тренировочные, восстановительные и контрольные

Микроциклом принято называть серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе подготовки. Продолжительность микроциклов может колебаться от 3-4 до 10-14 дней. Наиболее распространены недельные микроциклы, которые хорошо согласуются с общим режимом жизни занимающихся.

Различают следующие типы микроциклов: втягивающие, ударные, подводящие, соревновательные и восстановительные.

Мезоцикл представляет собой относительно целостный этап тренировочного процесса продолжительностью от 3 до 6 недель. Наиболее популярны четырехнедельные мезоциклы. Следует различать втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные и соревновательные мезоциклы.

Макроцикл, как относительно самостоятельная структурная единица тренировочного процесса, содержит в методической последовательности все необходимые виды тренировочных и соревновательных воздействий и позволяет перевести спортсмена на новый уровень подготовленности к моменту главных соревнований на рассматриваемом отрезке времени. Макроцикл имеет свою соревновательную цель и полный набор целевых задач подготовки. Минимальная его продолжительность 9-11 недель. В пределах макроцикла принято выделять периоды: подготовительный, предсоревновательный, соревновательный и переходный.

### *Значение различных сторон подготовки спортсменов-конников*

Задачи технической подготовки: достижение должного уровня технического мастерства, освоение и совершенствование техники выбранного вида конного спорта (конкур, выездка, троеборье).

Задачи тактической подготовки: формирование способности вести спортивную борьбу с соперниками в зависимости от индивидуальных возможностей и соревновательных ситуаций, распределение сил при прохождении каждого этапа соревнований, использование сильных сторон подготовки спортивной пары.

Основные направления психологической подготовки спортсменов-конников: формирование мотивации для достижения высокого спортивного мастерства, воспитание волевых качеств, регуляция психологической напряженности и формирование эмоциональной стойкости, управление предстартовым состоянием, знание основ психологии лошади.

Физическая подготовленность спортивной пары определяется уровнем развития силовых и скоростных способностей, общей и специальной выносливости, гибкости и координации движений

## ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы в группах начальной подготовки — универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Назначение программы начальной подготовки заключается в создании предпосылок для успешного обучения юных спортсменов на последующих этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса.

Подготовка юных спортсменов на этапе отбора и начальной подготовки характеризуется разнообразием средств и методов, широким применением игрового метода, использованием материала различных видов спорта и подвижных игр. На этом этапе закладывается разносторонняя физическая и техническая база, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий. В этом возрасте необходимо равномерно развивать все физические качества, акцентируя внимание на быстроте и ловкости, развитии способности оценивать движения во времени, в пространстве, по степени мышечных усилий. Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- всестороннее физическое развитие;
- привитие интереса к занятиям конным спортом;
- обучение технике конного спорта;
- овладение прикладными двигательными навыками;
- развитие волевых качеств, воспитание организованности и целеустремленности юных спортсменов;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

### Примерный тематический план тренировочных занятий для групп начальной подготовки

Содержание программного материала	Год обучения	
	НП	УТГ
<b>I. Теоретическая подготовка (выбор тем на усмотрение педагога) из следующих разделов:</b>		
1. Физическая культура и конный спорт в России	1	1
2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека	4	3
3. Краткие сведения о строении и функциях организма спортивной лошади	10	7
4. Сущность спортивной тренировки	4	3
5. Основные виды подготовки спортсмена в процессе тренировки	4	2
6. Комплексный контроль в спорте	2	2
Итого часов:	29	18
<b>II. Практическая подготовка</b>		
1. Общая физическая подготовка	127	102
2. Специальная физическая подготовка	68	106
3. Техничко-тактическая подготовка	88	242
Уход за лошастью	в течение года	
Выполнение контрольных нормативов	в течение года	
Уход за снаряжением и экипировкой	в течение года	
Итого часов:	283	450
Всего часов:	312	468

## ТРЕБОВАНИЯ К ОТБОРУ И КОМПЛЕКТОВАНИЮ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Зачисление в группы начальной подготовки производится на конкурсной основе, по итогам предварительного тестирования. Перевод на очередной год обучения производится на основании тестирования по общей и специальной физической подготовке.

### НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Спортсмены, не выполнившие требования для зачисления на следующий год обучения, могут быть оставлены на повторный год обучения (не более 1 раза).

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта "конный спорт" и включают:

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "конный спорт" ([приложение N 6](#) к ФССП).
- нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "конный спорт" ([приложение N 7](#) к ФССП).
- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "конный спорт" ([приложение N 8](#) к ФССП).

### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ И ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ГРУППАХ

Программный материал по теоретической и практической подготовке спортсменов в группах начальной подготовки представлен в разделе программном материале.

### ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Для групп начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер. Учебно-тренировочный процесс планируется как сплошной подготовительный период, подразделяющийся на общеподготовительный и специально-подготовительный этапы. Основной формой организации является урок с четко выраженными частями. Основным методом обучения должен быть групповой метод, а основным методом проведения тренировки — игровой метод.

## МЕТОДИКА ТЕСТИРОВАНИЯ И НОРМАТИВНЫЕ ОЦЕНКИ ПО ОФП И СФП

Методика тестирования и нормативные оценки по общей и специальной физической подготовленности для спортсменов-конников в группах начальной подготовки представлены в разделе 4 (нормативные требования по видам подготовки).

### ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ

В учебно-тренировочных группах 1-го и 2-го годов подготовки юные спортсмены проходят этап начальной специализации, на котором закладываются основы спортивно-технического мастерства. Особое внимание должно уделяться развитию быстроты, координационных способностей и гибкости, а также технической подготовке. Значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки во всех основных средствах подготовки. Игровой метод занятий, эстафеты, игры, различные формы соревнований продолжают занимать существенное место в учебно-тренировочном процессе.

В учебно-тренировочных группах 3-го года и свыше 3-х лет обучения всадники проходят этап углубленной специализации. Продолжается разносторонняя двигательная подготовка, но ее средства сужаются, что позволяет направленно развивать необходимые специальные физические качества. Параллельно продолжается совершенствование посадки и совершенствование средств управления лошадью при выполнении специальных упражнений.

Основные задачи подготовки в тренировочных группах:

— дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально—волевых качеств; совершенствование умения оценивать свои движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий;

— совершенствование посадки и совершенствование средств управления лошадью при выполнении специальных упражнений;

— изучение тактики в конном спорте;

— приобретение опыта участия в соревнованиях;

— выполнение функций инструктора—общественника и получение звания судьи по спорту;

— выполнение соответствующего разряда по конному спорту.

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием занятий по верховой езде и общей физической подготовке. В этот период необходимо использовать упражнения из различных видов спорта и комплексы специальных подготовительных упражнений и методов тренировки, которые должны быть направлены на воспитание общей выносливости.

В таблице приводится примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для тренировочных групп каждого года обучения.

Примерный тематический план учебно- тренировочных занятий для учебно-тренировочных групп

Содержание занятий	Учебно-тренировочные группы				
	1 года	2 года	3 года	4 года	5 года
I. Теоретическая подготовка (выбор тем на усмотрение педагога) из следующих разделов:					
1. Физическая культура и конный спорт в Российской Федерации	1	1	1	2	2
2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека	4	4	3	5	6
3. Краткие сведения о строении и функциях организма спортивной лошади	4	4	5	7	8
4. Сущность спортивной тренировки	4	4	5	5	6
5. Основные виды подготовки спортсмена в процессе тренировки	4	4	5	5	6
6. Комплексный контроль в спорте	3	3	3	8	8
Итого часов	20	20	22	32	36

II. Практическая подготовка					
1. Общая физическая подготовка (ОФП)	156	167	198	236	244
2. Специальная физическая подготовка (СФП)	109	109	110	110	114
3. Техничко-тактическая подготовка	339	432	502	558	646
4. Уход за лошадью	в течение года				
5. Выполнение контрольных нормативов	в течение года				
6. Участие в соревнованиях	согласно календарному плану соревнований				
7. Уход за снаряжением и экипировкой	в течение года				
III. Медицинское обследование спортивной пары:	+	+	+	+	+
IV. Восстановительные мероприятия спортивной пары	+	+	+	+	+
V. Инструкторская и судейская практика	в течение года				
Итого часов	604	708	810	904	1004
Всего часов:	624	728	832	936	1040

### ТРЕБОВАНИЯ К ОТБОРУ И КОМПЛЕКТОВАНИЮ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

Учебно-тренировочные группы формируются из числа учащихся, прошедших обучение в группах начальной подготовки не менее одного года. Зачисление спортсменов на очередной год обучения и этап подготовки (начальной и углубленной специализации) производится при улучшении ими результатов выступления в соревнованиях, тестирования по общей, специальной физической и технической подготовке и выполнении требований к уровню спортивного мастерства по этапам подготовки. (Приложение N 6 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт»).

#### НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	Спортивные дисциплины		
	"выездка", "драйвинг"	"конкур", "троеборье", "пробеги"	"вольтижировка"
Вестибулярная устойчивость	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, 10 оборотов не более чем за 25 с (после остановки пройти по прямой ровно)		
Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 с)		
	Седловка лошади (не более 20 мин.)		
Силовая выносливость	Приседание без остановки		
	(не менее 10 раз)	(не менее 12 раз)	(не менее 18 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
	(не менее 6 раз)	(не менее 8 раз)	(не менее 12 раз)
	Подъем туловища из положения лежа		
	(не менее 8 раз)	(не менее 10 раз)	(не менее 15 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	Наклон вперед из положения сидя, ноги выпрямленные вместе, с касанием ступней кистями рук	
	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	Подъем прямой ноги, перпендикулярно опорной ноге из положения стоя	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

#### 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ

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

Для осуществления контроля знаний спортсмены по теоретической подготовке рекомендуется проводить викторины, опросы и тесты, предлагать ученикам подготовку рефератов на различные темы, для определения лучших учеников.

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

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

##### Основные физические качества

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

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

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

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

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

##### ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА «КОННЫЙ СПОРТ»

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

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



# МЕТОДИКА ТЕСТИРОВАНИЯ И НОРМАТИВНЫЕ ОЦЕНКИ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

## 1. Бег 10 м с высокого старта, с

Проводится в спортивном зале, на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов.

## 2. Бег «змейкой» 10 м, с

На расстоянии 2 м от стартовой линии ставится набивной мяч или чертится круг диаметром 50 см; через 1,5 м от первого круга чертится второй; через 1,5 м от второго — третий и т.д. еще два круга: от последнего круга на расстоянии 2 м чертится финишная линия. Спортсмен по команде начинает бег, огибает справа первый круг, слева — второй и т.д. до финишной линии. Фиксируется время от старта до финиша.

## 3. Пятиминутный бег, м

Проводится в спортивном зале или на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Фиксируется количество метров, которое спортсмен пробежал за 5 минут.

## 4. Прыжок в длину с места, см

Спортсмен становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком обеих ног прыгает вперед на дальность. Расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка является показателем его прыжка.

## 5. Прыжок вверх с места, см

На стене крепится сантиметровая лента или наносятся отметки через каждый сантиметр на высоте самого низкого спортсмена в группе. Спортсмен становится к стене правым или левым боком с поднятой, соответственно, правой или левой рукой. На высоте вытянутой вверх руки делается отметка «1». Спортсмен с места из полуприседа с махом рук выполняет прыжок вверх и касается рукой максимально возможной высоты (отметка «2»). Разница между отметкой «2» и отметкой «1» является высотой прыжка.

## 6. Подтягивания в висе на перекладине (юноши), количество раз

Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

## 7. Сгибания и разгибания рук в «упоре лежа» (отжимания) (девушки), количество раз

Из положения «упор лежа на груди» спортсменка выполняет сгибания и разгибания рук. Сгибание должно выполняться до угла в локтевом суставе не более 90°, разгибание — полностью. Определяется количество «отжиманий».

Нормативные оценки общей физической подготовленности (девушки)

Тест	Балл	Возраст, лет								
		10	11	12	13	14	15	16	17	18 и старше
Бег 10 м, с	5	2,33 и лучше	2,23 и лучше	2,09 и лучше	1,98 и лучше	1,88 и лучше	1,84 и лучше	1,78 и лучше	1,74 и лучше	1,72 и лучше
	4	2,34-2,44	2,24-2,33	2,10-2,19	1,99-2,08	1,89-1,99	1,85-1,94	1,79-1,88	1,75-1,83	1,73-1,82
	3	2,45-2,59	2,34-2,49	2,20-2,33	2,09-2,22	2,00-2,14	1,95-2,09	1,89-2,03	1,84-1,98	1,83-1,96
	2	2,60-2,70	2,50-2,60	2,34-2,43	2,23-2,32	2,15-2,25	2,10-2,19	2,04-2,14	1,99-2,08	1,97-2,06
	1	2,71 и хуже	2,61 и хуже	2,44 и хуже	2,33 и хуже	2,26 и хуже	2,20 и хуже	2,15 и хуже	2,09 и хуже	2,07 и хуже
Бег «змейкой» 10 м, с	5	3,44 и лучше	3,29 и лучше	3,15 и лучше	3,04 и лучше	2,90 и лучше	2,80 и лучше	2,64 и лучше	2,58 и лучше	2,57 и лучше
	4	3,45-3,54	3,30-3,41	3,16-3,26	3,05-3,14	2,91-3,00	2,81-2,92	2,65-2,74	2,59-2,68	2,58-2,66
	3	3,55-3,70	3,42-3,57	3,27-3,42	3,15-3,31	3,01-3,16	2,93-3,08	2,75-2,91	2,69-2,84	2,67-2,83
	2	3,71-3,80	3,58-3,69	3,43-3,53	3,32-3,41	3,17-3,25	3,09-3,19	2,92-3,01	2,85-2,94	2,84-2,93
	1	3,81 и хуже	3,70 и хуже	3,54 и хуже	3,42 и хуже	3,26 и хуже	3,20 и хуже	3,02 и хуже	2,95 и хуже	2,94 и хуже
Бег 5 мин, м	5	1046 и более	1100 и более	1176 и более	1255 и более	1306 и более	1336 и более	1393 и более	1432 и более	1471 и более

	4	933-1045	1001-1099	1081-1175	1157-1254	1214-1305	1248-1335	1305-1392	1341-1431	1371-1470
	3	780-932	849-1000	925-1080	1000-1156	1060-1213	1103-1247	1155-1304	1191-1340	1222-1370
	2	680-779	750-848	830-924	900-999	970-1059	1010-1102	1065-1154	1105-1190	1141-1221
	1	679 и менее	749 и менее	829 и менее	899 и менее	969 и менее	1009 и менее	1064 и менее	1104 и менее	1140 и менее
Прыжок в длину с места, см	5	199 и более	200 и более	209 и более	216 и более	219 и более	224 и более	227 и более	236 и более	240 и более
	4	189-198	191-199	199-208	206-215	210-218	216-223	219-226	226-235	228-239
	3	170-188	174-190	186-198	188-205	193-209	200-215	203-218	208-225	210-229
	2	160-169	165-173	175-185	178-187	184-192	192-199	196-202	199-207	200-209
Прыжок вверх, см	1	159 и менее	164 и менее	174 и менее	177 и менее	183 и менее	191 и менее	195 и менее	198 и менее	199 и менее
	5	35 и более	35 и более	37 и более	38 и более	40 и более	40 и более	44 и более	46 и более	48 и более
	4	32-34	32-34	34-36	35-37	37-39	37-39	39-43	41-45	43-46
	3	25-31	26-31	27-33	28-34	30-36	31-36	32-38	34-40	36-42
Отжимания, кол-во раз	2	22-24	23-25	24-26	25-27	27-29	28-30	27-31	29-33	31-35
	1	21 и менее	22 и менее	23 и менее	24 и менее	26 и менее	27 и менее	26 и менее	28 и менее	30 и менее
	5	23 и более	24 и более	25 и более	28 и более	28 и более	29 и более	30 и более	32 и более	35 и более
	4	20-22	21-23	22-24	24-27	25-27	26-28	26-29	29-31	32-34
	3	15-19	16-20	17-21	18-23	19-24	20-25	21-25	24-28	26-31
	2	11-14	12-15	14-16	14-17	16-18	17-19	17-20	20-23	23-25
	1	10 и менее	11 и менее	13 и менее	13 и менее	15 и менее	16 и менее	16 и менее	19 и менее	22 и менее

### Нормативные оценки общей физической подготовленности (юноши)

Тест	Балл	Возраст, лет								
		10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 10 м, с	5	2,25 и лучше	2,16 и лучше	1,98 и лучше	1,88 и лучше	1,82 и лучше	1,74 и лучше	1,69 и лучше	1,65 и лучше	1,63 и лучше
	4	2,26-2,34	2,17-2,24	1,99-2,07	1,89-1,97	1,83-1,92	1,75-1,84	1,70-1,79	1,66-1,75	1,64-1,73
	3	2,35-2,49	2,25-2,39	2,08-2,23	1,98-2,11	1,93-2,07	1,85-2,00	1,80-1,96	1,76-1,89	1,74-1,88
	2	2,50-2,58	2,40-2,47	2,24-2,32	2,12-2,20	2,08-2,17	2,01-2,10	1,97-2,06	1,90-2,00	1,89-1,98
	1	2,59 и хуже	2,48 и хуже	2,33 и хуже	2,21 и хуже	2,18 и хуже	2,11 и хуже	2,07 и хуже	2,01 и хуже	1,99 и хуже
Бег «змейкой» 10 м, с	5	3,17 и лучше	3,04 и лучше	2,89 и лучше	2,78 и лучше	2,73 и лучше	2,61 и лучше	2,57 и лучше	2,49 и лучше	2,48 и лучше
	4	3,18-3,27	3,05-3,14	2,90-3,01	2,79-2,89	2,74-2,83	2,62-2,72	2,58-2,67	2,50-2,59	2,49-2,59
	3	3,28-3,44	3,15-3,30	3,02-3,18	2,90-3,05	2,84-3,00	2,73-2,88	2,68-2,84	2,60-2,76	2,60-2,75
	2	3,45-3,54	3,31-3,40	3,19-3,30	3,06-3,16	3,01-3,10	2,89-2,99	2,85-2,94	2,77-2,86	2,76-2,85
	1	3,55 и хуже	3,41 и хуже	3,31 и хуже	3,17 и хуже	3,11 и хуже	3,00 и хуже	2,95 и хуже	2,87 и хуже	2,86 и хуже
Бег 5 мин, м	5	941 и более	1021 и более	1071 и более	1121 и более	1201 и более	1266 и более	1371 и более	1421 и более	1451 и более
	4	851-940	931-1020	981-1070	1031-1120	1101-1200	1181-1265	1281-1370	1331-1420	1361-1450
	3	700-850	780-930	830-980	890-1030	950-1100	1020-1180	1115-1280	1181-1330	1211-1360

	2	610-699	690-779	740-829	800-889	860-949	940-1019	1025-1114	1091-1180	1121-1210
	1	609 и менее	689 и менее	739 и менее	799 и менее	859 и менее	939 и менее	1024 и менее	1090 и менее	1120 и менее
Прыжок в длину с места, см	5	211 и более	218 и более	228 и более	231 и более	236 и более	241 и более	246 и более	249 и более	252 и более
	4	201-210	209-217	218-227	221-230	225-235	231-240	236-245	239-248	242-251
	3	187-200	195-208	203-217	208-220	211-224	217-230	221-235	225-238	226-241
	2	177-186	186-194	193-202	199-207	200-210	206-216	211-220	214-224	215-225
	1	176 и менее	185 и менее	192 и менее	198 и менее	199 и менее	205 и менее	210 и менее	213 и менее	214 и менее
Прыжок вверх, см	5	38 и более	40 и более	40 и более	43 и более	46 и более	46 и более	48 и более	52 и более	54 и более
	4	33-37	35-39	35-39	38-42	41-45	42-45	43-47	47-51	48-53
	3	25-32	27-34	28-34	31-37	33-40	34-41	36-42	39-46	42-47
	2	20-24	22-26	23-27	26-30	28-32	30-33	31-35	33-38	36-41
	1	19 и менее	21 и менее	22 и менее	25 и менее	27 и менее	29 и менее	30 и менее	32 и менее	35 и менее
Подтягивания, кол-во раз	5	8 и более	9 и более	10 и более	11 и более	13 и более	14 и более	14 и более	15 и более	17 и более
	4	6-7	7-8	8-9	9-10	10-12	11-13	12-13	12-14	14-16
	3	3-5	4-6	5-7	5-8	6-9	7-10	7-11	8-11	10-13
	2	1-2	2-3	3-4	3-4	3-5	4-6	5-6	5-7	7-9
	1	0	1 и менее	2 и менее	2 и менее	2 и менее	3 и менее	4 и менее	4 и менее	6 и менее

Набранная сумма баллов является критерием оценки общей физической подготовленности спортсменов-конников (табл. 21). Оценка 9 баллов и выше является переводной.

Таблица 21

Уровень развития физических качеств	Отличный	Хороший	Удовлетворительный	Неудовлетворительный
Сумма баллов (6 тестов)	25 и более	16-22	9-15	8 и менее

## МЕТОДИКА ТЕСТИРОВАНИЯ И НОРМАТИВНЫЕ ОЦЕНКИ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

1. Тест для оценки координационных способностей всадника — пространственно-координационный тест (ПКТ) для всех учебных групп (табл. 22).

Таблица 22

Тест	Требования к исполнению	Оценка исполнения теста	Балл
Выполнить три кувырка вперед в группировке, в темпе. Затем принять стойку на одной ноге, другую согнуть в коленном и тазобедренном суставах под углом 90 °, руки поднять вверх или в стороны. Удерживать равновесие в течение 10 с	Стойка выполняется с закрытыми глазами, прямой спиной и поднятой головой сразу после кувырков	Стойка, выполненная с подпрыгиваниями	1
		Стойка, выполненная с покачиваниями	2
		Правильно выполненная стойка, время удержания равновесия менее 5 с	3
		Правильно выполненная стойка, время удержания равновесия 5-7 с	4
		Правильно выполненная стойка, время удержания равновесия 8-10 с	5

2. Тест для оценки общей силовой выносливости всадника. Тест включает в себя 5 упражнений, отражающих работу крупнейших групп мышц, для всех учебных групп.

**Методика тестирования.** До теста у спортсмена берется пульс за 10 секунд сидя. Спортсмен лежит на полу на спине, руки за головой, ноги выпрямлены. По команде он выполняет «складку», т.е. поднимает туловище и ноги, согнутые в коленях, касаясь локтями колен, а затем принимает исходное положение. После окончания упражнения он переворачивается на грудь и выполняет сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Затем лежа на груди, руки за головой, спортсмен выполняет прогибания, его ноги держит тренер или партнер. После этого он подходит к гимнастической стенке и поднимает прямые ноги до угла 90° в висе на стенке. Затем спортсмен выполняет прыжки вверх на  $\frac{3}{4}$  от максимального. Все упражнения выполняются по 10 раз с полной амплитудой движений. Количество серий зависит от продолжительности соревновательной деятельности в конкретном виде спорта. Обычно делаются 4 серии без остановки в максимальном темпе. Средняя продолжительность нагрузки — 3-5 минут. После теста у спортсмена берутся показания пульса сразу после нагрузки и три раза в течение 1 минуты стоя.

Оценивается время выполнения теста, мобилизация организма для выполнения нагрузки (первый пульс после теста) и восстановление организма (три пульса после теста в течение 1 минуты). Оценка зависит от пола, возраста, квалификации спортсменов. Во время выполнения теста делаются пометки, на какой минуте спортсмен начал некачественно выполнять то или иное упражнение. По этим пометкам можно судить об уровне тренированности определенной группы мышц. Нормативные оценки для теста по общей силовой выносливости для юношей и девушек представлены в таблицах 23, 24.

Таблица 23

Нормативные оценки для теста по общей силовой выносливости, мин. с

Балл	Юноши возраст, лет								
	10	11	12	13	14	15	16	17	18
5	3.18,3 и лучше	3.16,6 и лучше	3.14,9 и лучше	3.13,2 и лучше	3.11,5 и лучше	3.09,8 и лучше	3.08,1 и лучше	3.06,4 и лучше	3.04,7 и лучше
4	3.18,4-3.49,4	3.16,7-3.47,7	3.15,0-3.46,0	3.13,3-3.44,3	3.11,6-3.42,6	3.09,9-3.40,9	3.08,2-3.39,2	3.06,5-3.37,5	3.04,8-3.35,8
3	3.49,5-4.31,9	3.47,8-4.30,3	3.46,1-4.28,6	3.44,4-4.26,9	3.42,7-4.25,2	3.41,0-4.23,5	3.39,3-4.21,8	3.37,6-4.20,1	3.35,9-4.18,4
2	4.32,0-5.03,0	4.30,4-5.01,4	4.28,7-4.59,7	4.27,0-4.58,0	4.25,3-4.56,3	4.23,6-4.54,6	4.21,9-4.52,9	4.20,2-4.51,2	4.18,5-4.49,5
1	5.03,1 и хуже	5.01,5 и хуже	4.59,8 и хуже	4.58,1 и хуже	4.56,4 и хуже	4.54,7 и хуже	4.53,0 и хуже	4.51,3 и хуже	4.49,6 и хуже

Таблица 24

Нормативные оценки для теста по общей силовой выносливости, мин. с

Балл	Девушки возраст, лет								
	10	11	12	13	14	15	16	17	18
5	3.44,4 и лучше	3.33,6 и лучше	3.24,7 и лучше	3.17,6 и лучше	3.12,1 и лучше	3.07,8 и лучше	3.04,7 и лучше	3.02,3 и лучше	3.00,5 и лучше
4	3.44,5-4.09,8	3.33,7-3.59,0	3.24,8-3.50,1	3.17,7-3.43,0	3.12,2-3.37,4	3.07,9-3.33,2	3.04,8-3.30,0	3.02,4-3.27,6	3.00,6-3.25,8
3	4.09,9-4.44,4	3.59,1-4.33,6	3.50,2-4.24,7	3.43,1-4.17,6	3.37,5-4.12,1	3.33,3-4.07,8	3.30,1-4.04,6	3.27,7-4.02,3	3.25,9-4.00,5
2	4.44,5-5.09,8	4.33,7-4.58,9	4.24,8-4.50,0	4.17,7-4.42,9	4.12,2-4.37,4	4.07,9-4.33,1	4.04,7-4.29,9	4.02,4-4.27,6	4.00,6-4.25,8
1	5.09,9 и хуже	4.59,0 и хуже	4.50,1 и хуже	4.43,0 и хуже	4.37,5 и хуже	4.33,2 и хуже	4.30,0 и хуже	4.27,7 и хуже	4.25,9 и хуже

### 3. Тест для оценки общей гибкости всадника — наклон вперед.

**Методика тестирования.** Тест «наклон вперед» выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая — вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком «+», если выше — со знаком «-». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения. Нормативные оценки представлены в таблице

**Нормативные оценки для теста «наклон вперед»**

Балл	10 лет		11 лет		12 лет	
	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши
5	12 и более	11 и более	15 и более	12 и более	17 и более	14 и более
4	9-11	8-10	11-14	9-11	13-16	11-13
3	4-8	6-7	6-10	5-8	8-12	6-10
2	1-3	4-5	2-5	3-4	5-7	4-5
1	0	3 и менее	1 и менее	2 и менее	4 и менее	3 и менее
Балл	13 лет		14 лет		15 лет	
	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши
5	19 и более	16 и более	21 и более	18 и более	22 и более	20 и более
4	15-18	13-15	17-20	15-17	19-21	17-19
3	10-14	8-12	12-16	10-14	14-18	13-16
2	7-9	5-7	9-11	7-9	10-13	9-12
1	6 и менее	4 и более	8 и менее	6 и менее	9 и менее	8 и менее
Балл	16 лет		17 лет		18 лет и старше	
	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши
5	24 и более	23 и более	25 и более	23 и более	25 и более	25 и более
4	20-23	19-22	21-24	18-22	22-24	20-22
3	15-19	15-18	15-20	13-17	17-21	16-19
2	12-14	12-14	11-14	8-12	13-16	9-15
1	11 и менее	11 и менее	10 и менее	7 и менее	12 и менее	8 и менее

После проведения всех тестов набранная сумма баллов является критерием оценки уровня специальной физической подготовленности спортсменов-конников

**Оценка уровня специальной физической подготовленности спортсменов-конников**

Сумма баллов	Оценка
15-12	отлично
11-8	хорошо
4 и менее	удовлетворительно

Оценка 4 баллов и выше является переводной.

### **Вольтижировка**

Вольтижировка дает возможность проявлять, развивать и совершенствовать психофизические и морально-волевые качества занимающихся — ловкость, смелость, настойчивость, чувство ритма, равновесие, компенсировать некоторую односторонность в физическом развитии всадника, характерную для классических видов конного спорта.

**Примерные комбинации упражнений по вольтижировке для проведения тестирования спортсменов**

Группы начальной подготовки (НП-1 и НП свыше 1 года обучения)

Подход к лошади. Движение рядом с лошастью на рыси и галопе. Толчок и сед. Ноги врозь с переносом правой ноги через круп и шею лошади. Перемах левой ногой через шею и круп с последующим соскоком наружу. «Ножницы».

Учебно-тренировочные группы (УТГ-1 и УТГ-2)

Толчок с перемахом двумя ногами через круп и сед справа. Перемах двумя ногами через шею и круп. «Ножницы» на рыси и галопе. Соскок «ноги врозь» через круп. Соскок перемахом двумя ногами через круп.

### Учебно-тренировочные группы (УТГ-3 и УТГ свыше 3 лет обучения)

Из седа ноги врозь, взмахом ногами, сед согнувшись ступнями на седле. Из положения, стоя в седле выпрямиться и соскок наружу. Из седа ноги врозь, взмахом ног, стойка на левом колене — «ласточка». Из положения «ласточка», взмахом правой ногой, соскок наружу прогнувшись.

При выполнении программы оценивается выполнение комбинации упражнений по следующим параметрам:

1. Техника выполнения двигательных действий.
2. Точность выполнения комбинации упражнений.
3. Координация и равновесие.
4. Virtuoznost и непринужденность исполнения.

Оценка выполнения комбинации упражнений по вольтижировке проводится согласно требованиям, представленным в таблице.

Оценка за выполнение упражнений по вольтижировке

Оценка за выполнение	Балл
Значительные ошибки (не более двух) в технике упражнений и при выполнении комбинации, неоднократная потеря равновесия, исполнение упражнений вяло и нерешительно	1
Незначительные ошибки (не более трех) в технике упражнений и при выполнении комбинации, неоднократная потеря равновесия, исполнение упражнений с низкой амплитудой	2
Незначительные ошибки (не более двух) в технике упражнений и при выполнении комбинации, двукратная потеря равновесия при соскоке, исполнение с напряженностью	3
Правильная техника выполнения упражнения, однократная потеря равновесия при соскоке, правильное выполнение комбинации упражнений с видимой напряженностью при исполнении	4
Правильная техника выполнения упражнения, точное выполнение комбинации упражнений, отличная координация и равновесие при соскоке, виртуозность и непринужденность исполнения	5

## ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Контроль уровня развития технико-тактической подготовленности осуществляется на основании разрядных требований Единой Спортивной Классификации Российской Федерации.

### ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

#### ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех учебных групп)

Важное место в системе спортивной тренировки принадлежит средствам общей и специальной подготовки. Они обеспечивают формирование необходимой структуры физической подготовленности спортсмена-конника, т.е. преимущественное развитие способности конника к тонкому взаимодействию с лошадью и координационных способностей на высоком уровне, развитие силы отдельных групп мышц, быстроты, выносливости.

#### УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Основной задачей применения средств общей физической подготовки является: укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие занимающихся, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, высокой координации движений, повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Для воспитания профилирующих физических качеств спортсмена-конника применяются:

- комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц из легкой атлетики,
- спортивные игры, направленные на воспитание силовой выносливости,
- эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на воспитание скоростно-силовых способностей и быстроты,

— гимнастические, акробатические упражнения, прыжки на батуте для развития координационных способностей,

— кросс, плавание, направленные на воспитание общей выносливости.

Подбор и содержание применяемых упражнений и их дозировка зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы учебно-спортивного учреждения.

## **УПРАЖНЕНИЯ ПО ОФП**

**1. Строевые упражнения.** Построения в шеренгу, колонну, круг; строевые приемы, передвижения, размыкания и смыкания. Передвижения в строю строевым, обычным и ускоренным шагом, бегом. Переходы с ходьбы на бег и обратно. Изменение направления и скорости движения по команде и ориентирам.

**2. Передвижения различными видами ходьбы и бега:** ходьба выпадами, на носках, пятках, внутренних сводах стопы, с перекрестной постановкой ног, в приседе и полуприседе и т.д.

**3. Бег** обычный, ускоренный, семенящий, с выпрыгиванием, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, прыжками с ноги на ногу, передвижение приставными шагами правым и левым боком. Бег с ускорениями по сигналу (зрительному, звуковому), скоростной бег с изменением направления, бег с предметом в руках.

**4. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.** Выполняются без предметов и с предметами (гимнастические палки, скакалки, гантели, набивные мячи, резиновые амортизаторы), с партнером. Упражнения без предметов: одновременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибания, разгибания, поднимания и опускания) повороты, круговые движения, рывковые движения в различных исходных положениях, на месте и в движении. Упражнения в сопротивлении с партнером. Упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком и пр.) — сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном виде и висе прямым и обратным хватом. Лазание по наклонной гимнастической стенке в висе прямым и обратным хватом. Метание различных предметов (1-3 кг) из различных исходных положений.

### **5. Общеразвивающие упражнения с предметами:**

— **скакалкой:** подскоки в различном темпе, бег, эстафеты;

— **гимнастической палкой:** круговые движения из различных исходных положений; поворот вперед и назад; перешагивание через палку, перепрыгивание, подбрасывание, ловля;

— **мячом:** броски и ловля одной и двумя руками снизу и сверху; бросок вверх и ловля после удара о пол, ведение мяча с различной скоростью, с обводкой предметов, броски на точность;

— **набивным мячом (1-3 кг):** броски и ловля сидя, стоя, с поворотами, приседаниями, подпрыгиваниями, перемещениями, с передачей мяча по кругу и в парах, изменением действия и скорости выполнения по сигналу (команде); броски толчком от груди двумя руками и от плеча одной рукой, броски двумя руками из-за головы, через голову, вверх, вверх-вперед, назад;

— **теннисным мячом:** броски и ловля двумя и одной рукой; стоя, сидя, в процессе перемещения.

**6. Упражнения для развития мышц туловища.** Разнообразные наклоны вперед, в стороны, назад и повороты; сгибания и разгибания туловища в сочетании с различными движениями рук и ног, переходы в положение сидя из положения лежа на спине с фиксированными ногами и с различным положением рук — вдоль туловища, на поясе, за голову, вверх, с различными отягощениями в руках; одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе, спине; из положения лежа на спине круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°. Различные парные упражнения с поочередными сопротивлениями.

**7. Упражнения для развития мышц ног:** поднимание и опускание ног (прямых, согнутых вперед назад в стороны, назад); приседания и полуприседания на одной и двух ногах, выпрыгивания, выпады, пружинистые покачивания в выпадах, ходьба с выпадами, подскоки и прыжки на двух ногах, на одной, поочередно с ноги на ногу; круговые движения стоя, сидя, махи.

**8. Упражнения из других видов спорта. Упражнения на гимнастической скамейке (низком бревне):** ходьба (вперед, назад с различными положениями и движениями рук, с ускорением и

переходом на бег, с различными предметами в руках), перешагивание; удержание равновесия с предметом на вытянутой руке; прыжки со скамейки и через скамейку вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе; поднимание ног и наклоны туловища, сидя на скамейке; лазание по наклонной гимнастической скамейке.

**Упражнения на гимнастической стенке:** лазание; висы лицом, спиной, углом; поднимание ног до касания хвата; стоя боком или лицом к стенке наклоны вперед, назад, в сторону; приседание на двух и одной ногах с опорой о стенку;

**Элементы акробатики и спортивной гимнастики:** прыжки; группировки, кувырки вперед, назад, с разбега; мост из положения лежа на спине; шпагаты; стойка на лопатках, на голове, на предплечьях, на руках у стены и с помощью партнера; перевороты («колесо»); упражнения на кольцах, брусьях, на коне с ручками, опорные прыжки углом, боком, ноги врозь.

**Упражнения с партнером** в сопротивлении, перетягиваниях.

**Спортивные игры** по упрощенным правилам (баскетбол, ручной мяч, теннис, настольный теннис, волейбол, бадминтон, футбол).

**Легкоатлетические упражнения.** Бег с низкого и высокого старта. Бег с ускорениями, рывки на отрезках 30, 50, 60 метров. Бег на выносливость со средней интенсивностью, кроссы. Прыжки в длину с места, с разбега, тройной прыжок. Прыжки в высоту, с места. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

**Плавание.** Обучение умению держаться на воде. Плавание на короткие дистанции 25, 50, 100, 300 метров, плавание на длинные дистанции до 1000 метров. Прыжки в воду с вышки 3-5 м. Нырание, игры на воде.

**Лыжный спорт.** Ходьба на лыжах различными способами. Катание с гор. Прогулки и походы на лыжах. Прохождение на время соревновательных дистанций.

**Подвижные игры и эстафеты** с ловлей, ведением мяча, преодолением препятствий, с элементами сопротивления, прыжками, метаниями и другими действиями, требующими внимания, быстроты и точности реакции, сообразительности.

**Упражнения в равновесии.** Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, бревне. Передвижения по уменьшенной опоре при помощи рук, ног, туловища. Передвижение по качающейся опоре. Прыжки в глубину с поворотами, с различным положением рук, прыжки из различных исходных положений.

**Лазание по канату.** В два и в три приема с помощью рук и ног.

Для совершенствования функций вестибулярного, зрительного и двигательного анализаторов, можно использовать прыжки на батуте, прыжки в воду.

В каждое занятие должны включаться **упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабление, растягивание, внимание.** В недельном цикле тренировки рекомендуется включать отдельные уроки по общей физической подготовке и проработке контрольных нормативов.

## **УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Специальная физическая подготовка спортсмена-конника направлена на воспитание физических способностей, двигательных, психофизических и морально-волевых качеств, отвечающих специфическим требованиям конного спорта. Необходимыми физическими качествами всадника являются: высокий уровень развития координационных способностей, способность к рациональному мышечному расслаблению, быстрота реакции, гибкость, силовая выносливость. Для спортсмена-конника необходимо развивать и совершенствовать психофизические и морально-волевые качества: ловкость, смелость, настойчивость, чувство ритма, темпа, времени и скорости.

Развитие специальной физической подготовленности всадника происходит, в основном, во время тренировки верхом на лошади (гимнастические упражнения на лошади, езда без стремян, преодоление препятствий без стремян и без повода, конные игры), при занятиях вольтижировкой, а также при выполнении специальных упражнений.



## УПРАЖНЕНИЯ ПО СФП

### *Упражнения на расслабление мышц тела*

Расслабление мышц — обязательный и специальный навык для конника. Большое значение в тренировке конника играет овладение навыком расслабления, который создает лучшие условия для перехода от простых к более сложным и, наоборот, по координации движениям.

*Специальные упражнения на расслабление мышц* должны отличаться следующими особенностями: в начале упражнения при перемещении той или иной части тела необходимо усиленно напрячь мышцы, затем уменьшить степень их напряжения, чтобы ощутить тяжесть удерживаемой части тела, и, наконец, расслабляя мышцы, «уронить» эту часть тела под влиянием ее тяжести. В результате систематических занятий на расслабление спортсмен приобретает способность произвольно расслаблять свои мышцы.

### *Упражнения для мышц рук*

1-2. Наклон туловища вперед, руки вверх, усилить напряжение мышц рук.

3-4. Уменьшить напряжение мышц рук (руки тяжелеют).

5-6. Расслабляя мышцы, «уронить» руки.

### *Упражнения для мышц туловища и рук*

Усиленно напрягая мышцы туловища и рук, сделать выпад правой ногой назад, руки вперед. Перенести тяжесть тела на стоящую впереди ногу, согнув ее в колене, руки назад (мышцы туловища и руки сильно напряжены). Уменьшить напряжение мышц туловища и рук. Расслабляя мышцы, «уронить» туловище и руки. Повторить упражнение из положения счета 4. То же с выпадом левой ногой.

### *Упражнения для мышц ног*

Стать правой ногой на гимнастическую скамейку, правым боком к опоре, левую ногу свободно опустить, левую руку на пояс, правую на опору.

1. Напрягая мышцы, поднять левую ногу вперед. 2-3. Уменьшить напряжение мышц левой ноги. 4. Расслабляя мышцы, «уронить» ногу.

### *Упражнения в потягивании*

Статическая поза всадника и постоянная амортизация позвоночника во время работы всадника с лошастью в процессе многолетней тренировки приводит к нарушению осанки. Для профилактики нарушений осанки конника и разгрузки позвоночного столба от постоянных напряжений во время верховой езды рекомендуется выполнять комплекс упражнений в потягивании и висы на гимнастической стенке.

### *Упражнения для развития силы приводящей мышцы бедра и мышцы голени*

Упражнения 1. И. п. — стоя на одной ноге, руки на поясе, правая нога согнута с опорой о возвышение. Выпрямляя правую, подняться на возвышение и вернуться в и. п. ТР.: 1) другой ногой о возвышение не опираться; 2) при подъеме туловище держать вертикально; 3) высоту возвышения постепенно увеличивать; 4) нагрузка поочередно на обе ноги.

Упражнения 2. И. п. — то же, что и в упр. 1. Выпрыгивание вверх, толкаясь поочередно одной и другой ногой. ТР.: 1) выпрыгивать с полным выпрямлением толчковой ноги; 2) высоту возвышения постепенно увеличивать, согласуя с требованием полного выпрямления ноги в толчке.

Упражнения 3. И. п. — в полуприседе с опорой руками сзади о фанг гимнастической строки, под пятками брусок. Глубокие приседания. ТР.: при приседании ягодицами касаться пяток.

Упражнения 4 И. п. — стоя боком к гимнастической стенке (другой опоре) хватом одной рукой за фанг на уровне живота. Приседание на одной, другую вперед. ТР.: 1) при приседании тянуться ягодицами к пятке рабочей ноги, другую ногу держать горизонтально опоре, свободная рука на поясе или вперед; 2) нагрузка на обе ноги поочередно; 3) после приседания расслабить нагруженную ногу потряхиванием мышц.

Упражнения 5 И. п. — сидя упор сзади лицом к партнеру, стопы ног партнеров касаются, одноименные ноги согнуты. Одновременные сгибания-разгибания ног с сопротивлением. ТР.: 1) упор

сзади прямыми руками; 2) сгибание-разгибание ног в ярко уступающе-преодолевающем режиме работы.

Упражнения 6 И. п. — стойка. Махи ногой с отягощением в сторону. ТР.: при махе слегка переносить тяжесть тела на опорную ногу для сохранения равновесия.

Упражнения 7 И. п. — стоя спиной к гимнастической стенке, хватом снизу за фак на уровне пояса. Махи ногой вперед с отягощением. ТР.: высоту маха и вес отягощения постепенно увеличивать.

Помогают правильно поддерживать правильную посадку всадника и использовать средства управления лошадью на различных аллюрах.

### ***Гимнастические упражнения на лошади***

Физическое развитие и ловкость всадника являются обязательным условием для быстрого достижения высоких показателей в верховой езде, так как обращение с лошадью требует не только умения, но в значительной степени смелости, ловкости и силы, чтобы подчинять своей воле лошадь и энергично воздействовать на нее.

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

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

Упражнениями для корпуса могут быть повороты, наклоны, сгибания, кругообразные вращения корпуса и др.

Упражнениями для ног могут быть качание вытянутых прямых ног, поднимание колен вверх, перенос прямой ноги через шею и круп лошади, качание шенкелями, вращение носками и др.

Все эти упражнения сначала отрабатываются отдельно, а затем в комплексе. К числу наиболее эффективных гимнастических упражнений относятся: прыжок в седло с места, «ножницы». Гимнастические упражнения на лошади отрабатываются в комплексе урока верховой езды. При отработке гимнастических упражнений необходимо соблюдать следующие правила: постепенный переход от простых движений к более сложным, спокойное отношение лошади к движениям всадника. Каждое новое упражнение сначала делается на месте, затем в движении лошади шагом и, наконец, на рыси.

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

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

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

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

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

Затем, после освоения простого прыжка ногами вперед, переходят к прыжкам с переворотом — сальто (рис. 3). В последующий период тренировки прыжки должны делаться с более высокой площадки. Причем внизу должен стелиться мат. В прыжках могут отрабатываться

предакробатические упражнения, такие как оборот вперед, кульбиты назад и в стороны. Они преследуют цель улучшить владение туловищем во время полета. Но, выполняя их, ученик прежде всего должен стремиться при всех обстоятельствах, даже при выходе из равновесия, приземляться на ноги. Разумеется, упражнения должны проводиться только под руководством тренера.

Одновременно с отработкой названных упражнений, включая прыжки вперед и назад, кульбиты вправо и влево, которые надо выполнять во все более быстром темпе, овладевают и техникой правильного падения—через правое и левое плечо с поворотом (рис. 4), с кувырком назад, на левый и правый бок (рис. 5). Эти движения должны делаться на траве или (в гимнастическом зале) на матах.

Если такие тренировки будут проводиться на лошади, то рекомендуется отталкиваться от ее холки таким образом, чтобы как можно больше отдалиться от животного.

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

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

Возможна и ситуация при закидке лошади перед препятствием, когда всадник перелетает через ее шею и падает, вытянув руки вперед (без повода), что часто обуславливает перелом ключицы. Во избежание этого предлагается, после того как всадник бросит повод, делать кульбит вперед (рис. 7).

Отрабатывать такой способ лучше всего при помощи кувырка через барьер (рис. 8). Но в том же случае возможно обстоятельство, когда всадник падает, полуобернувшись вперед, что может привести к травме спины. Целесообразный способ предотвратить это — оставить повод свободным и сделать небольшое сальто вперед (рис. 9). Благодаря этому у всадника будет хороший шанс коснуться земли сперва ногами, а не упасть на нее спиной.

Опасно падение вместе с лошадию на бок. В данном случае рекомендуется успеть использовать момент падения лошади для того, чтобы как можно дальше оказаться от места ее падения, самому падая боком к земле (рис.10).

Известны разные способы техники безопасности при падении, но овладеть ими теоретически еще недостаточно. Эффективно помочь всаднику могут только те упражнения, которые хорошо отработаны им на практике.

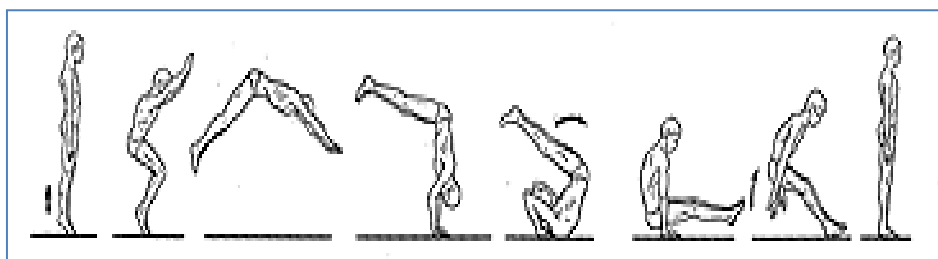


Рис.1

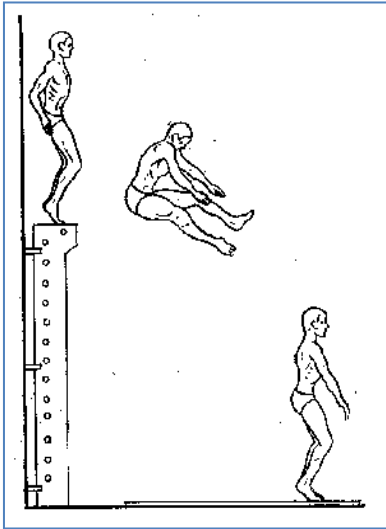


Рис.2

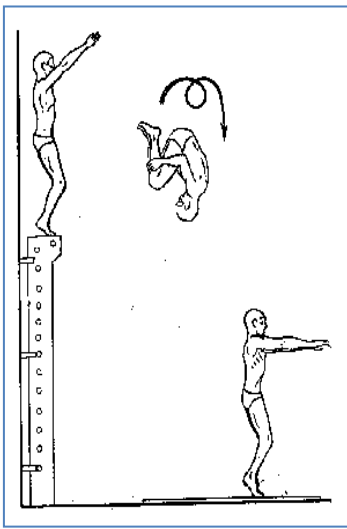


Рис.3

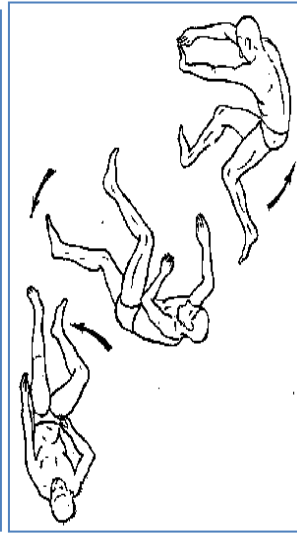


Рис.4

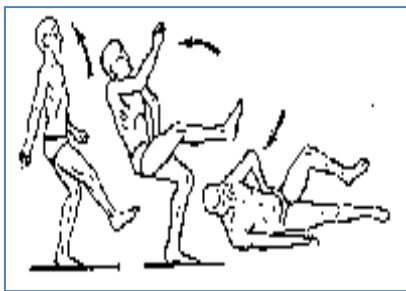


Рис.5

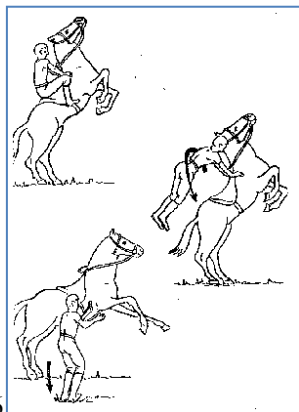


Рис.6

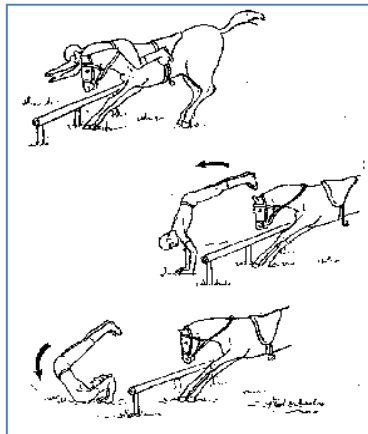


Рис.7

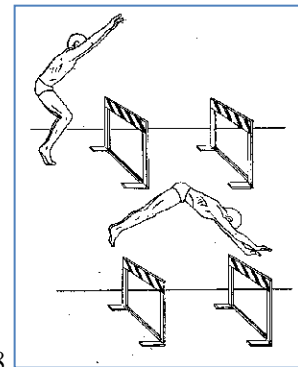


Рис.8

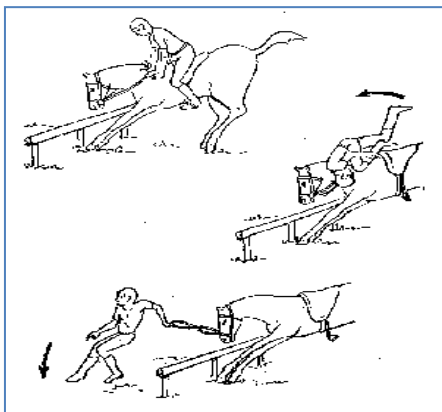


Рис.9

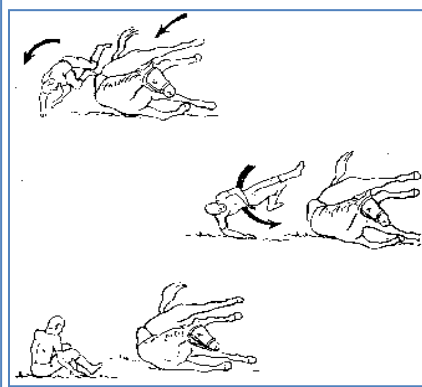


Рис.10

## Вольтижировка

Вольтижировка (фр. voltiger — порхать), вид конного спорта, гимнастические упражнения на лошади, двигающейся рысью или галопом на корде по кругу диаметром 12—15 м, в центре которого находится кордовой. Седлают лошадь на специальное вольтижировочное седло, голову лошади фиксируют развязками.

Вольтижировка дает возможность проявлять, развивать и совершенствовать психофизические и морально-волевые качества занимающихся: ловкость, смелость, настойчивость, чувство ритма, равновесие (баланс), а также компенсировать некоторую односторонность в физическом развитии всадника, характерную для классических видов конного спорта.

Как средство специальной физической подготовки, занятия по вольтижировке не должны включать технически сложных комбинаций и упражнений. Основными задачами являются: развитие мышц плечевого пояса, грудной клетки, рук, совершенствование чувства ритма, темпа и координации движений. Цель занятий с новичками — заложить техническую основу простейших приемов вольтижировки, а с опытными спортсменами — совершенствовать и усложнять упражнения.

При разучивании упражнений должна быть обеспечена **страховка**, которую следует рассматривать не только как мероприятие, предупреждающее падения и возможные травмы, но и как составную часть методики обучения, ускоряющую и улучшающую учебно-тренировочный процесс. Умело организованная страховка и своевременно оказанная помощь устраняют боязнь падения, вселяют уверенность и делают движения более свободными.

### *Рекомендуемый материал по вольтижировке*

#### **Упражнения на макете лошади.**

Прыжок в седло с места. Прыжок в седло с маха

#### **Упражнения на лошади.**

Подход к лошади. Хваты — способ держания ручек и петель вольтижировочного седла в зависимости от особенностей выполняемого упражнения. Хват снизу, разный хват — одной рукой в хвате сверху, а другой в хвате снизу, перекрестный, односторонний (внутренний или наружный).

Толчки (вскакивание на лошадь) Толчок в седло. Сед верхом. Сед в седло. Сед верхом лицом к крупу лошади. Сед слева. Сед справа. Перемахи (переносы) ног. «Ножницы». Круги над седлом (на 360°) могут выполняться двумя и одной ногой.

Соскоки. Соскок с перемахом ноги через круп лошади из седа верхом лицом вперед. Соскок с перемахом ноги через шею лошади из седа верхом. Соскок переворотом боком из стойки ногами вверх. Соскок прогнувшись из седа верхом. Соскок назад из седа верхом лицом к крупу лошади. Соскок углом. Соскок с поворотом на 360°. Соскок переворотом через голову из седа ноги врозь.

Стойки. Стойка в седле на ногах. Стойка на колене — «ласточка».

«Вертушки» (повороты кругом). Поворот выполняется быстро, без задержки, в темп движения лошади. «Вертушка» на колене из упора на колене. «Вертушка» на бедре.

Приземление, как завершающий этап комбинаций, должно быть легкое, непринужденное и выполнено в темп с лошастью.

### *Спортивные игры и эстафеты*

Участие в конно-спортивных играх: «Седловка», «Стойло», «Игра с флагами», «Игра с кольцами», «Спешивание», «Пушбол» и др. способствует выработке смелости, ловкости, выносливости, силы, воли к победе, находчивости, инициативы, решительности у спортсмена-конника.

## **МАТЕРИАЛ ПО ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

### **Группы начальной подготовки (НП-1 и НП свыше 1 года обучения)**

**Подход к лошади:** правила, техника безопасности при подходе к лошади. Чистка лошади: используемые приспособления (щетка, скребница, копытный крючок, суконка) и правила их применения, приемы, правила чистки.

**Седлание.** Надевание оголовья. Правила надевания снаряжения; бинтования ног лошади. Подгонка снаряжения. Седловка в деннике, на развязках. Правила постановки лошади на развязки, способы привязывания лошади.

**Вождение лошади в поводу:** правила и техника безопасности.

**Посадка на лошадь:** правила посадки со стремянами, без стремян, прыжком, махом, на ходу, техника безопасности при посадке на лошади. Спешивание: правила спешивания махом назад, махом вперед.

**Разбор поводьев:** в две руки, в одной руке, понятие «открытой» и «закрытой» руки. Правила и способы набора повода.

**Посадка всадника.** Форма посадки: облегченная, «усиленно посылающая», нормальная. Правильное положение рук, ног, туловища, головы всадника вовремя движения шагом, рысью (строевой, учебной), галопом (манежным, полевым), на кавалетти, при преодолении препятствий, на остановках. Понятие о равновесии всадника и лошади. Способы сохранения равновесия (переноса центра тяжести). Выработка непринужденной посадки.

**Ошибки посадки.** Исправление посадки. Ошибки в положении средней части тела. Ошибки в положении туловища, плеч и рук. Ошибки в положении шенкеля и ступни.

**Средства управления лошастью:** влияние шенкеля, корпуса и повода на лошадь, их взаимодействие при посыле лошади вперед и остановках. Взаимодействие средств управления на подъемах, переходах, остановках, переменах направления, при езде по вольтам, серпантинам, в поле, при преодолении препятствий и т. д.

**Перемены направления:** через середину манежа, по диагонали, налево (направо) назад, на шагу и рыси в смене по головному, в смене одновременно, при езде врозь.

**Вольты:** диаметром 20 м, 15 м, 10 м, выполнять на шагу, рыси и галопе в смене и при езде врозь.

**Серпантины:** 2 петли, 3 петли, 5 петель, на шагу и рыси в смене по головному, самостоятельно при езде врозь.

**Подъемы:** из шага в рысь, из шага в галоп, из рыси в галоп, из остановки в шаг, из остановки в рысь. Выполнять в смене одновременно, поочередно, с применением ориентиров, самостоятельно при езде врозь.

**Переходы:** с галопа в рысь, с рыси в шаг, с галопа в шаг. Подъемы, переходы и остановки рекомендуется также выполнять в сочетании с переменами направления.

**Остановки:** с шага, с рыси, с галопа. В смене одновременно, поочередно, по стенке, по средней линии.

**Кавалетти:** на шагу, на рыси.

**Преодоление препятствий:** одиночных препятствий высотой до 100 см на шагу, рыси и галопе. Параллельные брусья, тройник (трипл-бар), «клавиши» (2-4 препятствия высотой 20-50 см) в три, два и один темп. Для усложнения задания применять прыжки без стремян и повода.

**Преодоление препятствий по нормативам легкого класса** (8 препятствий, 8 прыжков, высота от 80 до 100 см, ширина широтных препятствий от 60 до 80 см, ширина тройника 120 см, 5 препятствий максимальной высоты).

**Полевая езда:** по дорогам и слабопересеченной местности. Преодоление естественных и полевых препятствий высотой не более 50 см.

### **Тренировочные группы (ТГ-1 и ТГ-2)**

Совершенствование посадки и средств управления лошастью на всех аллюрах. Освоение навыков езды на рабочих, собранных и прибавленных аллюрах.

**Разбор поводьев.** Управление поводьями: на трензеле, на трензеле и мундштуке одной рукой, на трензеле и мундштуке с отделенным правым трензельным поводом, на трензеле и мундштуке двумя руками. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

Освоение понятий, относящихся к управлению поводьями. Лошадь идет «в поводу». Лошадь идет «на длинном поводе». Лошадь идет «на отданном поводе». Лошадь идет «через повод». Лошадь идет «с отданном поводом». Лошадь «ложится в повод».

**Средства управления** лошастью и их применение. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления. Воздействие туловищем (весом тела). Воздействие шенкеля. Воздействия поводом. Отпускающее, выдерживающее, набирающее и предупреждающее воздействие поводом. Взаимодействие посылающих и сдерживающих воздействий, их последовательность, согласованная с ритмом движения.

**Применение хлыста и шпор.** Правила использования хлыста и шпор.

**Сбор лошади.** Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

**Аллюры лошади** (шаг, рысь, галоп). Различные темпы аллюров (собранный, сокращенный, рабочий, средний и прибавленный). Рабочий, собранный, средний, прибавленный галоп. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления

**Контргалоп.** Понятие, техника исполнения. Простая перемена ног на галопе при перемене направления из круга, езде по восьмерке и по серпантину. Перемена ноги на контргалопе. Проезд углов контргалопом с правильным постановлением. Подъем лошади в контргалоп на прямой линии.

**Полуодержка и остановка** лошади. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

**Выпрямление лошади.** Повороты на месте. Повороты на месте можно производить как на передних, так и на задних ногах. Поворот на передних ногах. Поворот на задних ногах является упражнением на сбор лошади.

**Повороты на ходу.** Прохождение углов манежа. Езда по кругу. Перемена направления ездой по кругу и через круг. Езда по уменьшающемуся кругу. Уменьшение и увеличение круга при езде по спирали. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

Выполнение **вольта, заездов, восьмерок и серпантин**ов. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления. Вольты и заезды диаметром 6 м на шаг или сокращенной рыси. Вольты диаметром 8-10 м и восьмерки на рабочей рыси. Езда по серпантину. Полупируэт на шагу.

**Осаживание.** Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

**Постановление.** Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления. Езда с постановлением и с обратным постановлением.

## Выездка

**Боковые движения.** Боковое сгибание лошади при движении в один след - плечом вперед. Движение плечом внутрь. Постановление и сгибание лошади: **плечом внутрь; траверс; ранверс; уступка шенкелю.** Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

**Уступка шенкелю,** понятие, техника исполнения. Уступка шенкелю, обращенному к стенке манежа, обращенному внутрь манежа. Уступка шенкелю, обращенному внутрь круга.

**Полупируэты** на шагу, галопе. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления

Перемена направления из круга на галопе без смены ног. Перемена направления от угла по диагонали манежа и половины его на галопе без смены ног. Переход на прямой линии с шага и с рабочей рыси на контргалоп. Езда по серпантину и по восьмерке контргалопом с простой сменой ног, простая перемена ног с контргалопа на контргалоп.

**Смена ног** на галопе в четыре, три темпа. Понятие, техника исполнения.

Отработка схемы манежной езды (подготовительные езды) и элементов езды «Малый Приз».

## Конкур

**Формирование конкурной посадки** при преодолении препятствий. Исправление возможных ошибок в технике прыжка. Виды ошибок и способы их исправления. Методика исправления ошибок перед препятствием, во время отталкивания и прыжка, в воздействиях (управлении) всадника.

**Работа на клавишах.** Преодоление отдельных клавиш на шагу, рабочей рыси. Преодоление двух-трех клавиш с расстояниями между ними 1,2-1,4 м.

**Преодоление отвесных, широтных препятствий.** Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.



**Освоение техники прыжка через канаву, двойные системы.** Возможные ошибки и методы их исправления.

**Техника исполнения прыжков на конкурном поле.** Возможные ошибки и методы их исправления. Предварительные упражнения на шагу, рыси и галопе для выработки правильной последовательности движений при прыжке.

Совершенствование техники прыжка на рыси, галопе. Использование разнообразных препятствий.

Освоение техники широтных прыжков на конкурном поле.

Освоение навыков по управлению лошадью на сближенных гимнастических препятствиях. Прыжки на рыси через препятствия со стременами и без стремян. Прыжки через одиночные препятствия, двойную систему. Одиночные и объединенные в двойную систему высотно-широтные препятствия. Одиночные и двойные высотно-широтные препятствия.

Совершенствование навыков по управлению лошадью при преодолении одиночных препятствий и объединенных в двойную систему. Прыжки через одиночные и высотно-широтные препятствия, двойную систему препятствий. Прыжки через отдельные высотно-широтные препятствия и через двойную и тройную системы препятствий.

Высота и ширина препятствий должна соответствовать требованиям Единой спортивной классификации Российской Федерации.

**Преодоление конкурв** по нормативам легкого и среднего класса.

### Троеборье

**Полевая езда.** Освоение навыков и совершенствование посадки при полевой езде. Шаг с отданным поводом и на длинном поводу; облегченная рабочая рысь, рабочий галоп. Выполнение фигур (серпантин, круги). Отработка переходов на рысь с шага и с остановки. Остановки. Переходы на галоп с шага и с рыси. Освоение навыка езды галопом по ровной и слабопересеченной местности.

**Преодоление оврагов, канав.** Техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

**Преодоление водных преград.** Техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

**Езда через лес.** Техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

**Резвая работа.** Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления. Формирование чувства темпа (пейса) у всадника. Упражнения по выработке чувства темпа.

**Езда на подъемах и спусках.** Техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления. Предварительные упражнения для езды на подъемах и спусках. Использование системы валов как способ формирования специальных навыков у всадников

**Преодоление полевых препятствий.** Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления. Формирование полевой посадки при преодолении препятствий. Отработка техники прыжка. Преодоление несложных полевых препятствий (бревна, засеки) высотой 70-90 см.

Отработка и совершенствование элементов манежной езды троеборья.

Приобретение навыков и опыта участия в национальных и соревнованиях.

### Тренировочные группы (УТГ-3 и УТГ свыше 3 лет обучения)

Дальнейшее совершенствование посадки и средств управления лошадью на всех аллюрах. Дальнейшее совершенствование навыков езды на рабочих, собранных и прибавленных аллюрах.

Освоение техники уменьшения и увеличения линии следа. Уменьшение и увеличение прямоугольной линии следа. Упражнения на шагу и укороченной рабочей рыси.

**Работа на корде.** Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

**Работа в руках.** Понятие. Техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

Приобретение навыков и совершенствование опыта участия в национальных и международных соревнованиях.



## Выездка

**Полупируэты** на шагу, галопе. Совершенствование техники исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

**Принимание** до центра манежа, от первого угла длинной стенки к центру, до противоположной стенки. Совершенствование техники исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

Освоение техники выполнения **принимания на галопе**.

Совершенствование техники **осаживания на заданное количество шагов** с последующим подъемом во все три аллюра.

Двойной вольт. Двойной серпантин без перемены ноги вдоль длинной стенки. Въезд в манеж галопом по средней линии.

**Смена ног** на галопе в три, два темпа. Освоение техники выполнения.

Отработка схемы манежной езды «Малый Приз» и элементов езды «Средний Приз №1».

## Конкур

**Совершенствование конкурной посадки** при преодолении различных типов препятствий. Методика исправления возможных ошибок.

**Работа на клавишах.** Совершенствование работы на клавишах на шагу, рыси и галопе. Работа на клавишах при различной расстановке клавишей.

Дальнейшее совершенствование навыков по управлению лошастью при преодолении одиночных препятствий и объединенных в двойную систему. Совершенствование средств управления лошастью при движении на маршрутах различной сложности.

Освоение техники прыжка при преодолении двойных и тройных систем до 130 см.

Преодоление конкурсов по нормативам среднего и трудного класса.

## Троеборье

**Полевая езда.** Совершенствование посадки при полевой езде. Совершенствование техники езды галопом по ровной, слабопересеченной местности. Освоение техники езды галопом по сильно пересеченной местности.

**Освоение техники движения** на различных аллюрах по пересеченной местности, преодоление естественных препятствий (спуски, канавы, подъемы, овраги, броды). Совершенствование посадки при преодолении оврагов, канав, водных преград, через лес, на подъемах и спусках.

Совершенствование чувства темпа (пейса) у всадника.

Совершенствование управляемости лошади на местности.

**Работа на выносливость. Силовая работа на подъемах.** Понятие, методика выполнения. Ошибки в тренинге, причины перетренированности и переутомления лошади.

**Работа на скорость.** Понятие, методика выполнения. Ошибки в тренинге, причины спортивного травматизма лошади.

Совершенствование техники **преодоления полевых препятствий** Совершенствование полевой посадки при преодолении препятствий. Отработка техники прыжка. Преодоление различной сложности полевых препятствий высотой до 100 см.

Освоение навыков составления графиков движения на различных отрезках полевых испытаний. Освоение основ формирования тактики поведения в полевых испытаниях в зависимости от рельефа местности, грунта, сложности и видов препятствий, погодных условий, состава участников соревнований.

Выполнение частичной программы полевых испытаний легкого класса.

Отработка различных схем и совершенствование элементов манежной езды по троеборью.

Совершенствование работы на клавишах на шагу, рыси и галопе.

Дальнейшее совершенствование навыков по управлению лошастью при преодолении одиночных препятствий и объединенных в двойную и тройную системы. Дальнейшее совершенствование средств управления лошастью при движении на маршрутах различной сложности.

Освоение техники прыжка при преодолении одиночных препятствий, двойных и тройных систем до 140 см. Освоение тактики прохождения маршрута различной сложности.

**Преодоление конкурв** по нормативам среднего и трудного класса.

Освоение **техники напрыгивания лошади на корде, на свободе**. Понятие, методика проведения. Возможные ошибки и методы их исправления.

### Троеборье

Совершенствование **полевой посадки** при преодолении препятствий различной сложности.

Совершенствование техники движения на различных аллюрах по пересеченной местности, преодоление естественных препятствий (спуски, канавы, подъемы, овраги, броды).

Совершенствование техники преодоления полевых препятствий на стипль-чезе, кроссе. Совершенствование навыков составления графиков движения на различных отрезках полевых испытаний.

Совершенствование чувства времени и чувства скорости движения на лошади (пейс).

Дальнейшее совершенствование управляемости лошади на местности при проведении соревнований.

**Совершенствование навыков работы на выносливость**. Освоение навыков самостоятельного планирования нагрузки.

**Совершенствование навыков работы на скорость**. Освоение навыков самостоятельного планирования нагрузки.

## **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** (для всех учебных групп)

### **Программный материал**

#### **1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И КОННЫЙ СПОРТ В РОССИИ**

Тема № 1. Физическая культура и спорт в России

Тема № 2. Конный спорт в России

Тема № 3. Единая спортивная классификация и ее значение

Тема № 4. Организация и проведение соревнований

Тема № 5. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса в конном спорте

#### **2. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА**

Тема № 6. Краткие сведения по анатомии и физиологии человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Тема № 7. Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха

Тема № 8. Питание спортсменов

Тема № 9. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом

Тема № 10. Закаливание организма спортсмена

Тема № 11. Восстановительные мероприятия в спорте

#### **3. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА СПОРТИВНОЙ**

#### **ЛОШАДИ**

Тема № 12. Краткие сведения по анатомии и физиологии лошади

Тема № 13. Уход за спортивной лошадей и ее содержание

Тема № 14. Физиологические основы подготовки спортивной лошади

Тема № 15. Принципы и методы тренинга спортивных лошадей

Тема № 16. Профилактика травматизма и заболеваемости спортивных лошадей

Тема № 17. Восстановительные мероприятия для спортивной лошади

Тема № 18. Медико-биологический контроль за тренировочной и соревновательной деятельностью спортивной лошади

#### **4. СУЩНОСТЬ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Тема № 19. Общая характеристика спортивной тренировки

Тема № 20. Физиологические основы спортивной тренировки

Тема № 21. Средства и методы спортивной тренировки.

Тема № 22. Формы организации занятий в спортивной тренировке

#### **5. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ**

- Тема № 23. Физическая подготовка спортсмена  
Тема № 24. Техническая подготовка спортсмена  
Тема № 25. Психологическая подготовка спортсмена  
Тема № 26. Тактическая подготовка спортсмена  
Тема № 27. Общая и специальная физическая подготовка конника и ее роль в спортивной тренировке  
Тема № 28. Основы техники и тактики в видах конного спорта.  
Тема № 29. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки  
Тема № 30. Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена. Морально-волевой облик спортсмена

## 6. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В СПОРТЕ

- Тема № 31. Медико-биологический контроль за тренировочной и соревновательной деятельностью  
Тема № 32. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий конным спортом.  
Тема № 33. Анализ соревновательной деятельности в конном спорте  
Тема № 34. Спортивный отбор  
Тема № 35. Профилактика травматизма и заболеваемости в процессе занятий спортом.  
Тема № 36. Техника безопасности при занятиях конным спортом.

**Примерный материал по теоретической подготовке представлен по разделам в виде следующих тем.**

### 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И КОННЫЙ СПОРТ В РОССИИ

Тема № 1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие физической культуры. Формы физической культуры. Физическая культура и спорт как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли, укрепления здоровья и правильного физического развития молодежи, подготовки к труду и защите Родины.

Рост массовости спорта в России и достижения наших спортсменов. Задачи физкультурных организаций России в развитии массовости спорта и повышении мастерства спортсменов. Международное спортивное движение. Состояние развития спорта в мире.

Тема № 2. Конный спорт в России. Исторические сведения о возникновении и развитии конного спорта. История развития конного спорта в России.

Виды конного спорта (высшая школа верховой езды — выездка, преодоление препятствий — конкур, конное троеборье). Характеристика каждой дисциплины.

Состояние конного спорта в России в настоящее время и меры по его дальнейшему развитию. Сравнительный анализ развития конного спорта в России и за рубежом.

Выступления наших спортсменов за рубежом, их достижения. Анализ положительных сторон и недостатков в подготовке российских всадников, пути повышения их мастерства. Характеристика участия российских всадников на Чемпионатах мира и Европы, Олимпийских играх.

Тема № 3. Единая спортивная классификация и ее значение

Разрядные нормы и требования по конному спорту в России. Принципы квалификационной системы для участия в международных соревнованиях (личное первенство, командное первенство) по выездке, конкур и троеборью. Международный рейтинг всадников по видам конного спорта.

Тема № 4. Организация и проведение соревнований

Виды соревнований по конному спорту. Положение о соревнованиях. Командные, лично-командные и личные соревнования. Календарный план соревнований. Всероссийские и международные правила проведения соревнований: по выездке, конкур и троеборью.

Организация соревнований. Программа соревнований. Организационный комитет. Мандатная комиссия. Заявка на участие в соревнованиях. Участники соревнований, их права и обязанности. Национальные паспорта для спортивных лошадей. Представители команд. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей соревнований. Методика судейства в выездке, в конкуре, в манежной езде и полевых испытаниях по троеборью. Судейская документация.

Выбор и оборудование мест соревнований. Медицинское и ветеринарное обслуживание. Правила ведения протоколов, информационное обеспечение соревнований.

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

Международная федерация конного спорта FEI, краткая характеристика и функции организации. Международные правила соревнований по конному спорту (выездка, конкур и троеборье). Отбор участников. Сроки и формы заявок на участие в международных соревнованиях. Условия допуска к участию в этапах Кубка мира, чемпионата мира, Олимпийских Играх. Лицензии. Международные паспорта для спортивных лошадей. Жеребьевка. Главный судья. Технический делегат. Реклама. Страховка. Дисквалификация. Протесты. Виды стартов.

Меры безопасности при занятиях конным спортом согласно требованиям правил соревнований по конному спорту.

Тема № 5. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса в конном спорте

Оборудование конно-спортивных школ. Виды тренировочных площадок, их технические характеристики: манеж, конкурное поле, троеборная трасса. Виды препятствий, их техническая характеристика. Конкурные препятствия. Полевые троеборные препятствия. Требования к выбору мест проведения соревнований по конному спорту. Подготовка манежей, полей для конкура, полевых трасс для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по выездке, конкуру и троеборью. Уход и содержание тренировочных площадок.

Современный конно-спортивный инвентарь для каждого вида конного спорта и уход за ним.

Обувь и одежда спортсмена-конника для тренировочной и соревновательной деятельности.

Изготовление конно-спортивного инвентаря, экипировки и оборудования за рубежом и в стране.

## 2. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Тема № 6. Краткие сведения по анатомии и физиологии человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие.

Основные сведения о кровообращении. Состав и функции крови. Сердечно-сосудистая система.

Дыхание, его виды и роль в жизнедеятельности организма. Легкие, процесс газообмена. Потребление кислорода. Понятие о кислородном потреблении (запросе) и долге.

Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система и ее строение. Понятие о рефлексах, их виды. Динамический стереотип. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности конным спортом на центральную нервную систему.

Органы чувств. Органы зрения. Органы слуха. Органы обоняния и вкуса. Органы равновесия. Органы двигательного и кожного анализаторов.

Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции.

Обмен веществ и энергии. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий конным спортом.

Тема № 7. Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха

Личная и общественная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Личная гигиена. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви.

Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Гигиена сна. Гигиена жилища. Режим спортсмена. Значение соблюдения режима дня в процессе тренировки и соревнований. Гигиенические требования при занятиях конным спортом.

Тема № 8. Питание спортсменов

Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках, восстановлении

энергетических затрат. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья спортсмена. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Гигиена питания.

Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Значение отдельных пищевых веществ в питании и их нормы. Питание: сбалансированность по энергетической ценности, сбалансированность по составу, соответствие характеру, величине и направленности нагрузки, соответствие климатическим условиям. Особенности питания спортсменов на тренировочном сборе и в период соревнований. Режим и питание в конном спорте. Пищевые отравления и их профилактика.

Тема № 9. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом

Понятие об инфекционных заболеваниях источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, парная баня, сауна и т.п.).

Тема № 10. Закаливание организма спортсмена

Закаливание организма спортсмена. Закаливание, его сущность и значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Основные средства закаливания и методика их применения. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Закаливание в процессе занятий конным спортом.

Тема № 11. Восстановительные мероприятия в спорте

Общее представление о восстановительных мероприятиях. Виды восстановительных мероприятий.

Педагогические средства восстановления. Рациональное планирование и построение тренировочного процесса. Соответствие нагрузок возможностям занимающихся. Соответствие содержания подготовки этапу, периоду подготовки. Рациональная динамика нагрузки. Планирование упражнений, занятий, микроциклов восстановительного характера. Двигательные переключения в программах отдельного занятия и микроцикла. Рациональная разминка в занятиях и соревнованиях, рациональное построение заключительных частей занятий. Режим жизни и спортивной деятельности. Условия тренировки и отдыха. Сочетание учебы с занятиями спортом. Постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха. Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы. Недопущение тренировки и соревнований при наличии заболеваний. Учет индивидуальных особенностей занимающихся.

Психологические средства восстановления — психорегуляторные и психогигиенические. Психорегуляторные: аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, мышечная релаксация, внушения в состоянии бодрствования, внушенный сон-отдых, гипнотическое внушение, музыка и светомузыка. Психогигиенические: психологический климат в группе, взаимоотношения с тренером и партнерами, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими, положительная эмоциональная насыщенность занятий, интересный и разнообразный досуг, комфортабельные условия для занятий и отдыха, достаточная материальная обеспеченность.

Медико-биологические средства восстановления — гигиенические, физические, питание, фармакологические. Гигиенические: рациональный и стабильный распорядок дня, полноценный отдых и сон, соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям подготовки и соревнований, состояние и подготовка мест для занятий, спортивных сооружений.

Физические средства восстановления: различные виды массажа, суховоздушная (сауна) и парная баня, водные процедуры (различные виды ванн и душа), электропроцедуры, солярий, магнитотерапия, ионофорез.

Фармакологические средства восстановления: вещества, способствующие восстановлению, препараты пластического действия, вещества, стимулирующие функцию кровообращения, витамины и минеральные вещества, адаптогены растительного происхождения, адаптогены животного происхождения, согревающие, и противовоспалительные препараты.

Особенности применения различных восстановительных средств на разных этапах годового цикла подготовки. Организация восстановительных мероприятий на учебно-тренировочных сборах и в условиях спортивно-оздоровительных лагерей. Организация восстановительных мероприятий на этапе достижения высшего спортивного мастерства.

### 3. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА СПОРТИВНОЙ ЛОШАДИ

#### Тема № 12. Краткие сведения по анатомии и физиологии лошади

Краткие сведения о строении организма лошади. Части тела лошади. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Строение копыта и его механизм работы.

Основные сведения о кровообращении. Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в покое, в период тренировки и восстановления.

Дыхательная система лошади и ее особенности функционирования. Частота дыхания в покое, в период тренировки и восстановления.

Нервная система лошади и ее строение. Понятие о рефлексах, их виды.

Органы чувств, зрения, слуха, обоняния и вкуса лошади. Особенности строения и функционирования.

Пищеварительная система лошади и ее особенности функционирования.

Выделительная система лошади и ее особенности функционирования.

#### Тема № 13. Уход за спортивной лошастью и ее содержание

Правила содержания и ухода за лошастью. Правила и нормы конюшенного содержания. Правила и нормы кормления и водопоя лошади. Режим дня лошади и его учет при планировании тренировочных занятий. Правила ухода за лошастью до и после тренировочных занятий. Техника безопасности при уходе за лошастью.

Правила подготовки лошади к тренировочным занятиям, соревнованиям. Седловка. Подгонка спортивного снаряжения. Использование защитных средств для профилактики спортивного травматизма лошади.

Правила транспортировки и техника безопасности при перевозке спортивных лошадей. Кормление и уход за лошастью во время транспортировки.

#### Тема № 14. Физиологические основы подготовки спортивной лошади

Экстерьер и пороки развития лошади. Породы лошадей. Масти и отметины. Отбор лошадей для различных видов конного спорта.

Влияние различных по объему и интенсивности физических нагрузок на функциональное состояние организма лошади - ответная реакция сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

Основы биомеханики движений лошади: шаг, рысь, галоп, преодоление конкурных и полевых препятствий.

Физиологические механизмы взаимодействия всадника и лошади при выполнении различных упражнений.

Понятие о физиологических механизмах формирования двигательных навыков и качеств у лошади. Аллюры лошади, их классификация и характеристика. Характеристика двигательных качеств лошади: сила, скорость, выносливость.

#### Тема № 15. Принципы и методы тренинга спортивных лошадей

Понятие тренинга. При тренинге спортивных лошадей используются: принцип систематичности, принцип интервала между тренировочными нагрузками, принцип постепенного повышения нагрузок, принцип максимальных нагрузок, принцип разносторонности. Методы тренинга лошадей: повторный, переменный, интервальный, соревновательный.

Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Понятие объема тренировочных нагрузок. Методы повышения объема тренировочных нагрузок: последовательный, ступенчатый, волнообразный. Основные и дополнительные средства тренировок лошадей.

Периодизация тренировочного процесса. Подготовительный, основной (соревновательный), переходный периоды подготовки. Динамика спортивной формы лошади. Понятие уровня тренированности и его классификация.

Основные виды подготовки лошади в процессе тренировки.

Физическая подготовка спортивной лошади. Ее содержание и виды. Основы методики развития физических качеств (силы, скорости, выносливости, и гибкости).

Техническая подготовка спортивной лошади. Задачи, содержание, методика технической подготовки лошади в выездке, конкуре и троеборье.

Психологическая подготовка спортивной лошади к транспортировке, участию в соревнованиях. Понятие о психологической подготовке лошади, ее виды. Содержание общей психологической подготовки. Содержание специальной психологической подготовки. Некоторые методические приемы, обеспечивающие психическую готовность лошади к стрессовым ситуациям при погрузке, транспортировке и на соревнованиях.

Тема № 16. Профилактика травматизма и заболеваемости спортивных лошадей

Виды и причины спортивного травматизма. Профилактика травматизма лошадей при тренировочных и соревновательных нагрузках, при транспортировке. Оказание первой ветеринарной помощи лошади при травмах и заболеваниях. Понятие перенапряжение и перетренированность спортивной лошади и их профилактика.

Тема № 17. Восстановительные мероприятия для спортивной лошади

Общее представление о восстановительных мероприятиях для спортивной лошади. Виды восстановительных мероприятий, их классификация.

Зооигиенические средства восстановления: соблюдение правил содержания и кормления, рациональный и стабильный распорядок дня, полноценный отдых в дневное и ночное время. Сбалансированное кормление согласно уровню тренировочной нагрузки.

Физические средства восстановления: различные виды массажа, водные процедуры (душ, плавание), солярий, магнитотерапия.

Фармакологические средства восстановления: препараты, стимулирующие обмен веществ и функцию кровообращения, витамины и минералы, адаптогены растительного и животного происхождения, согревающие мази и противовоспалительные препараты, хондропротекторы.

Особенности применения различных восстановительных средств на разных этапах годичного цикла подготовки лошади.

Тема № 18. Медико-биологический контроль за тренировочной и соревновательной деятельностью спортивной лошади

Задачи, сущность, методы комплексного контроля за тренировочной и соревновательной деятельностью спортивной лошади и его организация. Медико-биологический контроль за физическим и функциональным состоянием лошади. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля.

Задачи и методы медико-биологического контроля на этапе достижения лошадей высшего спортивного класса. Тесты для оценки развития физической и функциональной готовности лошади к соревнованиям. Анализ индивидуальных показателей медико-биологического контроля спортивных лошадей в годичном цикле подготовки.

#### 4. СУЩНОСТЬ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Тема № 19. Общая характеристика спортивной тренировки

Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи, основное содержание. Система подготовки спортсменов. Этапы подготовки спортсменов: предварительная подготовка, начальная спортивная специализация, углубленная тренировка, спортивного совершенствования.

Характеристика спортивной тренировки для спортсменов различных возрастов. Характерные черты спортивной тренировки юных спортсменов.

Особенности и закономерности построения тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации. Соотношение интенсивности и объема тренировочных нагрузок в олимпийском цикле подготовки.

Тема № 20. Физиологические основы спортивной тренировки

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей человека. Понятие о физиологических механизмах формирования двигательных навыков

Понятие о тренированности, ее критерии и оценка. Физиологические методы определения тренированности спортсменов. Некоторые физиологические методы оценки физической работоспособности человека. Некоторые физиологические методы оценки нервно-мышечной системы спортсмена. Физиологические показатели состояния тренированности спортсменов различного возраста и спортивной квалификации. Характерные физиологические изменения в организме при занятиях различными видами спорта.

## Тема № 21. Средства и методы спортивной тренировки

Комплекс средств спортивной тренировки. Физические упражнения: соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные. Использование природных (оздоровительных) и гигиенических факторов в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Идеомоторные упражнения.

Понятие о методах тренировки. Состав методов спортивной тренировки. Методы использования слова и обеспечения наглядности в процессе спортивной тренировки. Методы упражнений: равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой целостного и расчлененного упражнения.

Методы обучения при занятиях конным спортом. Средства и методы на различных этапах подготовки спортсменов-конников.

## Тема № 22. Формы организации занятий в спортивной тренировке

Понятие о формах организации занятий в спортивной тренировке. Урок как основная форма организации занятий. Типы тренировочных уроков. Структура урока. Характеристика составных частей урока. Структура урока в конном спорте.

Особенности других форм организации занятий в спортивной тренировке. Самостоятельные занятия. Состязания.

Задачи и содержание занятий по конному спорту в различные периоды подготовки. Особенности учебно-тренировочных занятий в конном спорте перед соревнованиями. Методы поддержания спортивной формы между соревнованиями.

## 5. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ

### Тема № 23. Физическая подготовка спортсмена

Понятие о физической подготовке спортсмена. Ее содержание и виды. Основы методики развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости) у детей и подростков в процессе физической подготовки.

Понятие силы. Виды (формы) проявления силовых качеств. Методы развития силы. Развитие силовых качеств в конном спорте.

Понятие быстроты, формы ее проявления, методы развития быстроты движений.

Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика развития выносливости. Развитие выносливости в конном спорте.

Понятие ловкости, ее виды. Основы методики развития ловкости. Развитие ловкости в конном спорте.

Понятие гибкости, ее виды. Основы методики развития гибкости. Развитие гибкости в конном спорте.

### Тема № 24. Техническая подготовка спортсмена

Определение понятия. Роль спортивной техники в конном спорте. Особенности начального обучения спортивной технике в детском и юношеском возрасте. Задачи, содержание, методика технической подготовки в процессе становления спортивного мастерства. Особенности технической подготовки всадника.

### Тема № 25. Психологическая подготовка спортсмена

Понятие о психологической подготовке спортсмена, ее виды. Содержание общей психологической подготовки. Содержание специальной психологической подготовки. Некоторые методические приемы, обеспечивающие психическую готовность к соревнованиям. Методы и средства преодоления отрицательных эмоций перед стартом и в ходе соревнований.

Приемы регуляции уровня эмоционального возбуждения спортсменов различных возрастов и спортивной квалификации. Специальная психологическая подготовка в конном спорте.

### Тема № 26. Тактическая подготовка спортсмена

Определение понятия. Основное содержание тактики и тактической подготовки. Средства и способы тактики. Формы тактики. Основные задачи тактической подготовки. Методические приемы решения задач тактической подготовки. Задачи и приемы тактической подготовки в конном спорте.

Тема № 27. Общая и специальная физическая подготовка конника и ее роль в спортивной тренировке



Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе занятий конным спортом. Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в конном спорте.

Значение ловкости, быстроты реакции, специальной выносливости, силы и координации движений в овладении спортивным мастерством и методы их развития в конном спорте.

Специальная физическая подготовка, ее место и содержание в тренировке спортсменов-конников различного возраста и спортивной квалификации. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании спортсменов-конников различного возраста и спортивной квалификации. Характеристика средств специальной физической подготовки для различных групп спортсменов-конников.

Средства и методы оценки состояния и динамики развития общей и специальной физической подготовленности различных групп спортсменов-конников.

Тема № 28. Основы техники и тактики в видах конного спорта

Значение освоения техники и тактики для спортивного совершенствования всадника. Понятие о технике отдельных видов программы конного спорта.

Требования к посадке всадника — положение туловища, рук и ног в зависимости от аллюра лошади. Посадка при манежной езде, прыжках и полевой езде. Средства управления лошастью. Взаимодействие повода и шенкеля при выполнении упражнений на различных аллюрах. Разбор поводьев.

Характеристика аллюров лошади. Мундштучное оголовье, подгонка его, назначение и действие железа на рот лошади. Различные приспособления (мартиргал, шпрунт).

**Выездка.** Сбор. Аллюры сокращенные, обычные, прибавленные. Прямые и боковые сгибания. Отработка элементов манежной езды: подготовительные езды, «Малый Приз», «Средний Приз №1, 2», «Большой Приз», КЮР, переездка, элементы высшей школы: пассаж, пиаффе, менка ног, пирует, принятие на рыси и галопе.

**Конкур** (преодоление препятствий). Требования к прыжковой посадке. Общие принципы посадки и поведение всадника на различных фазах прыжка. Владение средствами управления лошастью при движении на маршруте. Фазы прыжка, совмещение центра тяжести всадника и лошади, преодоление препятствий на различных аллюрах. Преодоление «клавиш», широтных, широтно-высотных и высотных препятствий. Особенность преодоления препятствий в системах в зависимости от расстояния между препятствиями. Напрыгивание лошади на свободе, в шпрингартене, на корде.

**Троеборье.** Сбор. Аллюры сокращенные, рабочие, прибавленные. Прямые и боковые сгибания. Отработка элементов манежной езды: подготовительные езды, езды троеборья. Техника движения на различных аллюрах по пересеченной местности, преодоление естественных препятствий (спуски, канавы, подъемы, овраги, броды). Особенности техники преодоления полевых препятствий на стипль-чезе, кроссе. Составление графиков движения на различных отрезках полевых испытаний. Развитие и совершенствование чувства времени и чувства скорости движения на лошади (пейс). Тактика в полевых испытаниях в зависимости от рельефа местности, грунта, сложности и видов препятствий, погодных условий, состава участников соревнований. Общие принципы конкурной посадки и поведение всадника на различных фазах прыжка при преодолении конкурных препятствий. Преодоление «клавиш», широтных, широтно-высотных и высотных конкурных препятствий.

Анализ техники спортсменов различных видов конного спорта с помощью видеозаписи тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Анализ условий предстоящих соревнований и определение тактики выступлений. Подведение итогов прошедших соревнований: выявление положительных и негативных моментов, анализ результатов, выводы.

Анализ техники ведущих спортсменов различных видов конного спорта на международной спортивной арене. Международный рейтинг спортсменов-конников в конкуре, троеборье и выездке.

Тема № 29. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки

Понятие планирования, его виды. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Принципы планирования тренировки. Круглогодичность тренировки, ее роль в повышении спортивного мастерства юных спортсменов-конников. Периодизация тренировки. Задачи и средства подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Сроки периодов в зависимости от календаря соревнований и климатических условий. Содержание и построение занятий, дозировка нагрузки, применение средств и методов тренировки по периодам месячного и недельного цикла

тренировки, содержание отдельных занятий в зависимости от периодов тренировки и квалификации спортсменов.

Планирование средств объема и интенсивности тренировочных нагрузок на этапе достижения высшего спортивного мастерства в зависимости от квалификации, объективных возможностей и уровня специальной физической подготовленности. Планирование тренировочных средств, их объема и интенсивности в различные сезоны года. Календарный план соревнований и учет его при планировании. Индивидуальный план подготовки спортсмена. Дневник спортсмена. Документы планирования и их содержание.

Учет в процессе спортивной тренировки, его виды. Документы учета: журнал учета занятий, дневник тренировок, журнал учета разрядников, протоколы соревнований, личные карточки и врачебно-контрольные карты учащихся.

Тема № 30. Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена. Морально-волевой облик спортсмена

Нравственное формирование личности юных спортсменов в процессе спортивной тренировки. Цель и задачи нравственного воспитания. Средства и методы нравственного воспитания.

Моральные качества, необходимые современному человеку: добросовестное отношение к труду, учебе, бережное отношение к различным видам собственности, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость. Умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам. Патриотизм и преданность своей Родине, гордость за свой народ.

Воспитание волевых качеств в тренировке юных спортсменов. Понятие воли. Основные волевые качества в спорте: целеустремленность, настойчивость и упорство, инициатива и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Воспитание волевых качеств у спортсмена-конника.

Значение развития моральных и волевых качеств личности в процессе повышения спортивного мастерства. Основные методы развития волевых качеств. Совершенствование моральных и волевых качеств спортсмена в учебно-тренировочном процессе.

## 6. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В СПОРТЕ

Тема № 31. Медико-биологический контроль за тренировочной и соревновательной деятельностью

Задачи, сущность, методы комплексного контроля за подготовкой и выступлением в соревнованиях и его организация. Контроль за физическим, функциональным, психологическим состоянием спортсменов, Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля. Анализ индивидуальных показателей комплексного контроля спортсменов-конников в годичном цикле подготовки.

Задачи, методы и организация комплексного контроля на этапе достижения высшего спортивного мастерства. Тесты для оценки развития физической, функциональной и психологической готовности спортсмена к соревнованиям.

Тема № 32. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий конным спортом

Основные понятия о врачебном контроле. Врачебно-педагогические наблюдения. Самоконтроль. Ведение дневника спортсмена, форма и содержание записей по самоконтролю. Понятие об утомлении и переутомлении. Основные понятия об утомлении, его сущность и характерные признаки. Утомление у детей и подростков. Переутомление. Профилактика переутомления.

Тема № 33. Анализ соревновательной деятельности в конном спорте

Изучение эффективности, стабильности техники исполнения элементов высшей школы верховой езды, манежной езды и прыжков через конкурные и полевые препятствия в условиях соревновательной деятельности. Анализ индивидуальных особенностей двигательных действий и определение сильных и слабых сторон физической и функциональной подготовленности спортивной пары. Подробный разбор и анализ каждого соревнования с целью коррекции тренировочного процесса. Составление отчета о соревнованиях.

Тесты для оценки развития технической и тактической готовности спортивной пары к соревнованиям. Индивидуальный подбор средств и методов для совершенствования технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности для достижения высокого спортивного результата.

#### Тема № 34. Спортивный отбор

Основные задачи и этапы спортивного отбора. Методы отбора. Педагогические наблюдения, беседы, контрольные тесты, медико-биологические, психологические и социологические исследования.

#### Тема № 35. Профилактика травматизма и заболеваемости в процессе занятий спортом

Виды и причины спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Патологические состояния в спорте. Перенапряжение. Перетренированность. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

#### Тема № 36. Техника безопасности при занятиях конным спортом

Правила, техника безопасности при подходе к лошади и ее чистке.

Правила оценки и пригодности амуниции всадника (шлем, одежда и обувь для верховой езды) и проверки снаряжения (седло, уздечка, защитные бинты, ногавки). Принципы регулирования длины стремян в зависимости от вида занятий и уровня езды всадника.

Правила безопасной посадки на лошадь и спешивания. Правила управления лошадью. Принципы и правила езды в закрытом манеже и на открытой площадке, езды в поле. Правила поведения в манеже и безопасные расстояния при проведении групповой тренировки. Правила работы в открытом строю (всадники едут в свободном режиме).

Правила работы в закрытом строю (всадники едут друг за другом).

Оценка пригодности грунта, тренировочного оборудования для выполнения упражнений и проведения тренировки. Техника безопасности при занятиях вольтижировкой.

Правила поведения в чрезвычайной ситуации, при несчастном случае (падение всадника).

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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

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

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

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

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

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

- приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.);
- овладение приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания и мыслей, словесной саморегуляции.

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию предусматривает:

- создание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего соревнования и о противниках;
- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями соревнования;
- специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований;
- определение оптимального варианта действий в соревновании;
- освоение способов настройки перед стартом;
- создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе соревновательной борьбы.

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

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

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

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

- а) эмоциональность психических состояний спортсмена;
- б) гностический интерес (типа: «...а как у других с этим?», «все ли нормально?», «так и должно быть, или по-другому?»);
- в) когнитивный интерес («...заметили ли это другие?», «а как оценили?», «как к этому относиться?»).

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

## Примерная план-схема психологической подготовки

Задачи	Средства и методы
1	2
<b>Общеподготовительный этап подготовки</b>	
1. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы	Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение его в больших возможностях, одобрение попыток достичь успеха, поощрение достижений
2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания
3. Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания
4. Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, упорства, смелости, решительности, выдержки, терпения, самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для спортсменов как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях
5. Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ
6. Овладение приемами саморегуляции психических состояний: — изменение мыслей по желанию; — подчинение самоприказу; — успокаивающая и активизирующая разминка; — дыхательные упражнения; — идеомоторная тренировка; — психорегулирующая тренировка; — успокаивающий и активизирующий самомассаж	Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приемов
7. Развитие психических функций и качеств, необходимых для успешной деятельности в конном спорте: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной памяти	Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового, применение методических приемов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах
<b>Предсоревновательный этап подготовки</b>	
1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности	Совместно со спортсменом определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждое соревнование Корректировать задачи по мере необходимости
2. Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям	Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости
3. Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий	Разработать комплекс действий спортсмена перед вызовом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости
4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний	Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований
5. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу	Готовясь к основным соревнованиям, провести подготовку через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований
6. Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий	Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, игры, прогулки
<b>Соревновательный этап подготовки</b>	
1. Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы реальной готовности спортсмена, убеждение его в возможности решить поставленные соревновательные задачи
2. Сохранение нервно-психической свежести, профилактика нервно-психических перенапряжений	Применение индивидуально значимого комплекса психорегулирующих мероприятий

3. Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности и профилактики неблагоприятных психических состояний
4. Снятие соревновательного напряжения	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия

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

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

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

— благополучие лошади считается всегда приоритетным, и ни при каких условиях не будет занимать подчиненного положения по отношению к спортивным соревнованиям или коммерческим интересам;

— на всех этапах подготовки и тренинга спортивной лошади ее благополучие должно быть приоритетным по отношению к любым другим требованиям. Это понятие включает в себя бережное отношение к лошади, к выбору методик тренировки, к ковке лошадей, содержанию и кормлению, а также к способам и условиям ее транспортировки;

— лошади и всадники должны иметь хорошую физическую форму и быть здоровыми, чтобы получить допуск к соревнованиям. Это относится к использованию лечебных средств, к хирургическим процедурам, которые угрожают благополучию или безопасности, к жеребости кобыл и злоупотреблению средствами управления;

— соревнования не должны приносить вред благополучию и здоровью лошади. Особое внимание должно уделяться зоне проведения соревнований, грунту, погодным условиям, размещению на конюшнях, безопасности нахождения и подготовленности лошади к предстоящей транспортировке после соревнований;

— следует направить все усилия на то, чтобы лошадям по окончании соревнований был обеспечен соответствующий уход, а по завершении их спортивной карьеры — соответствующее гуманное обращение: отправку лошади на пенсию, что предусматривает должный ветеринарный уход, внимание к полученным травмам, правильное содержание, уход и кормление, по заключению ветеринарного врача о критическом состоянии здоровья животного гуманную эвтаназию;

— Международная федерация конного спорта (FEI) настоятельно рекомендует, чтобы все, кто имеет отношение к конному спорту, получили в области своей компетенции самый высокий образовательный уровень.

## 5. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Комплексная оценка данных врачебного обследования, результатов функциональных проб и инструментальных методов исследования, во взаимосвязи с педагогическими и психологическими показателями, позволит тренеру-педагогу объективно судить о состоянии тренированности организма спортсмена, планировать тренировочную и соревновательную деятельность, дать объективную оценку готовности спортсмена к планируемым соревнованиям и прогнозировать результат.

Основными факторами, которые определяют рост спортивных результатов, являются:

— максимальные функциональные показатели систем энергообеспечения,

— высокая эффективность и резервные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем,

— оптимальный морально-психологический комплекс качеств.

При оценке индивидуальных показателей спортсмена учитывают:

- 1) физическое развитие и биологическую зрелость,
- 2) состояние здоровья и степень адаптации к максимальным физическим нагрузкам,
- 3) общую и специальную работоспособность в условиях дозированной нагрузки,
- 4) морфо-функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и ее производительность — максимальные функциональные возможности в условиях работы «до отказа».

Медико-биологический контроль спортсмена осуществляется в виде углубленного этапного медицинского обследования и текущего медицинского контроля.

**Углубленное медицинское обследование (УМО)** производится не менее 2-х раз в год. Основной задачей УМО является определение состояния здоровья спортсмена и выявление различных отклонений от нормы, в сравнении с предыдущими обследованиями. Углубленное обследование проводится в диспансере спортивной медицины. Каждый врач по своей специализации проводит глубокое обследование с применением современных диагностических методов, подробно описывает в медицинской карте спортсмена, и после чего дает рекомендации по профилактике или лечению. Следует отметить, что несвоевременное выявление различных острых или хронических заболеваний чревато последствиями: во-первых, спортсмен не в состоянии достичь наибольшего тренировочного эффекта, во-вторых, могут наступить необратимые патологические изменения в функциональных системах организма.

После проведения лечебных и профилактических мероприятий, врач дает заключение о состоянии здоровья спортсмена, определяет возможность проведения и объем тренировочных нагрузок (полный, дозированный).

Задачами **этапного медицинского обследования (ЭМО)** являются:

- контроль за динамикой состояния здоровья и адаптацией к различным тренировочным режимам;
- выявление ранних признаков перенапряжения;
- оценку возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

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

Этапное обследование проводится в лабораторных условиях. Для диагностики функционального состояния и физической работоспособности спортсмена применяются различные тесты, которые подразделяются на максимальные и субмаксимальные. При проведении максимальных тестов достигаются предельные уровни физиологических функций:

1. Проба — определение максимального потребления кислорода (МПК).
2. Определение максимальной физической работоспособности по Торнваллу —  $PWC_{max}$ . Суть его заключается в том, чем выше интенсивность работы, тем короче ее возможная продолжительность и тем меньше количество работы выполнит испытуемый.
3. Определение максимального кислородного долга (МКД). Величина МКД характеризует способность к выполнению анаэробных мышечных нагрузок.
4. Определение максимальной мощности мышечной работы. Суть этого теста заключается в определении мощности мышечной работы при предельно возможной скорости педалирования на велоэргометре на различных уровнях сопротивления педалированию.
5. Простые анаэробные тесты.

Из субмаксимальных тестов применяются:

1. Тест Новакки. Тест предназначен для определения времени, в течение которого испытуемый способен выполнить нагрузку определенной, зависящей от его веса продолжительности.

2. Тест PWC<sub>170</sub>. Тест предназначен для определения физической работоспособности спортсменов и физкультурников — определение мощности мышечной работы, при которой ЧСС повышается до 170 уд/мин.

3. Тест Мюллера — Тест предназначен для определения прироста ЧСС при ранговом изменении мощности мышечной работы.

4. Проба Летунова — это трехмоментная комбинированная функциональная проба для оценки адаптации организма спортсмена к скоростной работе и работе на «выносливость».

5. Гарвардский степ-тест — Тест предназначен для изучения восстановительных процессов (динамики ЧСС) после мышечной работы.

6. Пробы с уменьшением венозного возврата применяются для определения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы при различных интенсивных нагрузках.

**Текущий контроль** направлен на оценку текущих состояний спортсмена, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. При этом контроле с помощью одного или нескольких показателей оценить какую-либо из сторон подготовленности или работоспособности отдельных систем в соревновательной или учебно-тренировочной деятельности.

В этом контроле применяются традиционные формы врачебно-педагогических наблюдений, как пробы с повторными и дополнительными нагрузками, а так же тесты для определения физической работоспособности с помощью специфических нагрузок, тест Купера, клинико-биохимический контроль.

1. Проба с повторными нагрузками. При выполнении серии специфических для спортсмена тренировочных упражнений с достаточно высокой интенсивностью об уровне его тренированности можно судить по степени снижения результативности упражнения и нарастанию утомления. Результаты упражнений оцениваются по педагогическим критериям, а нарастание утомления и по педагогическим, и по медицинским критериям.

Пробу с повторными нагрузками проводят тренер и врач. Первый оценивает результативность выполняемых упражнений, а второй - адаптационные возможности спортсмена. Критериями адаптационных возможностей являются показатели кровообращения и дыхания. Конкретный протокол пробы разрабатывается врачом и тренером с учетом следующих положений:

- нагрузки должны быть специфичны как для вида спорта, а так же вида упражнений;
- нагрузки должны выполняться с максимально возможной для каждого обследуемого интенсивностью;
- нагрузки должны выполняться повторно с оптимальными по продолжительности интервалами отдыха и числом повторений;
- тест с повторными нагрузками применяют в подготовительном периоде с периодичностью 1-2 раза в месяц.

2. Проба с дополнительными нагрузками. Суть ее состоит в сравнительной оценке реакций организма спортсмена на стандартную нагрузку до и после тренировки. Реакция организма на нее оценивается по показателям ЧСС и АД.

3. Тестирование физической работоспособности с помощью специфических нагрузок с использованием различных модификаций пробы PWC<sub>170</sub>.

Применение результатов медицинского тестирования рассматривается комплексно с педагогическими и психологическими тестами. Только комплексный учет результатов, применения инструментальных методов исследования и материалов, полученных при проведении начальных проб (физиологами, биохимиками, психологами) позволяет дать объективную оценку функциональной готовности организма спортсмена к оптимизации процесса подготовки и соревновательной деятельности.

Все поступающие в учебно-спортивные учреждения дети представляют медицинскую справку от школьного или районного врача о допуске к занятиям. В дальнейшем дети, занимающиеся в , тренировочных группах, находятся под наблюдением диспансера спортивной медицины.

Ежедневный врачебный контроль над спортсменами осуществляет врач спортивной школы, который организует диспансерное наблюдение и врачебный контроль, проведение профилактических и лечебных мероприятий, текущий санитарный надзор за местами спортивных занятий, проведение



бесед по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию спортсмена и другим подобным вопросам. Врач анализирует в динамике данные медицинского обследования (пульс, электрокардиограмму, гематологический и биохимический состав крови, анализ мочи и т.п.) с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся при сопоставлении с результатами на тренировках и соревнованиях. Врач работает в тесном контакте со спортивным врачом диспансера спортивной медицины.

Большую роль играет проведение медицинских профилактических мероприятий. Рекомендуется проводить курсы солярия для спортсменов, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму дня детей. Особенно важно тщательное наблюдение со стороны отоларинголога, стоматолога, офтальмолога и других узких специалистов для ранней диагностики и своевременного лечения заболеваний.

## **6. ВЕТЕРИНАРНЫЙ КОНТРОЛЬ СПОРТИВНОЙ ЛОШАДИ**

Результативность выступлений в конном спорте зависит от множества индивидуальных морфологических и физиологических особенностей лошади. Современные условия соревнований требуют достижения высокого уровня тренированности лошадей и длительного сохранения их работоспособности (спортивной формы). В связи с этим возникает необходимость тщательного отбора конского состава с учетом породных особенностей, экстерьерных данных и функциональных показателей на начальном этапе подготовки и специализации спортивной лошади, и ветеринарного мониторинга и корректировки тренировочного процесса лошадей высшего спортивного класса при подготовке к международным соревнованиям. С помощью программы комплексного ветеринарного контроля можно осуществлять на различных этапах тренировочного процесса мониторинг показателей здоровья и функционального состояния лошади, что позволит оптимизировать тренировочный процесс и достичь высоких спортивных результатов.

**Программа комплексного ветеринарного контроля** состояния здоровья спортивных лошадей должна состоять из следующих этапов:

### 1. Диагностика:

- отбор лошадей на начальном этапе подготовки и спортивной специализации;
- определения состояния здоровья лошадей.

### 2. Профилактика:

- создание оптимальных условий содержания, тренинга и отдыха;
- обеспечение рациональным кормлением;
- обеспечение современных и безопасных условий транспортировки к месту проведения соревнований;
- обеспечение современной спортивной экипировкой лошади для тренировочной и соревновательной деятельности.

### 3. Контроль подготовки:

- мониторинг физиологических и биохимических показателей организма лошади на разных этапах годового цикла тренировочного процесса;
- корректировка тренировочного процесса с учетом функционального состояния организма лошади (создание индивидуальной программы подготовки лошади).

### 4. Восстановление работоспособности:

- медикаментозное сопровождение тренировочного процесса согласно требованиям антидопингового контроля;
- физиотерапевтические методы восстановления.

Для осуществления **комплексного ветеринарного контроля состояния здоровья спортивной лошади** должны проводиться следующие мероприятия:

1. Ежедневное наблюдение за лошадью во время отдыха и кормления для оценки внешнего вида и поведения животного.
2. Ежедневный клинический осмотр: измерение температуры тела, частоты пульса и дыхания лошади в покое, осмотр опорно-двигательного аппарата и мускулатуры, определение упитанности.
3. Контроль режима кормления и питательности рационов.

4. Врачебный контроль тренировочного процесса (разминка, основная и заключительная часть тренировочного занятия, теста, соревновательной программы).

5. Консультативная помощь тренерам и спортсменам для определения объема индивидуальной тренировочной нагрузки для лошади с учетом состояния здоровья, качества и технических характеристик покрытия тренировочной площадки и погодных условий.

#### **Оценка подготовленности спортивной лошади**

На современном этапе развития конного спорта в период резкого возрастания объема и интенсивности нагрузок и числа соревнований для достижения конкурентоспособных технических результатов необходимы хорошее состояние здоровья, высокий уровень функциональной подготовленности спортивной лошади.

Для определения подготовленности лошади в олимпийских видах конного спорта создана **система комплексного контроля подготовленности спортивной лошади**, которая включает в себя программу функционального контроля.

**Программа функционального контроля спортивной лошади** состоит из мониторинга функционального состояния сердечно-сосудистой системы и клинико-биохимического контроля.

Состояние сердечно-сосудистой системы играет одну из главных ролей в обеспечении высокой работоспособности. Различное функциональное состояние системы кровообращения может, как расширять, так и лимитировать адаптацию организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Для осуществления оперативного контроля функционального состояния сердечно-сосудистой системы спортивной лошади в различные периоды подготовки могут использоваться простые и доступные методы функциональной диагностики: электрокардиография и пульсометрия.

Наиболее информативным и перспективным методом клинико-биохимического контроля является изучение реакции организма лошади на выполняемую нагрузку. Для осуществления контроля адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам в качестве наиболее информативных показателей используется широкий спектр биохимических и гематологических показателей. Определение морфологического состава и кислородтранспортной функции крови, оценка метаболизма в печени, сердце и скелетной мускулатуре, определение показателей углеводного, жирового и белкового обмена до и после выполнения физической нагрузки позволяет получить оперативную информацию для управления тренировочным процессом.

В годичном цикле подготовки необходимо проводить комплексное обследование спортивной лошади **по программе функционального контроля** 2 раза в год:

1-е обследование — в подготовительном периоде для определения исходного уровня подготовленности;

2-е обследование — в предсоревновательном периоде для определения достигнутого уровня подготовленности и функциональной готовности к выполнению соревновательной нагрузки.

Для осуществления контроля адаптации лошадей к тренировочным и соревновательным нагрузкам в качестве наиболее простых и доступных используются следующие методы:

#### **1. Электрокардиография**

Электрокардиография — это метод исследования биоэлектрической активности сердца для проведения в диагностики и распознавания нарушений ритма и проводимости, гипертрофии сердечной мышцы, нарушений обменных процессов в миокарде.

Метод электрокардиографии информативен, абсолютно безвреден и доступен в условиях учебно-тренировочных сборов и соревнований. Проведение мониторинга ЭКГ позволяет изучить динамику функционального состояния сердечно-сосудистой системы, оценить состояние миокарда, выявить возможные нарушения ритма, проводимости, и на основе полученных результатов сформировать индивидуальный план тренировочной и соревновательной нагрузки. Контроль функционального состояния сердечно-сосудистой системы и оценка уровня подготовленности спортивной пары в годичном цикле с помощью электрокардиографии позволит своевременно вносить коррекцию в тренировочный процесс и повысить эффективность соревновательной деятельности.

#### **2. Пульсометрия**

Частота сердечных сокращений — это информативный физиологический показатель, который характеризует психоэмоциональное состояние, реакцию организма на физическую нагрузку и окружающую среду.

Для оценки функционального состояния лошади, ее готовности к выступлению, своевременного выявления утомления и перетренированности используется пульсометрия – мониторинг частоты сердечных сокращений. Изучение динамики ЧСС позволяет оценить функциональные возможности организма, степень воздействия специальных упражнений на сердечно-сосудистую систему, определить интенсивность каждого упражнения.

Нормативные оценки показателей ЧСС спортивной лошади при выполнении физических нагрузок различной интенсивности

Показатели	Зоны интенсивности физической нагрузки				
	1	2	3	4	5
ЧСС, уд/мин	50–137	138–160	161–183	184–206	207–230
Физическое упражнение (вид аллюра)	шаг/рысь	прибавленная рысь	медленный галоп	галоп, преодоление препятствий	резвый галоп, преодоление препятствий
Скорость движения, м/мин	125–250	300	400	500+	600+
Интенсивность нагрузки	низкая	умеренная	большая	субмаксимальная	максимальная
Механизм энергообеспечения	аэробный			аэробно-анаэробный	анаэробный

Мониторинг ЧСС позволяет правильно дозировать тренировочную и соревновательную нагрузки. В результате повышается качество тренировочного процесса для достижения высоких технических результатов при сохранении здоровья и спортивного долголетия лошади.

### 3. Клинико-биохимический анализ крови

Определение динамики гематологических и биохимических показателей крови до и после выполнения стандартной нагрузки является наиболее информативным и перспективным методом, который дает оперативную информацию о реакции организма лошади на выполняемую нагрузку для управления тренировочным процессом.

В качестве наиболее информативных показателей предлагается использовать:

- количество эритроцитов, лейкоцитов и тромбоцитов,
- лейкограмма,
- уровень гематокрита, концентрация гемоглобина,
- концентрация лактата, триглицеридов, глюкозы, мочевины,
- активность ферментов аспаратаминотрансферазы (АСТ), креатинфосфокиназы, лактатдегидрогеназы.

Результаты клинико-биохимического контроля обязательно должны рассматриваться во взаимосвязи с данными мониторинга функционального состояния сердечно-сосудистой системы и педагогического контроля, что позволит получать комплексную информацию о состоянии функциональной подготовленности лошади, уровне тренированности.

На основании анализа полученных данных в результате комплексного ветеринарного контроля и мониторинга функциональной подготовленности спортивной лошади следует проводить корректировку индивидуальных планов подготовки лошади с помощью подбора соответствующих средств и методов тренировки и восстановления. Это позволит обеспечить высокую степень тренированности, хорошую спортивную форму, максимальную работоспособность и высокие стабильные технические результаты с положительной динамикой на соревнованиях.

## **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ, ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ФАРМАКОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ СПОРТИВНОЙ ПАРЫ**

Обеспечение высокой работоспособности и быстрого восстановления спортивной пары, после тренировочных и соревновательных нагрузок является необходимой частью современной системы спортивной подготовки в конном спорте. С увеличением требований к спортивной работоспособности

лошади и всадника возрастает и роль фармакологического обеспечения подготовки и восстановительных мероприятий, снимающих утомление с наиболее важных функциональных систем организма от предыдущих нагрузок и готовящих их к последующим.

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

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

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

1. По времени и условиям использования:

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

2. По направленности и механизму действия:

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

## **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНА**

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

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

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

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

Для восстановления работоспособности также применяется широкий комплекс **физических средств восстановления**. Физические средства восстановления обладают высокой биологической и лечебной активностью, повышают защитные силы организма и устойчивость к действию различных неблагоприятных факторов среды, снимают усталость, ускоряют восстановление. Различают естественные факторы (солнце, воздух, вода) и сформированные (действующие с помощью специальных аппаратов), из числа которых в целях восстановления применяются главным образом гидровоздействия (различные души и ванны), тепло- и светолечение, кислородотерапию,

электрические токи разной частоты и напряжения, различные виды массажа и бань. Физические факторы подразделяют на средства преимущественно общего воздействия (души, общие ванны, общий и гидромассаж, бани, ультрафиолетовое излучение) и локального воздействия (большинство электропроцедур, частичные ванны, тепловые процедуры, сегментарный массаж).

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

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

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

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

**Ванны.** Для восстановления работоспособности используются пресные, газовые, ароматические, минерально-хлоридные ванны. Теплые ванны (36–38°C) оказывают успокаивающее и расслабляющее действие; их назначают перед сном, после тренировки или соревнований с большой нагрузкой, не чаще 2–3 раз в неделю. Индифферентная (34–35°C) и прохладная (21–23°C) непродолжительные ванны тонизируют организм и повышают обмен веществ; они применяются преимущественно в тех случаях, когда у спортсмена в период восстановления преобладают тормозные процессы. Горячие ванны утомляют и (кроме случаев переохлаждения) не рекомендуются в целях восстановления.

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

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

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

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

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

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

кровообращения мышц и, тем самым, восстановлению и повышению спортивной работоспособности.

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

— по месту воздействия: общий и местный (с акцентом на группы мышц, несущие основную нагрузку при данной работе);

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

Предстартовый массаж используется в сочетании с растиранием.

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

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

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

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

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

## **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ СПОРТИВНОЙ ЛОШАДИ**

Восстановление спортивной работоспособности лошади и нормального функционирования ее организма после тренировочных и соревновательных нагрузок — неотъемлемая составная часть правильно организованной системы спортивной тренировки, не менее важная, чем рациональный режим нагрузок. Восстановительные средства должны использоваться в полном соответствии с задачами и этапом подготовки, характером выполненной и предстоящей нагрузки.

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

К педагогическим средствам относятся рациональное сочетание нагрузки и отдыха на всех этапах подготовки, переключение на другие виды деятельности, введение в тренировочное занятие

упражнений для мышечного расслабления (преодоление препятствий «клавиш» высотой до 50 см на свободном поводу, репризы рыси и галопа на свободном поводу, репризы шага, рыси и галопа в воде, шаговые проводки в лесу и поле), изменение условий проведения занятий. Эти средства являются основными, естественными и обязательными для спортивных лошадей различной квалификации на всех этапах подготовки. Только при этом условии могут оказать желаемый эффект любые вспомогательные средства.

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

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

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

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

Естественные природные факторы, в частности ультрафиолетовые лучи, способствуют нормализации функций организма лошади после физических нагрузок, снятию усталости, повышению работоспособности. Ультрафиолетовые лучи повышают иммунитет, регулируют обмен веществ, стимулируют функции центральной нервной системы. Для проведения восстановительных мероприятий для спортивных лошадей можно использовать **солярий как источник ультрафиолетового излучения**.

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

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

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

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

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

- медико-биологический контроль за тренировочной и соревновательной деятельностью;

- ежедневный ветеринарный контроль;
- педагогический контроль.

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

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

Широкий комплекс фармакологических средств восстановления может применяться преимущественно на определенных этапах подготовки — главным образом при многодневных напряженных соревнованиях, нескольких стартах в день, перед наиболее ответственными соревнованиями, на этапах наращивания нагрузок и освоения новых сложных двигательных задач, после ударных циклов тренировки, в переходном периоде после напряженного сезона. При этом целесообразно цикловое применение таких средств продолжительностью не более 3–4 недель с широким варьированием, как самих средств, так и методики их применения (количество, последовательность, продолжительность). Многие фармакологические средства восстановления оказывают значительное воздействие на организм животного и при неправильном их применении, несоответствии состоянию организма, передозировке и пр. они могут оказаться небезопасными для здоровья и работоспособности спортивной лошади. Поэтому назначать и использовать фармакологические средства восстановления следует строго индивидуально с учетом возраста, состояния здоровья, уровня подготовленности, конкретных особенностей организма лошади в соответствии с этапом подготовки. Назначать эти средства должен только ветеринарный врач. Также следует отметить, что в конном спорте должно быть полностью исключено применение следующих групп лекарственных веществ для спортивных лошадей:

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

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

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФАРМАКОЛОГИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ**

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

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

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



**Рекомендуемые средства фармакологического обеспечения подготовки спортсмена**

Группы фармакологических препаратов	Подготовительный	Предсоревновательный	Соревновательный	Восстановительный
<b>Препараты, обеспечивающие повышенные потребности организма в условиях напряженной мышечной деятельности</b>				
Витаминно-минеральные комплексы с обязательным содержанием макроэлементов (Ca, P, K, Mg, Fe) и микроэлементов (Se, Zn, Mn, Cu, Co, йод)	+	+	+	+
Углеводы (глюкоза, декстроза)		+	+	+
Полиаминокислотные препараты	+/-	+/-		
<b>Препараты, позволяющие улучшить переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и ускорить процессы построгового восстановления</b>				
Антиоксиданты и антигипоксанты (АТФ, фосфокреатин, янтарная кислота, L-карнитин, милдронат, предуктал, рибоксин, коэнзим Q10)		+	+	+
Гепатопротекторы (карсил, лецитин, ЛИВ-52, эссенциале форте)		+/-		+/-
Адаптогены растительного и животного происхождения (женьшень, элеутерококк, пантокрин, аралия, родиола розовая и др.)	+	+	+	+
Растительные адаптогены с анаболизующим типом действия (препараты левзеи – экдистерон)	+	+		
Ноотропные препараты (ноотропил, пирацетам) и аминокислоты с нейротропным действием (глицин, глутаминовая кислота, цистеин)	+	+	+	+
Седативные препараты (валериана, новопассит, пассифлора)		+/-	+/-	+/-
Пробиотики (лактобактерин, бифидумбактерин, бактисубтил и др.)	+	+		+
Иммуномодуляторы (эхинацея, декарис, полиоксидоний, рибомунил, бронхомунал, амиксин, метилурацил)		+/-	+/-	+/-
Хондропротекторы (гиалуроновая кислота, хондроитина сульфат)	+/-	+/-		+/-
Улучшающие реологию и корректоры микроциркуляции (гинкго-билоба (танакан), пентоксифиллин (трентал), циннаризин (стугерон), ницерголин (сермион), винпоцетин (кавинтон), лиотон-1000, актовегин, солкосерил.)	+	+		
Примечание: (+) – рекомендовано применение, (+/-) – рекомендовано применение при наличии показаний				

**Рекомендуемые средства фармакологического обеспечения подготовки спортивной лошади**

Группы фармакологических препаратов	Подготовительный	Предсоревновательный	Соревновательный	Восстановительный
<b>Препараты, обеспечивающие повышенные потребности организма в условиях напряженной мышечной деятельности</b>				
Витаминно-минеральные комплексы с обязательным содержанием макроэлементов (Ca, P, K, Mg, Fe) и микроэлементов (Se, Zn, Mn, Cu, Co, йод)	+	+	+	+
Препараты железа (Гемо 15, гемобаланс, железо 10%+B <sub>12</sub> )	+	+		+
Электролиты (изопро 2000)		+	+	
Углеводы (глюкоза, декстроза)		+	+	
Полиаминокислотные препараты, содержащие глицин, глутаминовую кислоту, цистеин (аминонал, аminosол, аминолайт)		+	+	
<b>Препараты, позволяющие улучшить переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и ускорить процессы построгового восстановления</b>				
Антиоксиданты и антигипоксанты (АТФ, фосфокреатин, янтарная кислота, L-карнитин (карни перформ), милдронат, предуктал, рибоксин, коэнзим Q10, эксель Е, коэнзим композитум, кокарбоксилаза, диавитол)		+	+	+
Гепатопротекторы (лецитин, ЛИВ-52, катозал, карсил, гептрал)	+	+		+/-
Растительные адаптогены (женьшень, эхинацея)	+	+		+
Седативные препараты (валериана, пустырник, мелисса, мята, новопассит)	+/-	+/-		+/-
Пробиотики (лактобактерин, бифидумбактерин, бактисубтил)	+	+		+
Иммуномодуляторы (катозал, биодил, тринидазан, омега-нутриен, ронколейкин)	+/-	+/-		+/-

<b>Препараты, профилактирующие переутомление и перетренированность опорно-двигательного аппарата (суставы, связки, сухожилия, мышцы)</b>				
Хондропротекторы (хионат, диасиол, страйд, адекван, пентозан полисульфат, геленк КЮР, цель Т, дискукус композитум)	+	+		
Охлаждающие глины, гели (стейсаунд, флогестан, айс блю)	+	+	+	+
Мази, улучшающие микроциркуляцию (лиотон-1000, солкосерил, траумель С, мукоза композитум, арника, календула, окопник, салумин)	+/-	+/-	+/-	+/-
Разогревающие глины (термофлекс)		+	+	+
Примечание: (+) рекомендовано применение, (+/-) – рекомендовано применение при наличии показаний				

## 7. АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

К средствам, которые используются в спорте для повышения спортивного мастерства, относятся: допинги, допинговые методы, психологические методы, механические факторы, фармакологические средства ограниченного использования, а также пищевые добавки и вещества.

К средствам, которые причиняют особый вред здоровью и подвергаются контролю, относятся допинги и допинговые методы (манипуляции). По фармакологическому действию допинги делятся на пять классов:

1. Психостимуляторы (амфетамин, эфедрин, фенамин, кофеин, кокаин и др.);
2. Наркотические средства (морфин, алкалоиды-опиаты, промедол, фентанил и др.);
3. Анаболические стероиды (тестостерон и его производные, метан-дростенолон, ретаболил, андродиол и многие другие), а также анаболические пептидные гормоны (соматотропин, гонадотропин, эритропоэтин);
4. Бета-блокаторы (анаприлин (пропранолол), окспренолол, надолол, атенолол и др.);
5. Диуретики (новурит, дихлоти-азид, фуросемид (лазикс), клопамид, диакарб, верошпирон и др.).

Допинги являются биологически активными веществами, выделенными из тканей животных или растений, получены синтетически, как и их аналоги. Многие допинги входят в состав лекарств от простуды, гриппа и других заболеваний, поэтому прием спортсменом лекарств должен согласовываться со спортивным врачом во избежание неприятностей при прохождении допинг - контроля.

К допинговым методам относятся кровяной допинг, различные манипуляции (например, подавление процесса овуляции у женщин и др.). Биологическое действие в организме отдельных классов допингов разнообразно. Так, психостимуляторы повышают спортивную деятельность путем активации деятельности ЦНС, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что улучшает энергетику и сократительную активность скелетных мышц, а также снимают усталость, придают уверенность в своих силах, однако могут привести к предельному напряжению функций этих систем и исчерпанию энергетических ресурсов. Наркотические вещества подавляют болевую чувствительность, так как являются сильными анальгетиками, и отдалают чувство утомления. Анаболические стероиды усиливают процессы синтеза белка и уменьшают их распад, поэтому стимулируют рост мышц, количества эритроцитов, способствуя ускорению адаптации организма к мышечной деятельности и процессов восстановления, улучшению композиционного состава тела. Бета-блокаторы противодействуют эффектам адреналина и норадреналина, что как бы успокаивает спортсмена, повышает адаптацию к физическим нагрузкам на выносливость. Диуретики, или мочегонные средства усиливают выведение из организма солей, воды и некоторых химических веществ, что способствует снижению массы тела, выведению запрещенных препаратов.

### Примерный план проведения антидопинговых мероприятий на этапах подготовки

Раздел, тема бесед	Этапы и годы подготовки			
	ТЭ		ССМ	ВСМ
	До 2 лет	Свыше 2 лет		
Антидопинговая политика в спорте.	X	X	X	X
Последствия применения допинга.	X	X	X	X

Антидопинговое законодательство.	X	X	X	X
Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов.	X	X	X	X
Запрещенные вещества и методы в спорте. БАДы в спорте.	X	X	X	X
Всемирный антидопинговый кодекс.	X	X	X	X
Общероссийские антидопинговые правила.	X	X	X	X
Процедура прохождения допинг - контроля.	X	X	X	X
Права и обязанности спортсмена при прохождении допинг контроля.	X	X	X	X
Анаболические стероиды и стимуляторы.	X	X	X	X
Международный стандарт для проведения тестирования	X	X	X	
Антидопинговые правила ОСОО ОКР .	X	X	X	
Список запрещенных препаратов	X	X	X	
Международный стандарт: Список запрещённых субстанций и методов.	X	X	X	

## 8. Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер- преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся старших групп и разрядов к организации занятий с младшими. Перед инструкторами ставятся при этом следующие требования:

1. Уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами.
2. Знать правила соревнований, систематически 4-6 раз в год привлекаться к судейству, уметь организовать и провести внутришкольные соревнования.
3. Получить звание «Инструктор-общественник», «Юный судья по спорту».

На этапе углубленной специализированной подготовки необходимо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. В конце семинара сдается зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом, где каждому выставляются оценки по теории, практике и итоговая оценка. Присвоение звания «Общественный судья» или «Юный инструктор по спорту» производится приказом.

## 9. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа с юными спортсменами проводится по единому плану, утвержденному директором спортивного учреждения, в процессе тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристических мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

Решению воспитательных задач должны способствовать четкая организация работы всей школы, высокая требовательность и личный пример тренеров, беседы и лекций на морально-этические темы, проведение разъяснительной работы о значении высоких достижений спортсменов на международной арене, чтение общеобразовательной и специальной литературы.

Используются также следующие формы воспитательной работы:

- регулярное проведение общих собраний спортсменов школы, организация спортивных вечеров и традиционных встреч с выпускниками детско-юношеской спортивной школы;
- торжественный прием вновь поступивших учащихся;
- просмотр учебных кинофильмов, выпуск стенных газет и фотогозет, фотовитрин, встречи с мастерами спорта, показательные выступления;
- тематические диспуты и беседы;
- участие в организации и проведении соревнований внутри детско-юношеской спортивной школы, в общеобразовательных школах, в районе в качестве судей;
- участие в проведении занятий по начальному обучению в качестве инструкторов-общественников;
- подведение итогов спортивной деятельности.

Большое значение в воспитательной работе имеет регулярный контроль за учебной деятельностью занимающихся в общеобразовательной школе, наблюдение за их поведением в быту.

Тренерский состав обязан устанавливать личные контакты с директорами, классными руководителями и родителями спортсменов.

Нравственное воспитание включает в себя формирование духовных ценностей, любви к ближнему, дружбы, достоинства и чести, чувства долга и ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения.

Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, в том числе спортивного, стремления добиваться высокого качества труда, творческой активности и самостоятельности.

Эстетическое воспитание служит гармоничному развитию личности, тонко чувствующей прекрасное в жизни и спорте.

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Буйлин Ю.Ф., Знаменская З.И., Курамшин Ю.Ф. и др. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ. — М.: Физкультура и спорт, 1981.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М.: Физкультура и спорт, 1980.
3. Ласков А.А., Афанасьев А.В., Балакшин О.А., Пэрн Э.М. Тренинг и испытания скаковых лошадей. — М.: Колос, 1982.
4. Ласков А.А. Подготовка лошадей к олимпийским видам конного спорта. — ВНИИ коневодства, 1997.
5. Ловицкая И.В. Упражнения на расслабление мышц. — М.: Физкультура и спорт, 1954.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991
7. Рогге Н.А., Рогалев Г.Т. Вольтижировка и джигитовка — М.: Физкультура и спорт, 1972
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие — М.: Издательский центр «Академия», 2000.
9. Эзе Э. Конный спорт. Пособие для тренеров, преподавателей, коневодов и спортсменов — М.: Физкультура и спорт, 1983.
10. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания: Пособие для учителя. — М.: Просвещение, 1987.
11. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. — М.: Просвещение, 1991.
12. Г.Т. Рогалев, О. Рогге. Вольтижировка и джигитовка. Учебное пособие. И. ФиС, 1972.
13. Р. Скибневский. 15 уроков верховой езды. М., 2000.
14. В.А. Шингалов, М.Р. Абдрядов, Я.А. Головачева, М.С. Козлов. Спортивное коневодство. М., 2005.
15. Т.К. Ливанов, М.А. Ливанова. Все о лошади. М., 2006.
16. Ф.Р. де ля Гериньер. Конная библия. Школа верховой езды. М., 2007.

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

Спортивная экипировка для животных, участвующих в спортивной подготовке									
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Амортизатор под седло (в том числе гурты)	штук	на лошадь	1	1	1	1	2	1
2.	Бинты тренировочные	комплект	на лошадь	1	1	1	1	1	1
3.	Вальтрап тренировочный	штук	на лошадь	2	1	2	1	2	1
4.	Ногавки транспортировочные	комплект	на лошадь	-	-	1	1	1	1
5.	Ногавки тренировочные	комплект	на лошадь	1	1	1	1	1	1
6.	Оголовье специализированное в сборе	штук	на лошадь	-	-	1	1	1	1
7.	Оголовье трензельное в сборе	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1
8.	Подкова с креплением	комплект	на лошадь	-	-	1	1	1	1
9.	Попона дождевая	штук	на лошадь	-	-	-	-	1	1
10.	Попона зимняя	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1
11.	Попона летняя	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1
12.	Попона сетчатая противомоскитная	штук	на лошадь	-	-	-	-	1	1
13.	Седло неспециализированное в сборе	штук	на лошадь	1	2	-	-	-	-
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "выездка", "конкур", "вольтижировка", "драйвинг", "пробеги", "джигитовка", "тентпеггинг"									
14.	Седло специализированное в сборе	штук	на лошадь	-	-	1	2	1	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "треборье"									
15.	Седло специализированное в сборе	штук	на лошадь	-	-	2	2	3	2
16.	Специальные поводья	комплект	на лошадь	1	1	1	1	2	1

17.	Трензель	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1	
Спортивная экипировка для животных, участвующих в спортивных соревнованиях										
18.	Бинты турнирные	комплект	на лошадь	-	-	1	1	1	1	
19.	Вальтрап турнирный	штук	на лошадь	-	-	1	1	2	1	
20.	Ногавки турнирные	комплект	на лошадь	-	-	1	1	1	1	

Таблица N 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для лиц, проходящих спортивную подготовку, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "выездка", "конкур"											
1.	Бриджи тренировочные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Перчатки тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Сапоги (или краги с ботинками) тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Спортивный костюм	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Хлыст	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Шлем защитный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
8.	Шпоры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для лиц, проходящих спортивную подготовку и участвующих в спортивных соревнованиях, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "выездка", "конкур"											
9.	Бриджи турнирные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
10.	Перчатки турнирные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Сапоги (или краги с ботинками) турнирные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

	ботинками) турнирные		ося								
12	Фрак или редингот	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
Спортивная экипировка для лиц, проходящих спортивную подготовку, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "троеборье"											
13	Бриджи тренировочн ые	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
14	Дождевик	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
15	Жилет защитный	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
16	Кроссовки	пар	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
17	Куртка	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
18	Очки защитные	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
19	Перчатки тренировочн ые	пар	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
20	Сапоги (или краги ботинками) тренировочн ые	пар	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
21	Спортивный костюм	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
22	Хлыст	штук	на обучающег ося	1	1	1	1	1	1	1	1
23	Шлем защитный	штук	на обучающег ося	1	1	1	1	1	1	1	1
24	Шпоры	пар	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
Спортивная экипировка для лиц, проходящих спортивную подготовку и участвующих в спортивных соревнованиях, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "троеборье"											
25	Бриджи турнирные	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	2	1
26	Перчатки турнирные	пар	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
27	Редингот	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
28	Сапоги (или краги ботинками) турнирные	пар	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1

29	Фрак	штук	на обучающег ося	-	-	-	-	1	1	1	1
Спортивная экипировка для лиц, проходящих спортивную подготовку, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "вольтижировка"											
30	Костюм тренировочн ый	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
31	Кроссовки	пар	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
32	Спортивный костюм	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
33	Чешки тренировочн ые	пар	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
Спортивная экипировка для лиц, проходящих спортивную подготовку и участвующих в спортивных соревнованиях, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "вольтижировка"											
34	Костюм турнирный	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	2	1	4	1
35	Чешки турнирные	пар	на обучающег ося	-	-	1	1	2	1	2	1
Спортивная экипировка для лиц, проходящих спортивную подготовку, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "драйвинг"											
36	Брюки тренировочн ые	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
37	Дождевик	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
38	Жилет защитный	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
39	Кроссовки	пар	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
40	Куртка	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
41	Очки защитные	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
42	Перчатки тренировочн ые	пар	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
43	Сапоги (или краги ботинками) тренировочн ые	пар	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
44	Спортивный костюм	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
45	Шлем защитный	штук	на обучающег ося	1	1	1	1	1	1	1	1
Спортивная экипировка для лиц, проходящих спортивную подготовку и участвующих в спортивных соревнованиях, для											



спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "драйвинг"											
46	Брюки турнирные	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
47	Перчатки турнирные	пар	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
48	Редингот	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
49	Сапоги (или краги ботинками) турнирные	пар	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
50	Фрак	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
Спортивная экипировка для лиц, проходящих спортивную подготовку, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "пробеги"											
51	Бриджи тренировочные	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
52	Дождевик	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
53	Кроссовки	пар	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
54	Куртка	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
55	Очки защитные	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
56	Перчатки тренировочные	пар	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
57	Сапоги (или краги ботинками) тренировочные	пар	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
58	Спортивный костюм	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
59	Хлыст	штук	на обучающемся	1	1	1	1	1	1	1	1
60	Шлем защитный	штук	на обучающемся	1	1	1	1	1	1	1	1
Спортивная экипировка для лиц, проходящих спортивную подготовку и участвующих в спортивных соревнованиях, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "пробеги"											
61	Бриджи турнирные	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
62	Перчатки турнирные	пар	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
63	Сапоги (или краги ботинками) турнирные	пар	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1

.	краги (ботинками) турнирные	с	обучающег ося								
Спортивная экипировка для лиц, проходящих спортивную подготовку, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "джигитовка", "тентпегтинг"											
64	Бриджи тренировочные	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
65	Костюм тренировочный	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
66	Перчатки тренировочные	пар	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
67	Сапоги (или краги (ботинками) тренировочные)	пар	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
Спортивная экипировка для лиц, проходящих спортивную подготовку и участвующих в спортивных соревнованиях, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "джигитовка", "тентпегтинг"											
68	Бриджи турнирные	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
69	Перчатки турнирные	пар	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
70	Сапоги (или краги (ботинками) турнирные)	пар	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1