

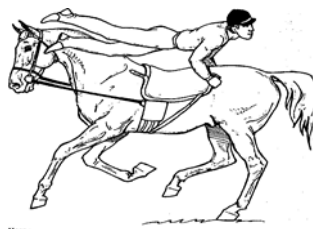
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 5»**

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом  
Протокол № 2 от 03.03.2026

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом № 04-05-030 от 09.03.2026  
Директор ГАУ ДО СО «СШОР № 5»

\_\_\_\_\_ П.В.Ильин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«КОННЫЙ СПОРТ»**



г. Самара  
2026 г.

## Содержание

I. Общие положения.....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	4
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	6
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	10
2.5. Календарный план воспитательной работ .....	13
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	18
2.7. Инструкторская и судейская практика.....	25
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	27
III. Система контроля.....	30
3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки.....	30
3.2. Оценка результатов освоения Программы .....	32
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки .....	35
3.4. Методические рекомендации по проведению контрольно-переводных и приемных испытаний (тестирования) .....	40
IV. Рабочая программа по виду спорта «конный спорт» .....	42
4.1. Основы многолетней подготовки .....	42
4.2. Виды подготовки .....	43
4.3. Программный материал и учебно-тематический план для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки .....	44
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	88
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	92
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	92
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	103
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	103
VII. Перечень информационного обеспечения.....	105

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «конный спорт» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт», утвержденным приказом Минспорта России 15 декабря 2025 года № 1159 зарегистрирован Минюстом России от 5 февраля 2026 года, регистрационный № 85231 (далее – ФССП).

Спортивные дисциплины вида спорта «конный спорт» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» (далее – Учреждение), самостоятельно.

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки и создание прочной основы для долгосрочного развития спортсмена, способного в дальнейшем полностью реализовать себя в избранной дисциплине вида спорта «конный спорт».

Конный спорт -это древнейший и красивейший вид спорта. Главная отличительная особенность конного спорта от других видов состоит в том, что в нем участвует животное, мощь которого превосходит силу человека. А результат соревнований в равной степени зависит от лошади и всадника – спортивной подготовки обоих, природных особенностей и выносливости.

Конный спорт - включает в себя олимпийские и неолимпийские виды.

**Выездка** - вид конного спорта, искусство управления лошадью; высшая школа верховой езды. Целью выездки является гармоничное развитие физических возможностей и способностей лошади. В результате выездки лошадь становится спокойной, уступчивой, гибкой и эластичной, раскрепощенной и послушной, и в то же время доверчивой, внимательной и энергичной, что позволяет достичь полного взаимопонимания между всадником и его лошадью.

**Троеборье** -эта олимпийский вид конного спорта, который включает в себя манежную езду, кросс и преодоление препятствий.

**Конкур** - эта самый молодой, но при этом наиболее зрелищный вид конного спорта. Ему едва исполнилось сто лет, но с первых дней своего возникновения он завоевал широкую популярность среди спортсменов и зрителей. Это соревнования, в которых пара лошадь-спортсмен проверяется при различных условиях на состоящем из препятствий маршруте. Здесь требуется продемонстрировать свободу и энергию лошади, её навыки, скоростные качества и повиновение, а также взаимопонимание всадника и лошади.

**Вольтижировка** - эта дисциплина конного спорта подразумевает выполнение гимнастических и акробатических упражнений на лошади.

# I. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

## *2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.*

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов (также обучающихся) для достижения высоких спортивных результатов. Организация приема и зачисления, поступающих для освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки осуществляется согласно положению о приеме на обучение в учреждение. Учреждение самостоятельно устанавливает сроки приема документов в соответствующем году, но не позднее, чем за месяц до проведения индивидуального отбора поступающих для освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

**Продолжительность этапов спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» и составляет:**

- на этапе начальной подготовки (НП) – 1-3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации: период начальной специализации (базовой подготовки - до 2-х лет; углубленной спортивной специализации – свыше 2-х лет) (УТ) – 2-5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – не ограничивается;
- на этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ) - не ограничивается.

**Этап начальной подготовки** – систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации** включает в себя базовую подготовку - до 2-х лет и углубленную спортивную специализацию – свыше 2-х лет)– улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований дополнительных образовательных программ по видам спорта.

**Этап совершенствования спортивного мастерства** – специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

**Этап высшего спортивного мастерства** - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

В таблице № 1 представлены сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, минимальная и максимальная наполняемость спортивных групп.

При комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта; уровня подготовленности обучающегося, состава поголовья и его особенностей.

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание, определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт»).

Таблица № 1

***Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки***

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-3	9	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	10	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Неограничивается	12	2
Этап высшего спортивного мастерства	Неограничивается	16	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово и словосочетание «вольтижировка», «высота в холке до 150 см»			
Этап начальной подготовки	3	7	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	10	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Неограничивается	12	2
Этап высшего спортивного мастерства	Неограничивается	16	1

## **2.2. Объем Программы.**

В таблице № 2 представлены объемы спортивной нагрузки, выраженной в астрономических часах для каждого этапа спортивной подготовки. Приведено также общее годовое количество часов. Организация может изменять объемы часов в рамках диапазона, установленного требованием ФССПпо виду спорта «конный спорт».

Таблица №2

### **Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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	Дотрехлет	Свыше трехлет		
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

Объем Программы (количество часов спортивной подготовки в неделю, в год) на каждом этапе спортивной подготовки в каждой конкретной организации, осуществляющей спортивную подготовку, зависит от материально-технических условий (аренды спортивных сооружений, количества учебно-тренировочных мероприятий и пр.), наличия поголовья способного выполнять ту или иную задачу, выдерживать физическую нагрузку, а также от индивидуальных особенностей обучающихся.

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы устанавливается в астрономических 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.

## **2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт».**

2.3.1. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые, индивидуальные и смешанные учебно-тренировочные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий (в случае крайней необходимости);

- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочного мероприятия (учебно-тренировочные сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, могут организовываться учебно- тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно- тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (таблица № 3).

Учебно-тренировочные мероприятия планируются в зависимости от этапа спортивной подготовки. Направленность, содержание, место проведения УТМ определяется Организацией самостоятельно в зависимости от целей, задач этапа спортивной подготовки, уровня подготовленности обучающихся, ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно-тренировочных сборов.

Таблица № 3

**Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам**

№ 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
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
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, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Учебно- тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
<b>3. Мероприятие по профилактическим медицинским осмотрам</b>					
3.1.	Медицинский осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования		

### 2.3.2. Спортивные соревнования.

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Параметры соревновательной деятельности, планируемой в группах спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, отражены в таблице № 4 и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

Таблица №4

### **Объем соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивных дисциплин вида спорта «конный спорт» (за исключением спортивных дисциплин					

«выездка (высота в холке до 150 см)», «выездка (высота в холке до 150 см) – командные соревнования», «конкур (высота в холке до 150 см)», «конкур (высота в холке до 150 см) – командные соревнования», «вольтижировка»)						
Контрольные	-	-	2	3	4	5
Отборочные	-	-	1	2	2	3
Основные	-	-	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин «выездка (высота в холке до 150 см)», «выездка (высота в холке до 150 см) – командные соревнования», «конкур (высота в холке до 150 см)», «конкур (высота в холке до 150 см) – командные соревнования», «вольтижировка»)						
Контрольные	-	1	2	3	4	5
Отборочные	-	1	1	2	2	3
Основные	-	1	1	1	1	1

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

-соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «конный спорт»;

-наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

-соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, направляются организацией, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### ***2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.***

Годовой учебно-тренировочный план определяет основное направление и продолжительность учебно-тренировочных занятий. Он делится на два основных раздела: теоретический и практический.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

Объемы учебно-тренировочной подготовки определены минимально, в соответствии с тематикой.

Соотношение общей и специальной физической, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого года обучения.

Специфика конного спорта и особенности спортивной подготовки на каждом этапе обуславливают соотношение учебно-тренировочных средств по видам подготовки. Нормативы соотношения средств по видам подготовки на этапах регулируют их соотношения в рамках многолетнего учебно-тренировочного процесса. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки, рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут).

Учебно-тренировочный процесс, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы 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, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки.

При необходимости учебно-тренировочные занятия проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп.

Таблица № 5

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий  
в структуре учебно-тренировочного процесса  
на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы 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 своих наименованиях 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(%)	-	0-2	6-8	9-11	10-12	11-13
4	Техническая подготовка (%)	18-20	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(%)	-	0-2	6-8	9-11	10-12	11-13

7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	5-7	5-7	8-10	8-10	10-12	10-12
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях 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	16-18	16-18	12-16	8-12
3	Участие в спортивных соревнованиях(%)	-	0-2	6-8	7-10	8-12	8-12
4	Техническая подготовка (%)	17-22	20-25	25-29	25-29	28-32	35-40
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	15-22	15-20	12-15	8-12	5-11	5-11
6	Инструкторская и судейская практика(%)	-	0-2	6-8	7-10	8-12	8-12
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	5-7	5-7	8-10	8-10	10-12	10-12
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова «вольтижировка», «джигитовка»							
1	Общая физическая подготовка (%)	24-32	25-31	18-24	15-21	10-14	6-10
2	Специальная физическая подготовка(%)	24-32	24-31	18-22	16-18	14-16	10-14
3	Участие в спортивных соревнованиях(%)	-	0-2	6-8	7-9	8-12	8-12
4	Техническая подготовка (%)	17-20	17-20	17-20	18-27	28-32	32-38
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	14-18	14-18	14-18	15-19	15-11	15-11

6	Инструкторская и судейская практика(%)	-	0-2	6-8	7-9	8-12	8-12
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	5-7	5-7	8-10	8-10	10-12	10-12

## **2.5. Календарный план воспитательной работы.**

### **Цель воспитательной работы:**

Воспитание гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством:

1. Воспитание для спорта - формирование личностных свойств, качеств, характера поведения и взаимоотношений с товарищами, которые необходимы для достижения наиболее высокого личного спортивного результата;
2. Через спорт подготовка к жизни - формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной жизни в обществе.

### **Задачи воспитательной работы:**

1. Формирование нравственного сознания;
2. Формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
3. Формирование личностных качеств:
  - волевых (смелости, настойчивости, решительности и др.);
  - нравственных (честности, доброжелательности, скромности и др.);
  - трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности и др.).

### **Принципы воспитательной работы:**

1. *Принцип общественной и гражданской направленности:*

- формирование личности спортсмена как активного, законопослушного и сознательного члена общества (формирование у воспитанников смысла жизни, жизненной ориентации и понимания своих обязанностей и своего места среди других людей);

2. *Принцип комплексного подхода:*

- необходимость одновременно и во взаимосвязи решать ряд воспитательных задач;  
-связь воспитания с реальной жизнью и трудом;  
-воспитание в коллективе;  
-единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых контактирующих с ребенком;  
-сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;  
-учет индивидуальных особенностей каждого;  
-систематичность и непрерывность воспитательного процесса.

### **Важные условия воспитательного процесса:**

1. Повышение воспитательного потенциала каждого учебно-тренировочного

занятия (высокий нравственный авторитет тренера- преподавателя и хорошее качество учебно-тренировочного процесса);

2. Единство слова и дела в жизни спортивной группы;
3. Сплоченность коллектива, его ориентация на спортивные и нравственные идеалы;
4. Организация положительного опыта спортсменов в противовес стихийно приобретаемому опыту, который чаще всего имеют отрицательный характер.

**Методы воспитательной работы:**

1. Указание и разъяснение правил поведения, норм спортивной этики и др. на учебно-тренировочных занятиях;
2. Обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований;
3. Проведение бесед дискуссионного характера;
4. Положительный личный пример тренера-преподавателя;
5. Организация четкого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера; при этом функцию контроля как можно быстрее переложить с тренера-преподавателя на актив группы, затем добиваться взаимоконтроля и самоконтроля;
6. Организационная четкость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение учащихся в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий;
7. Общественные поручения как формирование разностороннего опыта общественной работы по самоуправлению и таких качеств, как ответственность за порученное дело и долг перед товарищами: общее руководство группой (староста группы совместно с тренером-преподавателем); контроль за готовностью мест занятий и контроль за исправностью спортивного инвентаря; проверка личной чистоты и экипировки, регулярные сообщения из области спорта и политической жизни страны, организация в помощи отстающим в выполнении учебно-тренировочных заданий и учебе в школе; разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов между членами группы, культурно-массовая работа - экскурсии, поход; посещение кино и театров, организация вечеров отдыха, чествование победителей и др., ведение личных карточек с фиксацией спортивных результатов, подготовка заявок на соревнования, информация о предстоящих днях рождения и т.п.
8. Выполнение режима дня;
9. Методы побуждения (поощрения) и торможения (осуждения, наказания).

**Формы воспитательной работы:** индивидуальные и групповые.

1. Воспитание непосредственно в процессе учебно-тренировочного процесса;
2. Воспитание при совместном проведении досуга, вечеров отдыха, прогулок и экскурсий

**Содержание воспитательной работы:**

1. Углубить интерес обучаемых к занятиям спортом, расширить их знания в области спорта (обеспечить высокое качество проведения учебно-тренировочного процесса, сделать учебно-тренировочный процесс более понятным, стимулировать сознательное и активное отношение к занятиям и побуждать к проявлению элементов творчества при выполнении заданий);

2. Формировать в сознании воспитанников эталон спортсмена, который становится ориентиром для подражания и самовоспитания (знакомство с биографиями крупнейших спортсменов мира, организация встреч с ведущими спортсменами, посещение учебно-тренировочных занятий и соревнований спортсменов высокой квалификации);
3. Пробудить потребность к самовоспитанию и руководить его осуществлением (воспитанник должен осознать свои недостатки и слабо развитые качества, эмоционально переживать это и испытывать сильное желание измениться);
4. Побудить волевые проявления воспитанников в области выполнения намеченного. Вселять веру в свои силы и возможности;
5. Воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, возникающие в процессе тренировки и спортивных соревнований;
6. Сформировать спортивный коллектив, при котором наблюдается ценностно-ориентированное единство членов группы;
7. Воспитывать единство нравственных проявлений во всех областях деятельности: в спорте, учебе, повседневной жизни (единство требований и педагогических воздействий со стороны всего педагогического коллектива, а также благодаря согласованным воздействиям окружающих взрослых и сверстников).

Таблица № 6

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - прохождение судейского семинара.	В течение года

1.2	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса; периодов сна и отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета, витаминизация); - ведение дневника самоконтроля спортсмена.	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		

3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Организацией	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Организацией.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся.	В течение года
5.	<b>Воспитательная и социальная работа</b>		
5.1	Обеспечение участия обучающихся в подготовке необходимого спортивного оборудования и инвентаря, для участия в соревнованиях и тренировочных мероприятиях.	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков подготовке необходимого спортивного оборудования и инвентаря.	В течение года

5.2	Организация культурно-массовых мероприятий (экскурсии, посещение спортивных соревнований, просмотр художественных фильмов по спортивной тематике).	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - посещение спортивных соревнований; - просмотр художественных фильмов по спортивной тематике.	В течение года
6	<b>Профилактика экстремизма и предупреждение правонарушений</b>		
6.1	Ознакомление занимающихся, родителей (законных представителей) и сотрудников с инструкциями по противодействию терроризму и экстремизму.	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - проведение бесед в рамках родительских собраний по вопросам контроля за детьми во внеурочное время и недопущения их участия в несанкционированных мероприятиях.	В течение года
6.2	Профилактика транспортного травматизма. Борьба с негативными явлениями на транспорте (зацепинг, вандализм)	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - проведение бесед в рамках теоретических занятий и родительских собраний по вопросам предупреждения экстремистских проявлений обучающихся.	В течение года
6.3	Профилактика наркомании, алкоголизма и табакокурения.	Проведение бесед в рамках теоретических занятий, связанных с проблемами наркомании и другими вредными привычками (алкоголизм, и табакокурение и д.р.)	В течение года

## **2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

### **Определения терминов**

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий,

которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс(Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, любой медицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

### **Теоретическая часть**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, сроки реализации, определяемые Организацией.**

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1 к дидактическому материалу)  Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ Программа (свой либо рекомендованный), фото/видео
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласно плану
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2 к дидактическому материалу)
	4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. Согласно плану.

	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>1</sup>		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №3 к дидактическому материалу)  Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №4 и №5 к дидактическому материалу). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»,  «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b>  <b>РУСАДА</b>	1-2 раза в год	Согласно плану
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №4) Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.

	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>2</sup>		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА</b>	По назначению	Согласно плану
	4.Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА</b>	1-2 раза в год	Согласно плану
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2).  Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №5 и №6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.

Этап совершенствования спортивного мастерства,	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
Этап высшего спортивного мастерства	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил»  «Процедура допинг-контроля»  «Подача запроса на ТИ»  «Система АДАМС»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА</b>	1-2 раза в год	Согласно плану

## ***2.7. Планы инструкторской и судейской практики.***

Инструкторская и судейская практика вводится на этапе начальной подготовки, начиная с 2-го года обучения, как часть учебно-тренировочного процесса. Основы судейской и инструкторской практики проходят в форме обучающих семинаров, бесед, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. В течение всего периода тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Основные знания, умения и навыки по инструкторской и судейской практике приобретаются в процессе тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их.

Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки работы и получить начальные навыки в организации и судейства соревнований.

Обучающиеся должны уметь самостоятельно провести разминку, занятие по конному спорту на этапе начальной подготовки. С этой целью в процессе проведения учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен поручать поочерёдное проведение той или иной части учебно-тренировочного занятия отдельным обучающимся и с помощью занимающихся давать оценку его деятельности.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе подготовки, этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства, должны знать основы учебно-тренировочного процесса, знать технические приемы, изучать ошибки при выполнении упражнений другими обучаемыми, помогать менее опытным обучающимся.

Обучающимся рекомендуется принимать участие в судействе в роли помощника судьи, старшего судьи, секретаря соревнований.

Планы инструкторской и судейской практики формируются тренерами-преподавателями с учетом отводимого на этот вид подготовки времени и актуального содержания заданий, которое, зависит от наличия необходимости в подготовке спортивного оборудования и инвентаря, от особенностей организации мест тренировочных занятий, от необходимости руководства подгруппами занимающихся во время таких занятий (в том числе с решением задач: контроля за безопасностью действий вновь включенных в группу учащихся при выполнении тех или иных двигательных заданий, проведения отдельных упражнений в рамках коллективной разминки, помощи тренеру-преподавателю в организации и т.д.).

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить обучающихся с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления документации, её содержания.

При овладении обучающимися судейских навыков, тренер-преподаватель в процессе учебно-тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит обучающихся с их классификацией. Предлагает оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного товарищем, т. е. выставить соответствующую оценку.

Во время прохождения инструкторской и судейской практики обучающиеся приобретают следующие умения и навыки:

- овладение принятой терминологией;
- умение самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП;

- умение дать правильную оценку (в баллах) за выполнение упражнения в процессе проведения контрольных занятий или соревнований;
- знание правил соревнований, привлечение к судейству в роли судьи, секретаря, судьи на линии, судьи при участниках, судьи по награждению;
- умение организовать и провести школьные соревнования, умение составить протокол соревнований;
- умение регистрировать спортивные результаты тестирования
- выполнение требований к квалификационной категории «спортивный судья».

Таблица № 8

**Инструкторская и судейская практика.**

№ п/п	Этапы спортивной подготовки	Инструкторская практика	Судейская практика
1	Этап начальной подготовки	- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта «конный спорт»	
2	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p><b><u>УТ-1</u></b> - привлечение обучающихся в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки.</p>	<p>- привлечение обучающихся в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения спортивных соревнований в группах начальной подготовки; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</p>
		<p><b><u>УТ-2</u></b> - умение обучающимися самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером-преподавателем; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей.</p>	
		<p><b><u>УТ-3</u></b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</p>	<p>- привлечение обучающихся совместно с тренером-преподавателем к судейству соревнований; - умение составлять итоговый протокол соревнований.</p>

		<b>УТ-4, УТ-5</b> - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	- привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах
3	Этап совершенствования спортивного мастерства	- умение обучающихся подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя; - умение правильно демонстрировать технические приемы, помощь тренеру-преподавателю в разучивании отдельных упражнений, приемов с обучающимися младших возрастов.	- умение обучающимися вести протокол соревнований; - умение выполнять обязанности судьи и секретаря, секундометриста и судьи на финише.
4	Этап высшего спортивного мастерства	- умение обучающихся самостоятельно проводить разминку; - умение составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования технических элементов; - правильно вести дневник тренировок	- систематическое привлечение обучающихся в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки к судейству соревнований;

## **2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.**

Все дети, поступающие в учреждение, представляют справку от детского педиатра о допуске их к занятиям по конному спорту.

Обучающиеся спортсмены в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства находятся под наблюдением врачебно-физкультурного диспансера или центра спортивной медицины, где проходят углубленное медицинское обследование в соответствии с приказом Минздрава России от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и

проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как определяют режим и сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки. Они включают в себя:

- соблюдение режима дня;
- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- сочетание объемов общей и специальной подготовки;
- построение микро, мезо и макроциклов;
- правильное построение отдельного тренировочного занятия;
- полноценную индивидуальную разминку;
- подбор упражнений для активного отдыха и расслабления;
- создание комфортного эмоционального фона;
- варьирование отдыха между отдельными упражнениями и повторениями;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т. п.);
- использование различных средств восстановления.

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

К психологическим средствам относят: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, само ободрение, само приказы, идеомоторная тренировка, отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические

процедуры;

➤ контрастные ванны и души, сауна.

С ростом объема специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

Таблица № 9

**Примерный план применения восстановительных средств и мероприятий**

<b>Этап начальной подготовки (до года обучения)</b>		
	<b>Медицинские и медико-биологические мероприятия</b>	<b>Количество часов</b>
1	Плановая диспансеризация (1 раза в год).	-
2	Применение восстановительных средств	
3	Водные процедуры	2
	Всего медицинские и медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств на этапе НП (до одного года обучения):	2
<b>Этап начальной подготовки (свыше года обучения)</b>		
	<b>Медицинские и медико-биологические мероприятия</b>	<b>Количество часов</b>
1	Плановая диспансеризация (1 раза в год)	-
2	Применение восстановительных средств	
3	Водные процедуры	2
	Всего медицинские и медико-биологические мероприятия и применение восстановительных мероприятий на этапе НП (свыше одного года обучения):	2
<b>Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет обучения)</b>		
	<b>Медицинские и медико-биологические мероприятия</b>	<b>Количество часов</b>
1	Плановая диспансеризация (1-2 раза в год)	7
2	Медико-биологическое тестирование	8
	Итого медицинские и медико-биологические мероприятия:	15
	Применение восстановительных средств	
1	Восстановительные прогулки и игры на свежем воздухе	7
2	Восстановительное плавание, водные процедуры	7
	Итого применение восстановительных средств:	14
	Всего медицинские и медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств на УТЭ (до 3-х лет обучения):	29
<b>Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет обучения)</b>		
	<b>Медицинские и медико-биологические мероприятия</b>	<b>Количество часов</b>
1	Плановая диспансеризация (2 раза в год)	7
2	Медико-биологическое тестирование	8
	Итого медицинские и медико-биологические мероприятия:	14
	Применение восстановительных средств	
1	Восстановительные прогулки и игры на свежем воздухе	4
2	Восстановительное плавание, водные процедуры	5

3	Посещение сауны	5
	Итого применение восстановительных средств:	14
	Всего медицинские и медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств на УТЭ (свыше 3-х лет обучения):	28
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>		
	Медицинские и медико-биологические мероприятия	Количество часов
1	Плановая диспансеризация (2 раза в год)	7
2	Медико-биологическое тестирование	8
	Итого медицинские и медико-биологические мероприятия:	15
	Применение восстановительных средств	
1	Массаж	15
2	Посещение сауны	10
3	Восстановительное плавание, водные процедуры	15
4	Физиотерапевтические процедуры	10
	Итого применение восстановительных средств:	50
	Всего медицинские и медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств на этапе совершенствования спортивного мастерства:	65
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>		
	Медицинские и медико-биологические мероприятия	
1	Плановая диспансеризация (2 раза в год)	3
2	Углубленное медицинское обследование	4
3	Медико-биологическое тестирование	8
	Итого медицинские и медико-биологические мероприятия:	15
	Применение восстановительных средств	
1	Массаж	10
2	Посещение сауны	10
3	Восстановительное плавание	10
4	Физиотерапевтические процедуры	10
5	Восстановительные аэробные мероприятия	10
	Итого применение восстановительных средств:	50
	Всего медицинские и медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств на этапе высшего спортивного мастерства:	65

### **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

#### **3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки.**

**На этапе начальной подготовки:**

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культуры и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «конный спорт»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «конный спорт»

повысить уровень физической подготовленности и всестороннее развитие физических качеств;

ознакомиться с правилами безопасности при занятиях видом спорта «конный спорт»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года для спортивных дисциплин «выездка (высота в холке до 150 см)», «выездка (высота в холке до 150 см) – командные соревнования», «конкур (высота в холке до 150 см)», «конкур (высота в холке до 150 см) – командные соревнования», «вольтижировка»;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

укрепление здоровья.

#### ***На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):***

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культуры и спортом; повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, а также технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «конный спорт»;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «конный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «конный спорт»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;

укрепление здоровья.

#### ***На этапе совершенствования спортивного мастерства:***

повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, а также технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности,

соответствующей виду спорта «конный спорт»;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать правила безопасности при занятиях видом спорта «конный спорт»;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

укрепление здоровья.

#### ***На этапе высшего спортивного мастерства:***

повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, а также технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «конный спорт»;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать правила безопасности при занятиях видом спорта «конный спорт»;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

сохранение здоровья.

### **3.2. Оценка результатов освоения Программы.**

Оценка результатов сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

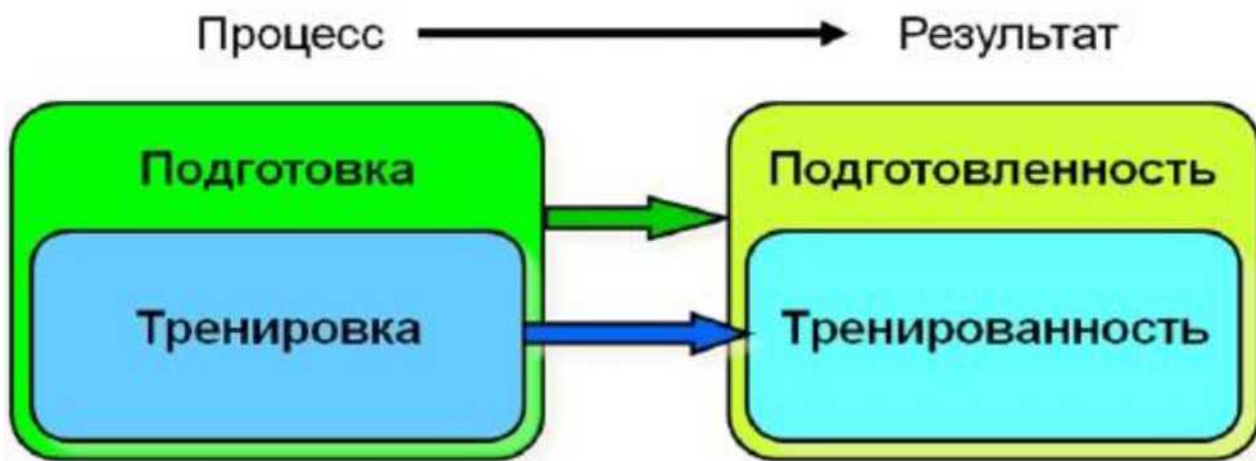
**Рекомендуемые темы для теоретической подготовки учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования:**

*Тема 1.* Развитие вида спорта в России и за рубежом. История вида спорта «конный спорт». Первые спортивные соревнования. Система международных и российских соревнований. Достижения сильнейших российских и зарубежных спортсменов по конкуру, выездке, троеборью, вольтижировке.

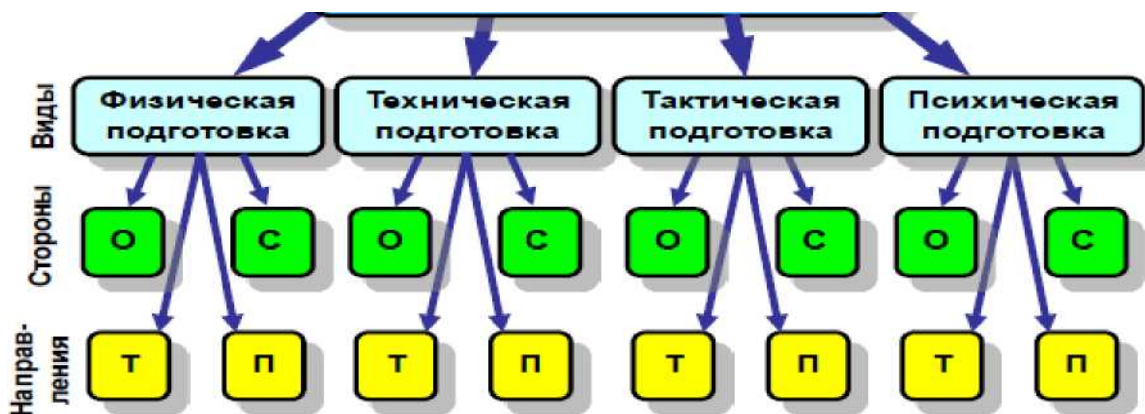
*Тема 2.* Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Санитарно-гигиенические требования к занятиям по «конному спорту». Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях. Гигиенические требования к спортивной одежде. Личная гигиена. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности обучающихся и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

*Тема 3.* Влияние физических упражнений на организм человека. Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

*Тема 4.* Спортивная подготовка как многокомпонентный процесс. Важнейшие понятия теории спортивной подготовки: подготовка, тренировка, подготовленность, тренированность.



## РАЗДЕЛЫ (ВИДЫ) СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ



О - общая, С - специальная стороны, Т - теоретическое, П - практическое направления



*Тема 5.* Морально-волевая и интеллектуальная подготовка. Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции спортивной школы. Психологическая подготовка юного конника. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту. Необходимость сознательного отношения к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях. Понятие о чувстве лошади, дистанции, темпа и т.п.

*Тема 6.* Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях. Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях «конным спортом». Первая медицинская помощь, оказание первой медицинской помощи. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям «конным спортом». Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.). Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий.

*Тема 7.* Лошадь и все, что должны знать о ней обучающиеся. Анатомия и физиология, масти, питание. Характер и темперамент. Четыре типа высшей нервной деятельности

лошадей. Взаимоотношения с другими животными. Породы лошадей. Современная классификация пород лошадей. Конное снаряжение.

### ***3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.***

Выполнение приемных и контрольно-переводных нормативов является обязательным для всех обучающихся спортсменов и желающих быть принятыми на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Целью результатов выполнения приемных нормативов является выявление и определение перспективных спортсменов, для достижения спортивных результатов и прием их в учреждение.

Целью контрольно-переводных нормативов на каждом этапе спортивной подготовки является анализ качества тренированности спортсменов, уровня их спортивного мастерства по итогам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по избранному виду спорта.

- Основными задачами приемных нормативов является:
  - отбор перспективных детей для формирования спортивных групп;
- выявление уровня развития общей физической подготовки, двигательных качеств и владения техническими навыками;
- выявления психических качеств личности при прохождении контрольно-приемных нормативов;

Приемные нормативы проходят в виде тестов индивидуально или в группе.

- Основными задачами контрольно-переводных нормативов является:
  - отбор обучающихся для формирования/комплектования спортивных групп;
- повышение ответственности каждого тренера-преподавателя за результаты проделанной работы;
- контроль степени освоения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в рамках учебно-тренировочного года;
- стимулирование целенаправленного, непрерывного повышения уровня профессиональной подготовки спортсменов;
- анализ подготовленности и динамики изменения индивидуальных показателей по общей физической и специальной физической подготовки спортсменов;
- выявление уровня развития двигательных качеств и овладения техническими навыками;
- перевод спортсменов на следующий год или этап спортивной подготовки.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины

Таблица № 10

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки  
по виду спорта «конный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин вида спорта «конный спорт» (за исключением спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слово или словосочетание «вольтижировка», «высота в холке до 150 см»)						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более			
			7,1	7,3	6,5	6,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			5	4	11	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более			
			10,5	10,8	9,8	10,2
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			108	103	122	117
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слово и словосочетание «вольтижировка», высота в холке до 150 см»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более			
			9,6	10,1	8,6	9,1
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+1	+3	+3	+5
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			85	77	95	87
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее			
			2	1	3	2
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов)	с	не более		30,0	
					28,0	
3.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее		5,0	
					7,0	
3.3.	Кувырок вперед	количество раз	не менее			

			1	2
3.4.	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количество раз	не менее	
			1	2

Таблица № 11

**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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, 10 оборотов (после остановки пройти по прямой ровно)	с	не более	
			25,0	
2.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			7,0	
2.3.	Седловка лошади	мин, с	не более	
			20,00	
2.4.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	количество раз	не менее	
			20	
2.5.	Кувырок вперед	количество раз	не менее	
			3	
<b>3. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин вида спорта «конный спорт» (за исключением спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова «тентпеггинг», «джигитовка»)</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		
<b>4. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова «тентпеггинг», «джигитовка»</b>				

4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд»
4.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Таблица № 12

**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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,4	9,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,0
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			47	41
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, 10 оборотов (после остановки пройти по прямой ровно)	с	не более	
			20,0	
2.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			9,0	
2.3.	Седловка лошади	мин, с	не более	
			15,00	
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова «выездка», «драйвинг», «конкур», «троеборье», «пробеги»</b>				
3.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			20	
3.2.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	количество раз	не менее	
			20	
3.3.	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количество раз	не менее	
			25	
3.4.	Кувырок вперед	количество раз	не менее	
			5	
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слово «вольтижировка»</b>				
4.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			30	
4.2.	Шпагат продольный или поперечный (сед с предельно разведенными ногами)	мин, с	не менее	
			1,00	

4.3.	Равновесие шпагатом с захватом (стойка на одной ноге, вторая максимально поднята с хватом одной рукой за голень поднятой ноги)	с	не менее
			30,0
4.4.	Кувырок вперед	количество раз	не менее
			15
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Таблица № 13

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды, спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «конный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	–	9.45
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, 10 оборотов (после остановки пройти по прямой ровно)	с	не более	
			15,0	
2.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			11,0	
2.3.	Седловка лошади	мин, с	не более	
			10,00	
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова «выездка», «драйвинг», «конкур», «троеборье», «пробеги»				
3.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			25	
3.2.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	количество раз	не менее	
			25	
3.3.	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количество раз	не менее	
			30	
3.4.	Кувырок вперед	количество раз	не менее	
			7	
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «вольтижировка»				
4.1.	Приседания без остановки	количество раз	не менее	
			42	
4.2.	Шпагат продольный и поперечный (сед с	мин, с	не менее	

	предельно разведенными ногами)		3,00
4.3.	Равновесие шпагатом с захватом (стойка на одной ноге, вторая максимально поднята с хватом одной рукой за голень поднятой ноги)	мин, с	не менее
			1,00
4.4.	Кувырок вперед	количество раз	не менее
			15
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»		

### **3.4. Методические рекомендации по проведению контрольно-переводных и приемных испытаний (тестирования).**

Перед тестированием в обязательном порядке проводится разминка. Тестирование представляет собой комплекс контрольных упражнений по ОФП и СФП включает следующие тесты:

#### **1. Бег на 30 метров.**

Бег на 30 м выполняется с высокого старта.

По команде "На старт!" участник должен подойти к линии старта и занять позицию перед линией строго на своей дорожке. Участник не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.

По команде "Внимание!" участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После свистка стартера или команды "Марш!" он начинает движение.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- неготовность участника к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега создает помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера "Марш!" или свистка (фальстарт).

#### **2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.**

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук.

### **3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

### **4. Бег челночный 3x10 метров с высокого старта.**

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша.

Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела напереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

### **5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

#### **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «КОННЫЙ СПОРТ»**

##### **4.1. Основы многолетней подготовки.**

Многолетняя спортивная подготовка условно подразделяется на этапы (в соответствии с биологическими закономерностями роста и развития организма), каждый из которых имеет свои педагогические задачи.

Начальные этапы подчиняются задачам формирования функциональной базы и специализированных спортивно-технических навыков, укреплению здоровья юных спортсменов и привитию им интереса к занятиям спортом.

Последующие этапы многолетней подготовки направлены на:

- преимущественное развитие качеств и способностей, лимитирующих уровень достижений у спортсменов высокого класса;
- создание устойчивой мотивации на достижение высот спортивного мастерства через упорные систематические тренировки;
- доведение специализированных технических навыков до высшей степени совершенства.

Необходимо иметь в виду, что на различных этапах многолетней подготовки соотношение средств объемов тренировочного процесса изменяется. Обычно вместе с возрастом и ростом мастерства количество применяемых средств общефизической подготовки уменьшается, и больше применяют такие, которые эффективней способствуют специализации. Начиная с учебно-тренировочного этапа, удельный вес объема ОФП по отношению к СФП уменьшается и приобретает специфичность на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В индивидуальных планах определяются задачи на весь планируемый период-год, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы,

контрольные старты, сроки углубленных медицинских обследований, спортивные соревнования, предполагаемые спортивные результаты.

После того как определено общее направление учебно-тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов в каждом периоде и этапе подготовки, количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен. Составляется месячный план учебно-тренировочной работы (находится у тренера-преподавателя и предъявляется по запросу администрацией спортивной школы, является конфиденциальной информацией и не подлежит публикации и передачи лицам не имеющим отношение к непосредственной подготовке спортсмена).

При составлении месячного плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и другое. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей педагогического, врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник самоконтроля (начиная с этапа спортивной специализации – учебно-тренировочного этапа).

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, педагогический, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении плана на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер-преподаватель определяет:

- 1) объём и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении,
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях.

При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

Ведутся такие планы каждым тренером-преподавателем, на каждую группу/спортсмена и хранятся в бумажном либо электронном виде. Предъявляются такие планы по запросу администрацией спортивной школы.

В *приложении №1* представлены примерные годовые планы спортивной подготовки по каждому этапу спортивной подготовки.

В *приложении №2* представлен индивидуальный план спортивной подготовки спортсмена к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

#### **4.2. Виды подготовки.**

Общая физическая подготовка (ОФП)- процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но

косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.

Специальная физическая подготовка (СФП)- процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Техническая подготовка- процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и ее совершенствования.

Теоретическая подготовка- процесс овладения знаниями для понимания сущности спорта, его социальной роли. Осмысление сути спортивной тренировки, явлений и процессов, без которых невозможно достижение спортивных результатов.

Тактическая подготовка- это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной деятельности с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Психологическая подготовка- процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Инструкторская и судейская практика - одной из задач инструкторской и судейской практик является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

#### ***4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.***

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

При проведении учебно-тренировочных занятий тренеры-преподаватели и обучающиеся должны соблюдать правила техники безопасности. Обучающимся запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера-преподавателя.

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

К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Учебно-тренировочное занятие должно состоять из 3-х частей – подготовительной (или разминки), основной и заключительной. В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подведения

к решению основной части занятия. Применяются различные виды гимнастических упражнений, общеразвивающие упражнения с постепенным увеличением количества мышечных групп. Затем выполняются упражнения, подводящие к выполнению задач основной части тренировки.

В основной части решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение техническому действию, совершенствование технического действия или технико-тактических действий, воспитания физических качеств.

В заключительной части необходимо решать задачу восстановления обучающегося после выполненной им работы в основной части занятия.

Все аспекты занятия применимы и к животным участвующим в образовательном процессе.

Тренер-преподаватель обязан проверить техническое состояние место проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря, визуальный осмотр лошади до и после окончания тренировки.

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

Хороший обучающий эффект дают занятия по вольтижировки для обучающихся. Это позволяет им с юных лет чувствовать себя уверенно рядом с лошадью. После того, как всадник выработал стабильно уверенные навыки при езде в манеже, тренер-преподаватель может переходить к выработке прыжковой посадки, начальным тренировкам по преодолению препятствий.

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

### **Основные упражнения.**

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

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

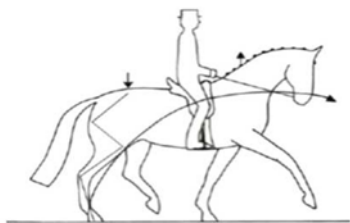
Работая на хорошо подготовленной лошади, всадник ощущает, что при исполнении всех переходов и поворотов она немедленно реагирует как на посылающие, так и на сдерживающие средства управления.

**Сбор.**

Целью сбора лошади является:

- 1) Дальнейшее развитие и улучшение равновесия лошади, которое в той или иной степени было нарушено дополнительным весом всадника.
- 2) Развитие и увеличение способности лошади опускать круп и подводить задние ноги, чтобы обеспечить легкость и подвижность переда.
- 3) Совершенствование непринужденности движений и правильной осанки лошади, чтобы сделать ее более приятной в езде.

Наилучшими средствами достижения этих целей являются полуодержки, а также боковые движения - «плечом внутрь», траверс, ранверс и принимание. Сбор достигается и улучшается путем подведения под корпус лошади задних ног, согнутыми и эластичными суставами. Это осуществляется при помощи повторяющихся действий рук, седла и шенкелей всадника. Вместе с тем, задние ноги не должны быть подведены слишком далеко вперед под корпус лошади, так как это существенно уменьшает площадь опоры и мешает движению лошади. В этом случае линия спины приподнимется и окажется длиннее, чем основание опоры ног, что нарушит устойчивость, и лошади будет труднее обрести гармоничное и правильное равновесие.



С другой стороны, лошадь со слишком растянутой площадью опоры, не способная или не желающая подводить задние ноги под корпус, никогда не сможет достичь приемлемого сбора, характеризующегося непринужденностью движений и хорошей осанкой, равно как и активного импульса, идущего от задних ног.

Положение головы и шеи лошади на собранных аллюрах, естественно, зависит от уровня подготовки лошади и, в некоторой степени, от ее экстерьера. В любом случае, шея должна быть свободно приподнята, образуя гармоничную дугу от холки до затылка, который является высшей точкой. Голова должна быть несколько впереди от вертикали. В тот момент, когда всадник применяет средства управления для достижения сбора, голова лошади может оставаться в более или менее отвесном положении. Дуга, образуемая шеей лошади, непосредственно указывает на степень сбора.

### **Импульс / Повиновение.**

Импульс - это термин, служащий для описания передачи активной и энергичной, но в то же время контролируемой движущей силы, исходящей от задних ног и порождающей атлетическое движение лошади. Его наивысшее проявление выражается через мягкие колебания спины лошади и легкий контакт с рукой всадника.

Скорость сама по себе имеет мало общего с импульсом: ее результатом, чаще всего, является уменьшение амплитуды аллюра, он делается как бы более «плоским». Наглядным проявлением этого является более выраженная работа задних ног, действие которых выглядит как непрерывное, без выдержки и отрывистости. Скакательный сустав, после отрыва заднего копыта от земли, сначала должен

двигаться в большей степени вперед, чем вверх, и, конечно, ни в коем случае не назад. Что касается импульса, то главным его признаком служит то, что лошадь находится больше времени в воздухе, чем на земле. Следовательно, импульс можно увидеть только на аллюрах, имеющих стадию подвисания.

Импульс является условием для хорошего сбора на рыси и галопе. Если нет импульса, нет и сбора.

Повиновение — это не слепое подчинение, а послушание, которое проявляется во всем поведении лошади постоянным вниманием, готовностью выполнять требования всадника, ее доверии. Оно проявляется также в гармоничности, легкости и непринужденности, демонстрируемых лошастью при выполнении различных движений. Степень повиновения проявляется также в том, как лошадь принимает повод: с мягким и легким контактом и свободным затылком, или с сопротивлением руке всадника или уклонением от ее действия, когда лошадь идет, соответственно, «перед поводом» или «за поводом». Основной контакт со ртом лошади должен осуществляться через трензель.

Основными признаками нервозности лошади, ее напряженности или сопротивления являются: высовывание языка, перекидывание его через железо или «всасывание», а также скрежет зубами и кручение хвостом.

Основная идея повиновения заключается в доверии к всаднику и готовности лошади выполнять его требования без опасения и напряженности.

Прямолинейность лошади, тенденция движения «в горку», сохранение ритма и равновесия позволяют ей двигаться вперед в постоянном контакте с всадником - все это говорит о гармонии и легкости. Главным критерием повиновения является выполнение основных требований и исполнение упражнений теста, в котором участвует лошадь.

### **Работа на аллюрах.**

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

**Шаг** - это марширующий аллюр, при котором соприкосновение копыт с грунтом происходит четко в четыре такта, следующих равномерно один за другим. Ритм движения и отсутствие какой-либо напряженности хорошо выражены и поддерживаются в течение всей работы на шагу.

Если передняя и задняя ноги лошади, с одной стороны, отрываются от земли и ставятся почти одновременно, то шаг становится близким к иноходи. Такая неправильность шага может привести к настоящей иноходи, что является серьезным пороком аллюра.

Различают: Средний, Собранный, Прибавленный и Свободный шаг. Каждый вид шага должен четко отличаться от другого как рамкой, в которую вписывается корпус лошади, так и степенью заступа.

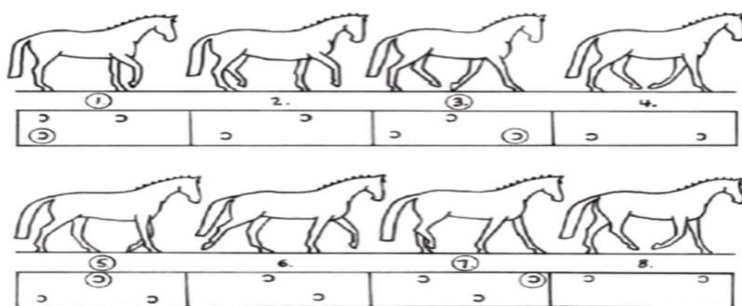
**Средний шаг.** Четкий, равномерный и непринужденный шаг с умеренным расширением шагов. Лошадь, оставаясь «в поводе», идет энергично, но спокойно, шаги равномерные и четкие, копыта задних ног ставятся на землю впереди отпечатков копыт передних ног. Всадник поддерживает постоянный, мягкий и легкий контакт со

ртом лошади, позволяя ее голове и шее совершать естественные колебательные движения.

**Собранный шаг.** Лошадь, оставаясь «в поводе», смело движется вперед. Шея ее приподнята и округлена, при этом лошадь отчетливо «несет себя» сама. Голова лошади близка к отвесу, при этом поддерживается легкий контакт с ртом. Задние конечности подведены, скакательные суставы активны. Аллюр должен оставаться марширующим и энергичным, с правильной последовательностью перестановки ног. Каждый шаг характеризуется меньшим захватом пространства, а ноги поднимаются выше, чем на среднем шагу, потому что сгибание всех суставов более выражено. Собранный шаг должен быть короче, чем средний, но в то же время более активным.

**Прибавленный шаг.** Лошадь захватывает максимально возможное пространство, шаги остаются равномерными и не заторопленными. Копыта задних ног ставятся на землю отчетливо впереди отпечатков копыт передних ног. Всадник позволяет лошади вытянуть шею и голову (вперед и вниз), не теряя, однако, контакта с ее ртом и контролируя ее затылок. Нос лошади должен быть явно впереди отвеса.

**Свободный шаг.** Это аллюр для отдыха, на котором лошади позволяет полностью вытянуть шею и опустить голову. Степень захвата пространства и длина шагов (копыта задних ног явно переступают следы передних ног), являются важным показателем для определения качества исполнения свободного шага.



Шаг - это четырехтактный аллюр с 8 фазами движения (цифры, обведенные в кружок, обозначают такты).

**Следование за отданным поводом.** Это упражнение дает четкое представление о «проводимости» лошади и демонстрирует ее равновесие, эластичность, повиновение и отсутствие напряженности. Чтобы правильно выполнить данное упражнение, всадник должен отпустить повод так, чтобы лошадь постепенно удлинила рамку, вытянув голову и шею вперед и вниз. В то время как шея вытягивается вперед и вниз, рот лошади должен, приблизительно, достичь горизонтальной линии, проходящей на уровне плече-лопаточного сустава. При этом должен сохраняться постоянный мягкий контакт с рукой всадника. Ритм аллюра должен оставаться неизменным, плечи лошади двигаться свободно, а задние ноги быть хорошо подведенными. При укорочении повода лошадь должна принимать контакт без сопротивления в челюсти или в затылке.

**Рысь** - это аллюр «в два такта» с попеременным выносом диагональных ног (левая передняя и правая задняя, и наоборот), разделенным фазой подвисания.

Движение рысью должно быть свободным, энергичным и равномерным. Качество

рыси оценивается по общему впечатлению, т.е. равномерности и эластичности темпов, наличию каденции и импульса, как во время сбора, так и на прибавлениях. Все это достигается благодаря эластичности спины, хорошему подведению зада и способности поддерживать постоянный ритм и естественное равновесие на всех видах рыси.

Различают: Рабочую рысь, Удлинение темпов рыси, а также Собранную, Среднюю и Прибавленную рысь.

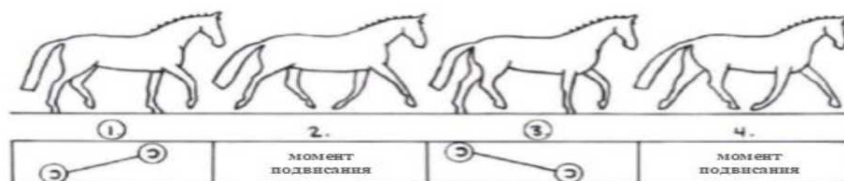
**Рабочая рысь.** Это промежуточный аллюр между собранной и средней рысью, когда лошадь, еще недостаточно подготовленная к тому, чтобы идти в сборе. Лошадь сохраняет при движении вперед хорошее равновесие и, оставаясь «в поводе», демонстрирует равномерные, эластичные движения и хорошую активность скакательных суставов. Выражение «хорошая активность скакательных суставов» подчеркивает важность импульса, идущего от активных задних конечностей.

**Удлинение темпов рыси.** Это промежуточный аллюр между рабочей и средней рысью, который используется для лошадей, еще недостаточно подготовленных, чтобы идти средней рысью.

**Собранная рысь.** Лошадь, оставаясь «в поводе», продвигается вперед с поднятой и округленной шеей. Активная работа скакательных суставов подведенных задних ног поддерживает энергичный импульс, разгружая плечи лошади и обеспечивая их большую свободу и легкость перемещения в любом направлении, благодаря чему лошадь демонстрирует способность самостоятельно поддерживать равновесие (нести себя). Темпы короче, чем при любом другом виде рыси, но без нарушения эластичности и потери каденции.

**Средняя рысь.** Это промежуточный аллюр между рабочей и прибавленной рысью, но более «округленный», чем последняя. Без заторопленности, лошадь продвигается вперед, отчетливо демонстрируя расширение шагов с выраженным импульсом, идущим от задних ног. Всадник позволяет лошади, идущей «в поводе», несколько вытянуть нос вперед от отвеса по сравнению с собранной и рабочей рысью, и в то же время дает ей возможность слегка опустить голову и шею. Темпы должны быть равномерными, а само движение уравновешенным и непринужденным.

**Прибавленная рысь.** Лошадь захватывает как можно больше пространства. Без заторопленности, благодаря сильному импульсу, идущему от задних ног, максимально удлиняются шаги. Всадник, контролируя затылок лошади, дает ей возможность удлинить «рамку» и двигаться вперед, захватывая максимально возможное пространство. Копыта передних ног должны опускаться на землю в той точке, на которую они как бы нацелены. Движения передних и задних ног в момент прибавки должны быть схожими (параллельными). Движение в целом должно быть хорошо уравновешенным, а переход в собранную рысь - плавным, за счет смещения центра тяжести к задним ногам.



Рысь - это двухтактный аллюр с 4 фазами движения (цифры, обведенные в кружок, обозначают такты).

**Следование за отданным поводом.** Это упражнение дает четкое представление о «проводимости» лошади и демонстрирует ее эластичность, равновесие, повиновение и отсутствие напряженности. Чтобы правильно выполнить данное упражнение, всадник должен отпустить повод так, чтобы лошадь постепенно «растянулась», вытянув голову и шею вперед и вниз. В то время как шея вытягивается вперед и вниз, рот лошади должен, приблизительно, достичь горизонтальной линии, проходящей на уровне плече-лопаточного сустава. При этом должен сохраняться постоянный мягкий контакт с рукой всадника. Ритм аллюра должен оставаться неизменным, плечи лошади двигаться свободно, а задние ноги быть хорошо подведенными. При укорочении повода лошадь должна принимать контакт без сопротивления в челюсти или в затылке.

**Галоп** — это аллюр «в три такта» когда, например, при галопе с правой ноги копыта лошади касаются земли в следующей последовательности: левая задняя, затем левая диагональ (одновременно левая передняя и правая задняя), затем правая передняя. Перед следующим тактом галопа следует фаза подвисания, когда все четыре ноги лошади находятся в воздухе.

Лошадь должна подниматься в галоп сразу, без колебания, причем с момента подъема галоп должен быть легким, с выраженной каденцией и равномерными темпами.

Качество галопа оценивается по общему впечатлению, равномерности и легкости аллюра, поддержанием каденции и разгруженности переда (обусловленных принятием повода при свободном затылке и подведением задних ног при активной работе скакательных суставов), а также по способности лошади сохранять постоянство ритма и естественное равновесие, даже после перехода из одного вида галопа в другой. При движении по прямой линии лошадь всегда должна сохранять прямолинейность и правильно сгибаться в поворотах.

Различают: Рабочий галоп, Удлинение темпов на галопе, а также Собранный, Средний и Прибавленный галоп.

**Рабочий галоп.** Это промежуточный аллюр между собранным и средним галопом. Лошадь, еще недостаточно подготовленная для выполнения собранного галопа, демонстрирует достаточную уравновешенность и, оставаясь «в поводе», движется вперед равномерными легкими темпами, с каденцией и активной работой скакательных суставов. Выражение «активная работа скакательных суставов» подчеркивает важность импульса, идущего от активных задних ног.

**Удлинение темпов галопа.** На соревнованиях для молодых лошадей требуется показать «удлинение темпов галопа». Это промежуточная стадия между рабочим и средним галопом, когда лошадь еще недостаточно подготовлена, чтобы продемонстрировать средний галоп.

**Собранный галоп.** Лошадь, оставаясь «в поводе», движется вперед с приподнятой и округленной шеей. Собранный галоп отличается легкостью переда и очень высоким импульсом, идущим от задних ног, что позволяет лошади поддерживать совершенное равновесие, т.е. свободу и большую подвижность в плечевом поясе. Темпы галопа короче, чем при любом другом виде галопа, но без потери эластичности и каденции.

**Средний галоп.** Это промежуточный аллюр между рабочим и прибавленным галопом. Без заторопленности, лошадь движется вперед, четко демонстрируя

расширение темпов и выраженный импульс, идущий от задних ног. Всадник позволяет лошади, несколько вытянуть нос вперед по сравнению с собранным или рабочим галопом, давая ей в то же время возможность слегка опустить голову и шею. Махи должны быть уравновешенными и непринужденными.

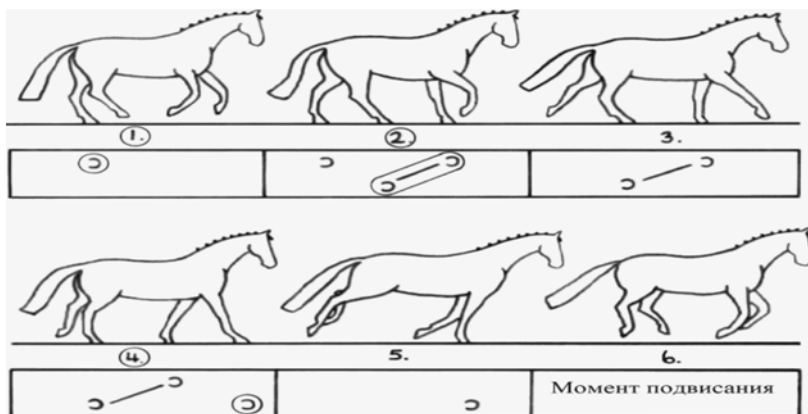
**Прибавленный галоп.** Лошадь движется с максимально возможным захватом пространства. Без заторопленности, махи удлиняются до предела. Лошадь сохраняет спокойствие, легкость и прямолинейность благодаря сильному импульсу, идущему от задних ног. Всадник, контролируя затылок лошади, позволяет ей удлинить «рамку» и максимально расширить темпы. Движение в целом должно быть хорошо сбалансированным, а переход в собранный галоп - плавным, - за счет смещения центра тяжести к задним ногам.

**Контргалоп.** Это движение, служащее для совершенствования равновесия и прямолинейности лошади, оно выполняется в сборе. Лошадь идет галопом с наружной передней ноги, сохраняя правильный трехтактный ритм и с постановлением в сторону ведущей ноги. Задние и передние ноги лошади идут по одному следу.

**Простая перемена ноги на галопе.** При выполнении этой перемены лошадь с галопа сразу переводится в шаг и после трех - пяти четких шагов поднимается в галоп с другой ноги.

**Перемена ноги в воздухе.** Перемена ноги в воздухе выполняется в один темп, при этом одновременно меняется передняя и задняя ноги лошади. Эта перемена ноги выполняется в фазе подвисания, следующей за каждым темпом галопа. Средства управления должны использоваться точно и ненавязчиво. Перемены ног в воздухе могут также выполняться сериями, например в 4, 3, 2 темпа или в один темп. Лошадь, даже при менки ног в сериях, должна оставаться спокойной, сохранять легкость и прямолинейность, живой импульс, постоянство ритма и равновесия в продолжение всей серии. Чтобы не затруднять легкость и плавность исполнения менки ног в сериях, следует поддерживать достаточный импульс. Цель данного элемента: продемонстрировать реактивность, чувствительность и повиновение лошади средствам управления, используемым для менки ног.

Галоп - это трехтактный аллюр с 6 фазами движения.



### **Полуодержки и остановки.**

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

Полуодержки необходимы для:

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

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

### **Постановление и сгибание.**

Постановлением - называется боковое сгибание головы лошади в области затылка. При этом задний край нижней челюсти соприкасается со слюнной железой. Если лошадь не закрепощена, то при исполнении постановления гребень ее шеи слегка наклоняется в сторону постановления. Шея лошади сгибается в незначительной степени. Позвоночник от холки до хвоста остается прямым.

Постановление делается для того, чтобы улучшить ответ лошади на усиление бокового действия повода. При выполнении постановления всадник учит лошадь в ответ на усиление действия внутреннего повода сдавать внутреннюю челюсть и двигаться на наружный повод. В зависимости от того, в какую сторону едет всадник, сторона лошади, в которую делается постановление, называется внутренней, а противоположная - наружной. Для того чтобы правильно выполнить постановление всадник должен равномерно распределить свой вес на обе седалищные кости, набрать внутренний повод и смягчить наружный. Для поддержания уверенного контакта с ртом лошади с наружной стороны, нужно отдать наружный повод несколько меньше, чем набирается внутренний. Чрезмерное постановление почти всегда ведет к «выпадению» наружного плеча лошади и нарушению ритма аллюра.

### **Сгибание.**

Называется сгибание лошади по ее продольной оси. При выполнении сгибания, корпус лошади сгибается по всей длине, насколько это анатомически возможно. Следует знать, что равномерное сгибание вдоль всего позвоночника от ушей до хвоста невозможно, поскольку позвонки в разных частях позвоночника имеют неодинаковую подвижность. Самая большая подвижность в области шеи, в грудном отделе позвоночника она ограничена, а в области крестца позвонки сросшиеся и боковое сгибание невозможно.

Всадник должен сгибать лошадь в шее настолько, насколько он сможет согнуть ее в ребрах вокруг внутреннего шенкеля. Способность лошади сгибаться в боку, от природы довольно ограничена и ее нужно развивать специальными упражнениями, чтобы повысить гибкость и иметь возможность лучше контролировать уход задних ног лошади наружу при прохождении поворотов и выпрямлять ее при движении по прямым линиям. Все это возможно тогда, когда лошадь обучена идти на наружный повод.

### **Прохождение поворотов.**

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

Задние ноги лошади должны идти по той же траектории, что и передние. При

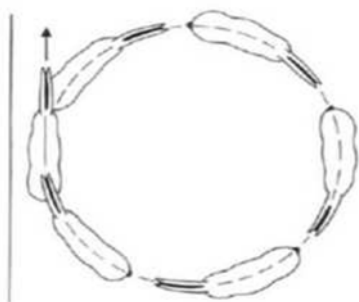
движении по изогнутым линиям внутренняя задняя нога принимает на себя большую часть веса тела лошади.

При езде по изогнутым линиям задние и передние ноги лошади должны двигаться по одной линии, то есть задние ноги должны ступать по следам передних.

Углы манежа всадник должен проезжать очень четко, по тому, как лошадь проходит углы, можно судить об уровне ее подготовленности. Угол проходится как четверть круга или четверть вольта и лошадь должна быть согнута в соответствии с траекторией движения.

### **Исполнение вольтов.**

Вольт - это круг диаметром 6, 8, или 10 метров. При диаметре больше 10 метров используется термин «Круг» с указанием его диаметра. Исполнение требует от лошади максимального сгибания, на которое она способна.



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

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

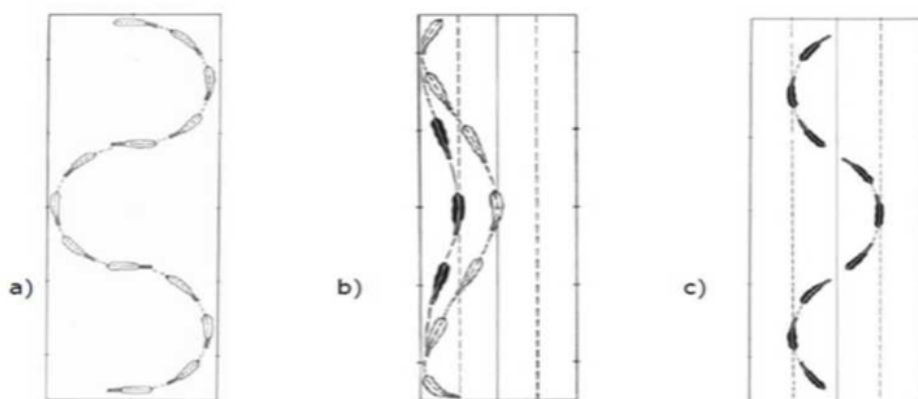
### **Серпантины через весь манеж.**

В зависимости от числа петель и их глубины способствуют раскрепощению лошади, а также помогают подготовить ее к сбору. От уровня подготовки всадника и лошади и размеров манежа зависит количество петель. Следует всегда начинать и заканчивать на середине короткой стенки у буквы А или С.

Серпантин вдоль длинной стенки может состоять из одной или двух петель. При выполнении серпантина с одной петлей, наиболее удаленная от стенки точка

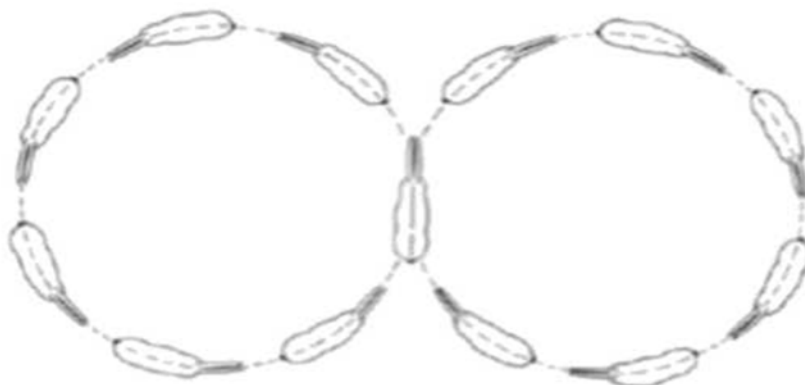
находится напротив середины длинной стенки, серпантина из двух петель - самые удаленные точки находятся на уровне отметок четвертей длинной стенки.

Серпантин состоит из полукругов, соединенных прямой линией. При пересечении центральной линии корпус лошади должен быть параллельным короткой стороне манежа (а). Длина прямой линии, соединяющей полукруги, зависит от их размера. Серпантин с одной петлей по длинной стороне манежа выполняются на расстоянии 5 или 10 метров от длинной стенки манежа (б). Серпантин вдоль центральной линии выполняются между четвертными линиями.



### Восьмерка.

Эта фигура состоит из двух соединенных друг с другом в восьмерку вольтов или кругов одинакового размера. В середине фигуры, непосредственно перед сменой направления, всадник должен в какой-то момент выпрямить лошадь.



### Поворот на переду.

Повороты и остановки можно выполнять вокруг передних или вокруг задних ног лошади. Центральная ось поворота проходит возле внутренней передней ноги лошади при повороте на передних ногах и возле задней ноги при повороте на задних ногах.

Поворот на переду является упражнением на раскрепощение, а также учит лошадь реагировать на боковые (высылающие в сторону) средства управления всадника. Это упражнение дает начинающему всаднику хорошую возможность выучить и отработать каждую команду, а самое главное, научиться их правильно координировать, поскольку упражнение выполняется медленно и, при необходимости, его можно выполнять частями.

Для выполнения поворота всадник применяет следующие средства управления:

- переносит больше веса на внутреннюю седалищную кость и укорачивает повод, который во время поворота будет внутренним, чтобы сделать постановление;
- наружным «контролирующим» поводом предупреждает чрезмерный изгиб головы и шеи лошади;
- внутренним шенкелем, слегка сдвинутым назад, в ритме движения лошади подталкивает ее задние ноги шаг за шагом, вперед и в сторону вокруг внутренней передней ноги;
- наружной «контролирующей» ногой не дает лошади ступать слишком сильно вбок и не позволяет ей торопиться;
- после завершения поворота делается остановка.

Выполняя поворот, всадник должен посылать лошадь обеими шенкелями и весом тела, чтобы держать ее «перед шенкелем». Это позволяет поддерживать постоянный контакт со ртом лошади и не позволяет ей отступить назад или слишком сильно выдвигаться вперед.

### **Уступка шенкелю.**

Для снятия закрепощения выполняют упражнение «уступка шенкелю». Это упражнение повышает «проводимость» лошади, делает ее более отзывчивой на боковые средства управления. В то же время — это упражнение позволяет всаднику обучаться правильной координации использования средств управления лошадью.

При выполнении упражнения «уступка шенкелю» Лошадь движется вперед - в сторону в два следа с небольшим постановлением, но без сгибания в ребрах. Внутренние ноги лошади ступают вперед и в сторону, перекрещиваясь с наружными. Постановление делается в сторону выходящего в бок шенкеля, который всегда является внутренним, даже если он находится с той стороны лошади, которая ближе к стенке.

Опытные всадники могут выполнять уступку шенкелю и на рабочей рыси. При этом лошадь должна быть хорошо выезджена. В то же время следует помнить, что на рыси это упражнение можно делать только на коротких отрезках.

### **Боковые движения.**

Основной целью боковых движений - за исключением уступки шенкелю - является развитие и усиление подведения задних ног и, тем самым, степени сбора.

На всех боковых движениях - плечом внутрь, траверс, ранверс, принятие, - лошадь слегка согнута, а ее передние и задние ноги движутся по двум различным траекториям (следам).

Сгибание или постановление никогда не должны быть чрезмерными, чтобы не нарушались равновесие и плавность выполняемого движения.

На боковых движениях аллюр должен оставаться свободным и равномерным, с поддержанием постоянного импульса, при этом движения должны быть эластичными и уравновешенными, с сохранением каденции. Импульс часто теряется из-за того, что всадник считает своей главной задачей сгибать лошадь и толкать ее вбок.

### **Плечом внутрь.**

Упражнение выполняется на собранной рыси. Лошадь слегка согнута вокруг внутреннего шенкеля всадника, сохраняя каденцию и постоянный угол отведения от линии движения примерно в 30 градусов. Внутренняя передняя нога лошади проносится перед ее наружной ногой, перекрещиваясь с ней. Внутренняя задняя нога

выносятся вперед под центр тяжести лошади, двигаясь по следу внешней передней ноги, при этом бедро внутренней задней ноги опускается. Лошадь изогнута в сторону, противоположную направлению движения.

### **Траверс.**

Это упражнение может выполняться на собранной рыси или собранном галопе. Лошадь слегка согнута вокруг внутреннего шенкеля всадника, но угол отведения от линии движения больше, чем при исполнении «плечом внутрь». При выполнении траверса постоянный угол отведения, который должна демонстрировать лошадь, равен примерно 35 градусам. Перед лошади остается на линии движения, а зад смещается внутрь. Наружные ноги лошади проносятся впереди внутренних ног, перекрещиваясь с ними. Лошадь изогнута в направлении движения. Чтобы начать движение траверсом, задние ноги лошади должны уйти со следа (с исходной линии, по которой движется лошадь), или в случае, если траверс выполняется после прохождения угла или круга, - не должны возвращаться на исходную линию движения. По окончании выполнения траверса задние ноги возвращаются на след без какого-либо обратного постановления шеи/затылка, так же как при завершении исполнения вольта. Цель траверса: продемонстрировать плавные собранные движения по прямой и правильное сгибание. Передние и задние ноги перекрещиваются, сохраняются равновесие и каденция.

### **Ранверс.**

Это движение, обратное траверсу. Зад лошади остается на линии движения, перед перемещается внутрь. По окончании выполнения ранверса перед лошади возвращается на одну линию движения с задом. Все остальные принципы и требования такие же, как и при исполнении траверса. Лошадь слегка согнута вокруг внутреннего шенкеля всадника. Наружные ноги лошади проносятся впереди внутренних ног, перекрещиваясь с ними. Лошадь изогнута в направлении движения. Цель ранверса: продемонстрировать плавные собранные движения по прямой, с большим сгибанием, чем при выполнении упражнения «плечом внутрь». Передние и задние ноги перекрещиваются, сохраняются равновесие и каденция.

### **Принимание.**

Это вариант «траверса», выполняемый «на диагонали» вместо движения «вдоль стенки». Это упражнение может выполняться на собранной рыси (а также на пассаже в КЮРе) или собранном галопе. Лошадь должна быть слегка изогнута в направлении движения и согнута вокруг внутреннего шенкеля всадника. Лошадь должна сохранять постоянную каденцию от начала и до конца упражнения. Чтобы обеспечить плечам большую свободу и подвижность очень важно поддерживать импульс, и, особенно, подведение внутренней задней ноги. Туловище лошади почти параллельно длинной стороне манежа. Передняя часть лошади слегка опережает зад. На рыси наружные ноги проносятся впереди внутренних ног, перекрещиваясь с ними. На галопе движение выполняется как серия темпов, направленных вперед и вбок. Цель принятия на рыси: продемонстрировать плавные собранные движения по диагонали с большим сгибанием, чем при выполнении упражнения «плечом внутрь». Передние и задние ноги перекрещиваются, равновесие и каденция сохраняются. Цель принятия на галопе: демонстрация и развитие сбора и легкости галопа, путем плавного движения вперед и вбок без потери ритма, равновесия или легкости, а также подчинение сгибанию.

### **Осаживание.**

Упражнение «осаживание» является проверочным упражнением для определения уровня подготовки лошади, кроме того, это упражнение развивает «проводимость» лошади. Дополнительно это упражнение помогает улучшить сбор лошади, поскольку заставляет больше сгибаться суставы ее задних ног. Упражнение «осаживание» можно рассматривать и как тест на проверку повиновения лошади.

Во время «осаживания» лошадь должна двигаться назад четкими шагами, поднимая и опуская диагональные пары ног, то есть в два такта. Лошадь должна идти назад спокойно и прямолинейно. Она должна поднимать ноги четко, шаги должны быть одинаковой длины.

В ходе начального обучения лошадь «осаживают» на определенное расстояние (например, на одну ее длину, которая равна трем или четырем шагам). По мере обучения от всадника можно требовать сделать «осаживание» с точно определенным количеством шагов. Если «осаживание» заканчивается остановкой, то последний шаг осаживания будет в действительности половиной шага, хотя его считают, как полный шаг. Лошадь может сделать остановку в сборе, равномерно опираясь на все четыре ноги, стоящие параллельно друг другу.

### **Поворот на задних ногах, пируэт и полупируэт.**

Другое упражнение, которое выполняют для того, чтобы улучшить сбор лошади называется «поворот на задних ногах». Это упражнение следует включать в план тренировок только опытных всадников и хорошо выезженных лошадей.

Из положения четко выполненной, уравновешенной остановки с надежным контактом и небольшим «постановлением» лошадь описывает передними ногами полукруг вокруг своих задних конечностей. Центральная точка описываемого круга должна находиться как можно ближе к внутренней задней ноге лошади. Внутренняя задняя нога лошади поднимается и опускается в ритме шага. Наружная задняя нога описывает небольшой полукруг вокруг внутренней задней ноги. Передние ноги идут вперед и в сторону, скрещиваясь одна впереди другой. Задние ноги не должны перекрещиваться.

Поскольку центр круга располагается вблизи внутренней задней ноги, то лошадь во время выполнения упражнения смещается на ширину своего корпуса внутрь манежа. Поэтому, чтобы вернуться на стенку, ей необходимо сделать один шаг вперед - в сторону только во время выполнения этого последнего шага наружная задняя нога может перекрещиваться с внутренней задней ногой.

Перед тем, как приступить к выполнению этого упражнения, лошадь должна сделать правильную остановку.

Последовательность действий всадника при выполнении полуповорота на задних ногах следующая:

- перенос большей части веса на свою внутреннюю седалищную кость;
- выполнение «постановления» лошади в направлении движения;
- размещение внутреннего шенкеля у подпруги, поддерживая движение. Всадник действует им вместе с наружным шенкелем, который занимает «контролирующую» позицию, сгибая лошадь и одновременно поддерживая ритм шага задних ног, иногда внутренний шенкель подключается, чтобы предотвратить смещение внутренней задней ноги лошади вовнутрь поворота;
- наружный шенкель является «контролирующим»- он не должен толкать лошадь в бок, так как от этого ее задние ноги начнут скрещиваться, и внутренняя задняя нога

сместится вовнутрь.

-внутренним поводом, слегка отводя его в сторону, всадник побуждает лошадь начать поворот;

-наружный повод не допускает чрезмерного сгибания, но он смягчается, чтобы дать лошади возможность двигаться в направлении поворота.

Начинающим всадникам лучше позволить сделать лошади один или два шага вперед, и начать поворот в движении. Небольшой шаг вперед не является слишком серьезной ошибкой при выполнении поворота на задних ногах. Гораздо хуже, если лошадь осаживает. Это говорит о том, что всадник неправильно работает поводом и лошадь пытается уклониться от выполнения команд.

В конце поворота лошадь должна встать прямо и неподвижно у стенки манежа так, чтобы ее вес был равномерно распределен на все четыре ноги.

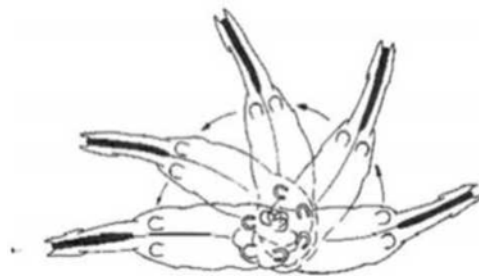
Всадник должен повторить упражнение в случае, если у лошади возникают трудности с выполнением поворота. Для этого он должен сначала продвинуть лошадь вперед. Всадник также может прикоснуться хлыстом к наружному плечу лошади. Ни в коем случае нельзя толкать лошадь вовнутрь поворота наружным поводом, так как это ограничит поступательное движение вперед и сгибание лошади.

Для предотвращения тенденции лошади торопиться при выполнении поворота на задних ногах, всадник может выдержать лошадь внутренним шенкелем и наружным поводом. Выполнение двух или трех шагов поворота с последующим выдвиганием лошади вперед очень полезно для улучшения реакции лошади на действие внутреннего шенкеля.

### **Полупируэт.**

Выполняется со среднего шага или с галопа. В последнем случае лошадь делает переход в шаг непосредственно перед началом поворота, то есть сам поворот выполняется с шага. Полупируэт выполняется так же, как и поворот на задних ногах, разница лишь в том, что лошадь не делает остановку перед пируэтом и после него.

При выполнении упражнения полупируэт всадник применяет те же средства управления, что и при выполнении поворота на задних ногах.



При подготовке к выполнению упражнения всадник должен тщательно подготовить лошадь, сделав несколько полуодержек. Если полупируэт выполняется с рыси, то сначала делается переход на шаг. Затем лошадь делает не более одного шага вперед, выполняет поворот вокруг своих задних ног и сразу движется вперед рысью, не делая ни одного промежуточного шага.

Лошадей, которые очень хорошо реагируют на посылающие в сторону средства

управления, можно готовить на последних шагах перед полупируэтом, давая команды, как для исполнения упражнения «плечом внутрь».

Полупируэт может выполняться с поворотом не только на 180 градусов, но и на 60 и 90 градусов.

### **Пируэт.**

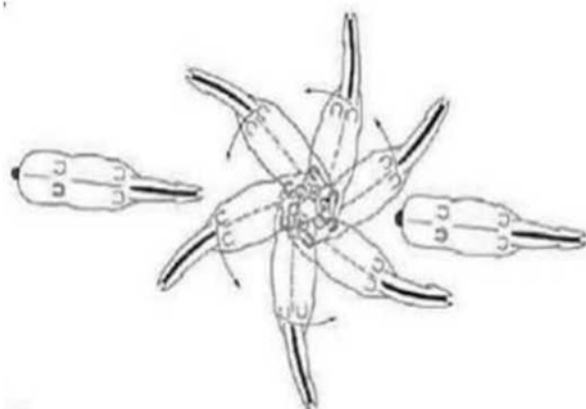
Пируэт - это поворот на 360 градусов, выполняемый в два следа, радиусом, равным длине лошади. Передние ноги лошади движутся вокруг ее задних ног.

На пируэте передние ноги и наружная задняя нога движутся вокруг внутренней задней ноги, которая является осью движения и должна после каждого темпа опускаться в свой след или слегка впереди него.

На каком бы аллюре ни выполнялся пируэт, лошадь должна быть слегка согнута в направлении поворота и оставаться «в поводу», с сохранением легкого контакта. Она должна выполнять поворот плавно, поддерживая постоянную каденцию и соответствующую аллюру последовательность опускания ног на землю. В течение всего движения затылок остается высшей точкой.

Во время выполнения пируэта на галопе всадник, подчеркивая сбор лошади, должен сохранять совершенную легкость ее движения. Круп опущен, задние ноги хорошо подведены и демонстрируют хорошее сгибание суставов. Составной частью элемента являются сами темпы галопа до пируэта и после него. Они должны характеризоваться повышением активности и сбора перед пируэтом и сохранением равновесия после его завершения и движения лошади вперед.

Цель пируэта на галопе: продемонстрировать желание лошади двигаться вокруг внутренней задней ноги по малому радиусу с небольшим изгибом в направлении движения, сохраняя активность и чистоту галопа, прямолинейность и равновесие до и после фигуры и четкость темпов галопа во время поворота.



### **Последовательность выполнения упражнений на тренировке по выездке.**

1. Шаг на свободном, поводе.
2. Разминка, включающая упражнения для снятия напряжения.

Целью этих упражнений является достижение свободы и непринужденности движений.

При составлении упражнений для тренировок тренер-преподаватель должен учитывать уровень подготовки лошади и, исходя из этого, основную часть занятий посвящать упражнениям и движениям, которые соответствуют этому уровню. Целью тренировки является повышение гибкости и «проводимости» лошади.

Ниже приведены упражнения, которые помогают быстрее включить лошадь в работу и собрать ее:

- подъем в галоп из шага;
- вольты на рыси;
- остановки с рыси;
- осаживание;
- средняя рысь и средний галоп, с частыми переходами к рабочим аллюрам.

Для опытных всадников и хорошо подготовленных лошадей следует составлять план тренировок из упражнений более высокого уровня сложности, например:

- переход из галопа на шаг;
- контргалоп;
- вольты на галопе;
- простая перемена ноги;
- прибавленная рысь или прибавленный галоп с частыми переходами на рабочий или собранный аллюр;
- поворот на задних ногах или полупируэт;
- успокоение и «отшагивание» лошади на заключительном этапе тренировки.

### **Последовательность выполнения упражнений на тренировке по преодолению препятствий (конкур).**

Прежде чем всадник будет допущен к тренировкам по преодолению препятствий, он должен быть ознакомлен с правилами безопасности и иметь необходимое снаряжение:

- безопасность всадника наряду с правильной экипировкой и амуницией (шлем, конкурное или троеборное седло);
- всадник должен следить за тем, чтобы сохранять равновесие при переходе от основной посадки к различным вариантам облегченной посадки;
- всадник должен уметь применять средства управления на облегченной посадке.

В процессе учебно-тренировочных занятий по выработке и закреплению навыков правильной облегченной посадки при езде в манеже, а затем на улице, применяют езду на корде.

Если всадник хорошо усвоил основные навыки прыжковой посадки, то есть непринужденно сидит в седле и хорошо сохраняет равновесие, он сможет в дальнейшем правильно сопровождать движение лошади во время прыжка.

### **Кавалетти.**

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

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

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

лошади, всадник едет на облегченной посадке.

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

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

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

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

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

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

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

- тренер-преподаватель подбирает высоту препятствий в зависимости от уровня подготовки всадника и степени уверенности его в своих силах;
- чтобы лошадь не смогла уйти в сторону, препятствия должны быть с откосами;
- всадник должен заводить на препятствие лошадь только по прямой линии и строго по центру;
- при приближении к препятствию всадник должен поддерживать равномерный темп движения;
- важно чтобы сразу после прыжка всадник быстро восстановил контроль над лошастью.

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

### **Ряды препятствий.**

После того, как всадник прошел несколько занятий выполняя прыжки через небольшие отдельные препятствия, тренер-преподаватель может допустить его к тренировкам по преодолению нескольких препятствий, стоящих подряд.

Так, от одиночного препятствия с лежащей на земле добавочной жердью для прыжков с рыси всадник постепенно переходит к ряду препятствий с добавлением, сначала одного, затем двух или более низких препятствий. Расстояния между препятствиями должны быть удобными для лошади.

Поскольку всаднику не нужно концентрироваться на правильном подводе лошади к первому препятствию, ему легче эластично сопровождать лошадь на всех фазах

прыжка. Всадник учится прочно держаться коленями и шенкелями, увеличиваются его гибкость и навыки прыжка.

По мере приобретения опыта всадником, тренер-преподаватель может изменять расстояния между препятствиями и включать в систему препятствия разных типов и размеров.

Препятствия «клавиши» способствуют развитию гибкости всадника и улучшению его мастерства. Эти препятствия можно использовать в комбинации. «Клавиши» представляют собой препятствия, поставленные таким образом, что сразу после приземления лошадь снова энергично отталкивается задними ногами, чтобы преодолеть следующее препятствие без промежуточного темпа галопа.

### **Отдельные препятствия.**

К тренировкам по преодолению отдельных препятствий с галопа всадник может приступать после того, как освоит комбинации препятствий. Препятствия должны быть удобными для преодоления и иметь откосы.

На начальном этапе занятий перед препятствием следует положить жердь и преодолевать его с рыси. Затем ставят кавалетти в среднем или высоком положении приблизительно в 6-ти м. перед препятствием (точная дистанция зависит от размеров лошади и длины ее маха). Это помогает всаднику правильно подвести лошадь к точке отталкивания на галопе.

При подходе к препятствию всадник должен сидеть на облегченной посадке и вести лошадь шенкелем, при этом он должен поддерживать равномерный ритм галопа. Резкий посыл шенкелем или резкое сокращение лошади перед препятствием нарушают гармонию прыжка и равномерное, ритмичное движение по маршруту.

Для тренировки навыков преодоления препятствий всадник кроме развития и укрепления надежной и уравновешенной прыжковой посадки должен научиться правильно подводить лошадь к точке отталкивания. Тренер-преподаватель может допустить всадника к преодолению одиночного препятствия с галопа только тогда, когда убедится, что всадник надежно и уравновешенно сидит на лошади.

Всадник должен сохранять контроль над лошадью с помощью средств управления. И до, и после прыжка всадник должен вести лошадь по прямой линии и предписанной траектории. После приземления всадник выполняет такие упражнения, как повороты и переходы. Эти упражнения способствуют повышению мастерства всадника и улучшают управляемость лошади.

Для того чтобы внести разнообразие в учебно-тренировочный процесс и с целью обучения всадников и лошадей воспринимать прыжки как нечто простое и повседневное, тренер-преподаватель может так спланировать учебный процесс, что преодоление препятствий всадники будут выполнять во время или в конце занятий по выезде.

При проведении занятий по преодолению препятствий для тренера должно быть приоритетным не количество прыжков, а правильная подготовка к ним и умение определить, чего можно ожидать и требовать от лошади и всадника.

Тренеру-преподавателю следует помнить, что чрезмерные требования могут отбить у всадника желание тренироваться, он будет чувствовать себя неуверенно, поскольку перестанет получать удовольствие от тренировок.

### **Системы и связки.**

На следующей стадии занятий всадник учится преодолевать системы

препятствий. Они состоят из двух, либо из трех препятствий, между которыми лошадь делает один или два темпа галопа. «Двойные» — это система из двух, «тройные» - из трех препятствий.

При преодолении систем препятствий темп движения лошади и место отталкивания перед первым препятствием должны соответствовать расстоянию между барьерами. Существуют факторы, которые могут повлиять на то, что расстояния между препятствиями в системе или в связке будут казаться большими или меньшими, чем они есть на самом деле, о чем необходимо помнить всаднику. Такими факторами могут быть:

- на открытой площадке лошадь идет более широким галопом и захватывает на каждом темпе большее пространство, чем в крытом манеже;
- при прыжках в сторону выхода из манежа или в направлении конюшни большинство лошадей делают более широкие темпы, чем при преодолении препятствий в противоположном направлении;
- лошади делают более широкие махи на плотном, но эластичном, пружинящем грунте. На вязком грунте, особенно на песке, темпы короче;
- на открытом пространстве следует учитывать, что перепад высот поверхности поля влечет за собой изменение длины темпа: при движении вверх темпы короче, чем при движении под уклон;
- точки отталкивания и приземления зависят от высоты барьера.

В зависимости от типа препятствия (отвесное, широкое и т.д.) разнятся и форма, и траектория прыжка, а так же точки отталкивания и приземления.

По мере накопления всадником и лошадью опыта по преодолению больших систем можно переходить к более сложным упражнениям.

Препятствия в связке могут располагаться как по прямым, так и по изогнутым линиям. Связки по прямой линии, как правило, используются для занятий начинающих всадников. Более опытные всадники тренируются в преодолении связок, поставленных по изогнутым линиям.

В этом виде препятствий есть свое преимущество, которое заключается в том, что всадник по своему усмотрению может выбирать более короткую или более длинную траекторию движения между препятствиями.

Всадник должен преодолевать связки на ровном галопе по темпу, соответствующему высоте препятствий, без резких ускорений или сокращений. При этом нужно поддерживать ритм движения. Всадник должен держать лошадь впереди шенкеля, то есть поддерживать хороший импульс движения, при необходимости, он должен быть в состоянии энергично выслать ее вперед.

Для всадника и для лошади полезны тренировки по преодолению препятствий в связках с различным количеством темпов. При этом всадник учится контролировать и регулировать длину темпа галопа при езде по ровной поверхности и уверенно управлять лошадью.

Примеры подводящих упражнений:

- после первого прыжка сократить лошадь и сделать на один темп галопа больше;
- после первого прыжка сильнее выслать лошадь вперед и сделать на один темп галопа меньше;
- при установке препятствий по дуге, увеличить количество темпов галопа за счет большего изгиба траектории движения, при этом сохраняя длину темпа галопа.

Тренировки по преодолению препятствий в связках оттачивают реакцию всадника и координацию средств управления. При этом у всадника развивается чувство ритма, и он обучается поддерживать активный основной темп галопа при движении по маршруту. В процессе этих занятий всадник обучается двигаться точно по запланированной траектории, делая точное число темпов галопа.

Чтобы правильно рассчитать подход к препятствию, вначале всаднику полезно вслух считать количество темпов между препятствиями.

### **Езда по маршруту.**

После освоения указанных выше упражнений всадник может переходить к преодолению отрезков маршрута.

Основные рекомендации по прохождению маршрута описаны ниже.

Всадник должен подъезжать к препятствиям на ровном галопе, темп которого должен быть оптимальным для данной лошади. Махи галопа должны быть равномерными. Ведя лошадь ровным галопом, всадник подводит ее к правильной точке отталкивания. Лошадь должна прыгать через середину препятствия и приземляться на прямо противоположной стороне.

Преодолевая препятствия, стоящие в связке, всадник должен поддерживать необходимый ритм движений и делать в проезде между препятствиями определенное количество темпов. Он должен уметь удлинять темпы галопа на лошади, имеющей короткий мах или сокращать их при езде на лошади, имеющей длинный мах, не нарушая ритма движения. Лошадь должна сделать установленное количество темпов вне зависимости от природной длины маха.

Если всадник преодолевает систему, то он должен подвести лошадь к правильной точке отталкивания перед первым препятствием, а затем лошадь должна равномерно продолжить движение ко второму препятствию, делая нужное количество темпов.

Повороты выполняются на галопе с правильной ноги и с соблюдением ритма. При этом всадник должен перенести больше веса на внутреннее колено и седалищную кость. Для удержания наружного плеча лошади и наружной задней ноги от выноса наружу, всадник использует наружный шенкель и повод.

Если лошадь умеет делать перемену ноги в воздухе, то начинающий всадник быстро научится предлагать ей менять ногу: ему надо дать команду лошади к подъему с другой ноги, и она охотно сменит ногу. Однако он не должен пытаться менять ногу путем «перекидывания» своего корпуса в сторону перемены. Игнорирование всадником этого правила может привести к тому, что лошадь начнет идти «крестом», то есть меняет только переднюю или только заднюю ногу или идет контргалопом.

Всадник должен приобрести навыки прохождения отрезков и полных маршрутов. Тренер-преподаватель допускает всадника к участию в соревнованиях по конкуру только после того, как он научится стабильно и уверенно проходить маршрут полностью.

Тренер-преподаватель должен всегда помнить, что начинающему всаднику не следует прыгать высокие препятствия. При подготовке всадника к конкуру, целью занятий является не преодоление высоких препятствий, а его овладение:

- поддерживать равномерный темп движения по маршруту;
- сохранять ритм галопа;
- заходить на прыжок по центру препятствия;
- правильно подводить лошадь к точке отталкивания;

-приземляться по прямой линии, плавно и гармонично продолжать движение к следующему препятствию, делая нужное количество темпов галопа.

### **Препятствия.**

После того, как всадник научился проходить рысью систему жердей (кавалетти), выработал сбалансированную посадку можно переходить к тренировкам по преодолению препятствий.

Начинать следует с низкого барьера из перекрещенных жердей (крестовина). Крестовина - это самое простое препятствие. Оно позволяет выработать навыки по преодолению препятствий по центру. Прыжок следует совершать в ту сторону, где находятся другие наездники, чтобы лошадь присоединилась к ним. Подход к крестовине следует выполнять на ровной рыси.

На первых этапах можно воспользоваться вспомогательной жердью, которую кладут перед крестовиной. Подход к препятствию лучше совершать на рыси, так как:

-у всадника больше времени на подготовку к прыжку;

-лошадью легче управлять;

-у лошади больше времени рассмотреть препятствие;

-ширина шага лошади короче, поэтому всаднику легче определить правильное положение точки отталкивания для выполнения прыжка;

-на медленном аллюре легче удерживать равновесие и ритм движения.

### **Использование вспомогательной жерди.**

Вспомогательная жердь позволяет всаднику оценить расстояние, остающееся до препятствия. При использовании вспомогательной жерди лошади легче выбрать правильную точку отталкивания.

Вспомогательную жердь укладывают на расстоянии 2-2,7 м. от препятствия, если подход к нему выполняется рысью. Лошадь проходит над жердью рысью, а потом сразу отталкивается для прыжка. Всадник должен следить за тем, чтобы не дергать поводом в момент, когда лошадь отрывается от земли.

Если всаднику трудно удерживать равновесие на прыжке, он может воспользоваться шейным ремнем. Если тренер-преподаватель сочтет это необходимым, всадник может попробовать прыгать через крестовину, уложив перед ней на земле ряд жердей.

### **Заложение, или линия земли.**

По мере приближения к препятствию лошадь начинает видеть его с нижней части. Для того чтобы прыжок получился удачным, лошади необходимо увидеть ту часть препятствия, которая расположена ближе всего к поверхности.

Этот уровень называется линией земли или заложением, являющейся исходной для определения момента отталкивания. В идеале эта часть препятствия должна быть выдвинута слегка вперед.

При обратном заложении невысоко установленная жердь располагается позади препятствия. Это очень усложняет задачу лошади и может привести к позднему отталкиванию, задеванию препятствия или даже падению.

Следует избегать прыжков через подобные препятствия.

### **Прыжки через широтные препятствия.**

В широтных препятствиях за первым барьером устанавливается несколько других, верхние жерди которых располагаются выше, чем на первом. Через такие наклонные установки можно прыгать только в одну сторону (если попытаться прыгать

их в обратную сторону возникает эффект обратного заложения).

Препятствия имеют такую форму, которая облегчает выполнение баскюля (фр. *bascule* — качели), продольное волнообразное сгибание шеи и корпуса лошади (выпуклостью вверх) при преодолении препятствия, следовательно, и удачного прыжка.

### **Преодоление высотных препятствий.**

В высотных препятствиях все жерди устанавливаются друг над другом строго вертикально. Эти препятствия трудны для низкорослых лошадей, поскольку для того, чтобы прыжок был исполнен чисто, лошадь должна оттолкнуться на довольно большом расстоянии от препятствия.

К препятствию следует подходить по прямой линии и с наибольшим импульсом. Взятие высотного препятствия можно облегчить, положив перед ним вспомогательную жердь.

### **Система препятствий.**

Тренировка в преодолении системы препятствий сходна с тренировкой по преодолению жердей, только вместо них устанавливаются барьеры. Это хорошая тренировка для лошади, позволяющая выработать у нее уверенность и увеличить количество преодолеваемых препятствий. Для того, чтобы помочь лошади выбрать правильный момент отталкивания от земли, необходимо уметь точно выставить расстояния между препятствиями.

### **Установка системы препятствий.**

Тренер-преподаватель должен постепенно усложнять систему препятствий и допускать всадника к следующему уровню учебно-тренировочных занятий по преодолению препятствий только после того, как всадник уверенно выполнил упражнения предыдущего уровня.

При установке системы препятствий необходимо помнить, что последнее препятствие можно сделать больше по размеру, но первое всегда должно быть небольшим.

Начинать следует с преодоления вспомогательной жерди и двух вертикальных крестовин. Лошадь должна приземлиться, сделать два шага и оттолкнуться для прыжка через вторую крестовину. После того, как всадник освоил это упражнение, тренер-преподаватель может изменить расстояние между крестовинами. В этом случае, после взятия первого препятствия лошадь сможет сделать только один шаг перед отталкиванием для прыжка через вторую крестовину. На следующем этапе занятий добавляется третья крестовина. Затем ставят последнее препятствие ближе. Следует помнить, что третье препятствие устанавливается несколько дальше, чем второе, так как длина шага лошади (захват пространства) после взятия двух первых препятствий увеличивается.

После того, как всадник уверенно освоил все предыдущие упражнения, тренер-преподаватель может заменить третье препятствие на препятствие, именуемое «шлагбаум». Это препятствие делается путем поднятия конца одной из жердей третьей крестовины. Затем следует установить дополнительный барьер позади третьей крестовины, создав, таким образом, широтное препятствие (брусья). После этого можно заменить вторую крестовину на шлагбаум. Самое большое препятствие должно стоять последним.

Отработка прямого подхода к препятствию.

Чтобы отработать прямой подход к препятствию рекомендуется тренироваться у стен манежа. Подходу следует уделить особое внимание для того, чтобы научиться не начинать выполнение прыжка слишком рано, либо слишком поздно. При выработке навыка прямого подхода к препятствию, следует помнить о том, что взгляд всадника должен быть направлен только вперед.

### **Планирование маршрута.**

На тренировках всадник должен научиться заранее планировать маршрут прохождения по дистанции, предусматривая длинные, плавные повороты, чтобы совершать прямые подходы к каждому препятствию. Следует помнить, что хотя на тренировках можно сделать вольт, перед заходом на препятствие, на соревнованиях это не допускается.

Для выработки навыков планирования маршрута очень полезно сначала пройти всю дистанцию пешком, затем проехать ее верхом, положив на землю жерди.

Прыжки должны быть всегда увлекательными. Не следует заставлять всадников делать то, что они боятся делать.

Необходимо поддерживать всадников при выполнении учебно-тренировочного задания всеми возможными способами, но никогда не заставлять. Нельзя сделать всадника смелым, заставляя выполнить его упражнение, к выполнению которого он еще не готов.

Не нужно удерживать желающих прыгать всадников только потому, что кто-то боится. Если «прыгают» друзья, то это придаст смелость другим участникам тренировки.

Не следует позволять робким всадникам чувствовать себя неспособными или худшими. Нужно обязательно хвалить всадника, если он набрался храбрости сделать что-либо, пусть даже самое простое упражнение самостоятельно.

Некоторые лошади не позволяют всадникам чувствовать себя комфортно на прыжках и это может очень быстро отбить желание у всадника прыгать. На другой лошади этот же всадник внезапно может проявить уверенность и с удовольствием совершить прыжок.

Никогда не противопоставляйте лошадь и всадника. Когда всадники просят поставить более высокие препятствия, не следует отвечать им: «В следующий раз». Это заставляет их прыгать с неохотой. Тренер-преподаватель может поставить задачу для всадников, не делая препятствия высоким.

Всегда следует начинать с перешагивания жерди, лежащей на земле. Затем можно переходить на рысь добавляя необходимое количество жердей. Следует убедиться, что всадники при этом держатся за шейные ремни.

Всадникам необходимо тренироваться в выполнении наклонов вперед и качание вперед.

Следует убедиться, что всадники смотрят вперед. Тренер-преподаватель должен встать перед жердью и предложить всадникам посмотреть на него. Всадникам необходимо объяснить, что они должны чувствовать, когда лошадь прыгает.

Перепрыгивание маленьких препятствий в паре, один за другим, может придать медлительной лошади энтузиазм и дать возможность всаднику насладиться прыжком. Пары (всадник-лошадь) необходимо подбирать очень тщательно.

Следует давать всадникам задания, помогающие им расслабиться во время прыжка. Тренер-преподаватель может предложить всадникам декламировать детский

стишок, напевать или свистеть по своему желанию, беря небольшое препятствие и отъезжая от него.

Работать с системой препятствий можно с разновозрастными группами, но только после того, как всадники научились брать одно препятствие с уверенностью, не теряя равновесия или импульса движения лошади.

Как только всадники приобретают опыт в преодолении препятствий, систему препятствий можно использовать для выработки уверенности, чувства ритма и равновесия, хорошего контакта с лошастью и доверия к ней.

### **Общие рекомендации при планировании учебно-тренировочного процесса.**

При планировании учебно-тренировочного процесса, необходимо обратить особое внимание на то, чтобы всадник научился правильно использовать средства управления лошастью и мог поддерживать мягкий стабильный контакт со ртом лошади, для чего лучше использовать боковые развязки.

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

Хороший обучающий эффект дают уроки вольтижировки для обучающихся. Это позволяет им с юных лет чувствовать себя уверенно рядом с лошастью.

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

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

### **Посадка всадника.**

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

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

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

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

### **Манежная (основная) посадка.**

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

посадку с укороченными стременами.

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

### **Облегченная (прыжковая, полевая) посадка.**

Эта посадка имеет широкий диапазон применения. На облегченной посадке всадник освобождает спину лошади от своего веса при преодолении препятствий, езде в поле и при работе с молодыми лошадьми. В зависимости от того, где используется и насколько при этом разгружается спина лошади, она имеет разные названия, например, посадка ремонтера (т.е. всадника, готовящего молодых лошадей, которые в кавалерии назывались «ремонт»), облегченная, прыжковая или полевая посадка.

### **Жокейская (скаковая) посадка.**

Этот вид посадки подходит только для всадников, имеющих достаточный опыт. Жокейская посадка применяется на галопе и только во время «стипель-чеза» на соревнованиях по троеборью. Скаковая посадка полностью освобождает спину лошади от веса всадника. Для езды на скаковой посадке с укороченными стременами всадник использует конкурное или троеборное седло. Чтобы таз всадника был приподнят над седлом, при скаковой посадке стремяна делают на несколько отверстий короче, чем при облегченной. Вес тела всадника приходится, в основном, на колени и голеностопные суставы.

### **Применение средств управления.**

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

Различные комбинации средств управления позволяют всаднику держать лошадь под контролем и вести ее нужным аллюром, в нужном темпе и с требуемой степенью сбора. Применять средства управления всадник должен тонко и незаметно. Опытные всадники, умеющие правильно использовать средства управления, достигают такой степени мастерства, при которой применение ими средств управления становится незаметными для стороннего наблюдателя, а для лошади они являются все более понятными и значимыми. Именно к такому уровню владения средствами управления должны стремиться все всадники.

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

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

Сила применения средств управления зависит от чувствительности лошади, уровня ее подготовки и от того, чего хочет добиться всадник. Начинать надо всегда с мягкого применения средств управления и только по мере необходимости увеличивать

интенсивность их применения. Если в какой-то момент тренировки возникла объективная необходимость более жесткого применения средств управления, то позже всадник в обязательном порядке должен вернуться к более мягкой форме их применения, чтобы сохранить чувствительность лошади.

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

### **Применение веса всадника в качестве средства управления.**

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

Всадник воздействует на лошадь своим весом следующим образом:

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

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

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

**Увеличение давления на обе седалищные кости** всадники используют для усиления активности задних ног лошади, то есть при всех остановках и «полуодержках», а также при выполнении любых переходов. В сочетании с выслающим воздействием шенкеля это заставляет лошадь сильнее подводить задние ноги под корпус в направлении своего центра тяжести и более энергично отталкиваться ими от грунта.

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

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

Такое напряжение мускулатуры спины всадника не должно быть длительным. В случае если это действие выполняется всадником неправильно, оно скорее будет блокировать движение лошади вперед, чем приведет к желаемому результату. Кроме этого, всадник утрачивает возможность сопровождать движения лошади поясницей и тазом, вследствие чего посадка всадника становится напряженной и неэластичной.

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

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

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

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

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

Всадник уменьшает действие своего тела на седло, в случаях, когда нужно разгрузить спину лошади или ее задние ноги при некоторых видах работы: при подготовке молодых лошадей, исполнении упражнений на снятие напряжения и на первых стадиях обучения лошади «осаживанию».

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

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

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

### **Применение шенкеля в качестве средства управления.**

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

Шенкель применяется следующим образом:

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

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

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

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

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

### **Работа поводом.**

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

лошади.

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

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

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

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

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

### **Работа на мундштучном оголовье.**

Только тогда, когда лошадь способна поддерживать надежный и стабильный контакт с рукой всадника и хорошо реагировать на средства управления, можно работать с этой лошадью на мундштучном оголовье.

Правильная, уравновешенная и непринужденная посадка, позволяющая всаднику работать руками независимо от корпуса, является главным условием езды на двойном оголовье.

При работе на мундштучном оголовье команды поводом отдаются так же, как и при езде на трензельном оголовье, но эластичность и чувствительность рук приобретают еще большее значение, поскольку принцип рычага усиливает действие мундштука на рот лошади. Именно поэтому, всадник должен постоянно следить за тем, чтобы случайно не воздействовать мундштуком на рот лошади слишком сильно.

При прохождении поворотов необходимо следить за тем, чтобы наружный мундштучный повод контролировал лошадь мягко, не замыкал ее, иначе лошадь может изменить положение затылка.

При езде на двойном оголовье всадник может держать поводья по-разному. Как

правило, всадник держит поводья в обеих руках, (то есть по два повода в каждой руке), трензельный повод - под безымянным пальцем как в обычном оголовье, а мундштучный повод между безымянными и средними пальцами. Оба повода выходят из согнутой ладони поверх указательного пальца, где их придерживает большой, а их концы свисают вниз с наружной (правой) стороны лошади. При приветствии всадник берет оба правых повода в левую руку. Концы обеих пар поводьев свисают сбоку над правыми поводьями на шею лошади.

Другой способ держать поводья в обеих руках состоит в том, что трензельный повод держат под мизинцем, а мундштучный - между мизинцем и безымянным пальцем. Действие поводьев в этом случае подобно действию при разборе поводьев, описанном выше.

Тренер-преподаватель должен следить за тем, чтобы при работе на мундштучном оголовье всадник как можно чаще проверял правильность положения и действия своих рук.

### **Некоторые особенности использования средств управления на облегченной (прыжковой) посадке.**

Средства управления лошастью, которые всадник применяет при манежной посадке, используются и на облегченной посадке. Несмотря на то, что вес всадника непосредственно не действует на спину лошади, он остается эффективным средством воздействия на нее. Всадник должен помнить, что лошадь всегда должна оставаться впереди высылающих средств управления (впереди шенкеля).

Для сокращения темпа галопа лошади, например, между прыжками, всадник смещает свой центр тяжести назад, слегка выпрямляя туловище. Его таз опускается глубже в седло. Этими действиями всадник стимулирует лошадь сильнее подводить задние ноги под корпус в направлении своего центра тяжести и переносить на них больше веса. Это особенно важно при прохождении поворотов и при подходе к препятствию, а также при переходах как от одного аллюра к другому, так и в пределах одного аллюра (прибавления-сокращения).

Всадник высылает лошадь вперед шенкелем, увеличивая активность ее задних ног. Чем выше темп движения лошади, тем больше всадник должен подать корпус вперед, тем самым освобождая спину лошади.

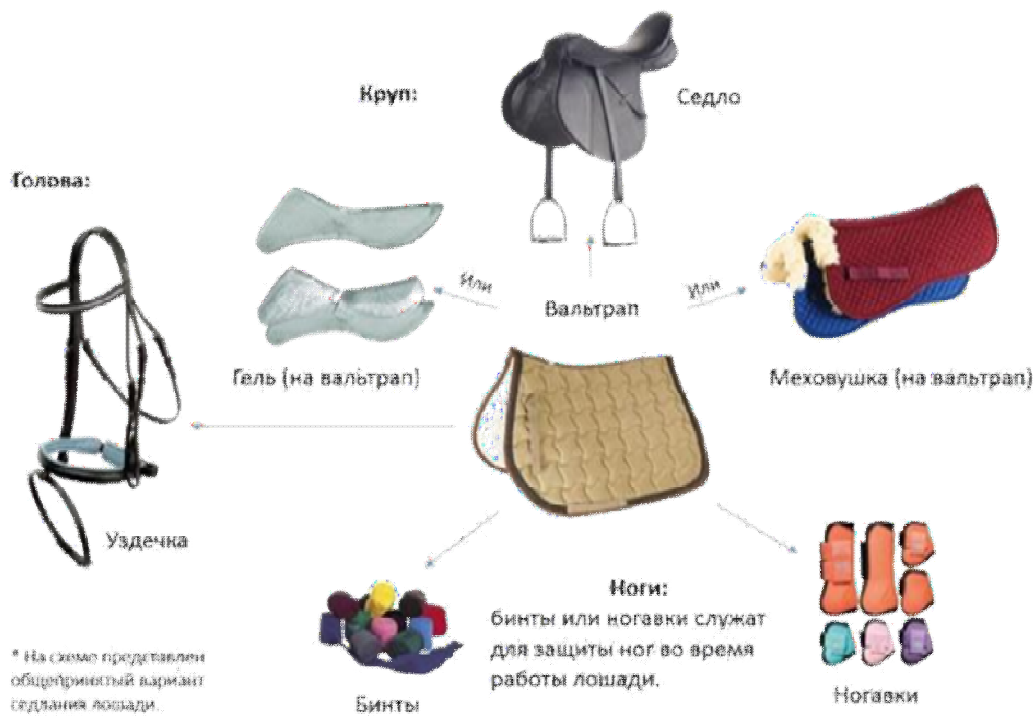
При прохождении поворотов важна роль контролирующего шенкеля и наружного повода. Важность этого момента повышается при движении на большой скорости, когда у лошади появляется тенденция «выносить» наружное плечо. Целью применения всадником средств управления лошастью при езде на облегченной посадке является достижение результата, при котором лошадь «держит рамку» и чутко реагирует на команды всадника.

Как и при езде на основной посадке, всадник должен управлять поводом независимо от движений своего тела, контакт руки всадника со ртом лошади должен быть стабильным и мягким. На облегченной посадке всаднику чаще приходится регулировать длину повода, так как корпус всадника постоянно перемещается, нагружая и разгружая, по мере необходимости, спину лошади.

Проведение учебно-тренировочных занятий для групп **начальной подготовки 1-го года обучения**, в первую очередь связана с теоретической подготовкой, освоением техники обращения с лошастью, ознакомлением со снаряжением, седловкой и

расседлыванием, одеванием уздечке, езде на корде, езде в смене шагом, обучение основам езды рысью, езда рысью.

### Снаряжение лошади:



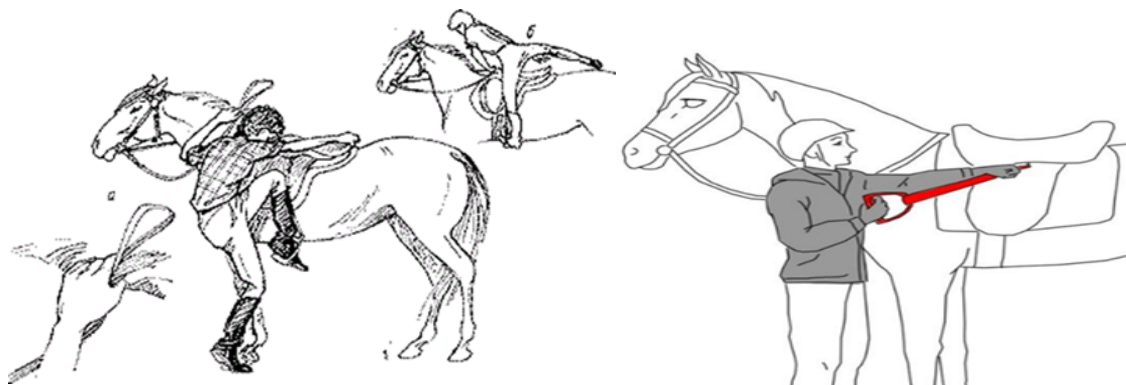
### Практическая седловка и одевание уздечки, расседлывание.



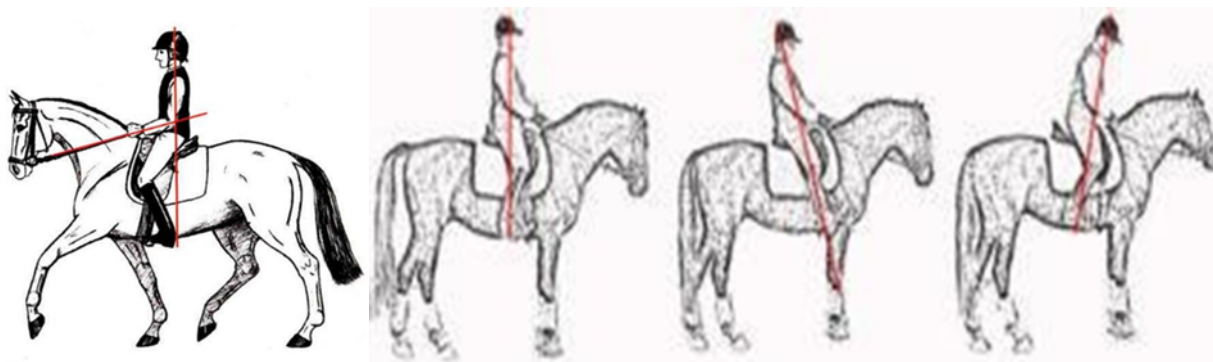
### Движение с лошадыю в поводу в манеж.



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

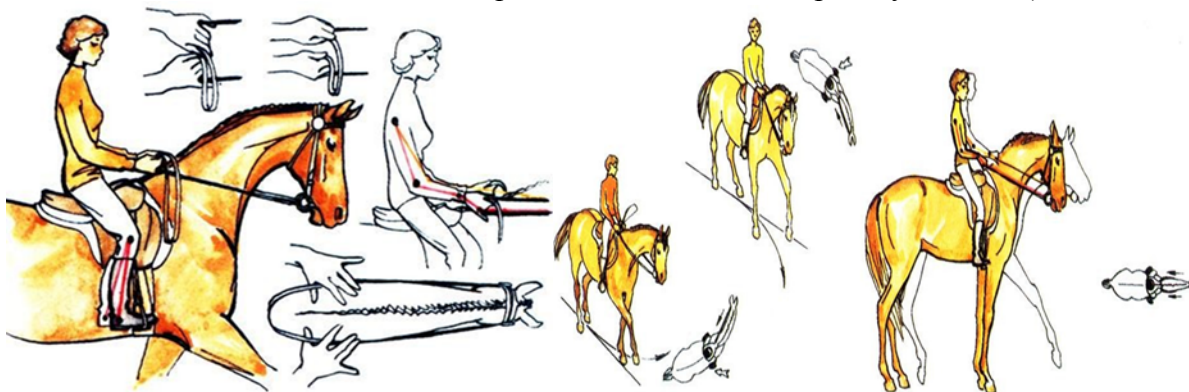


Ознакомление с основами правильной посадки.

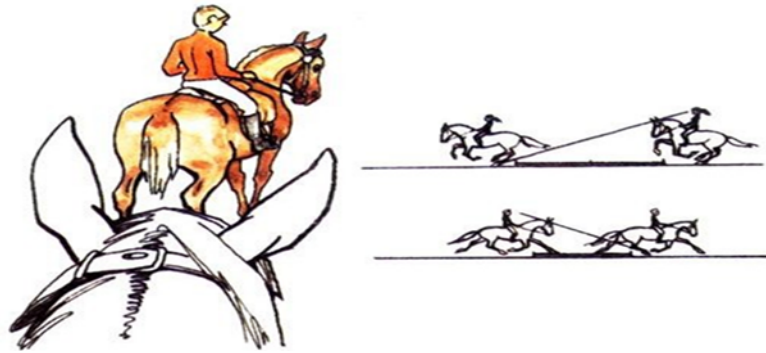


### Понятие о равновесии

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



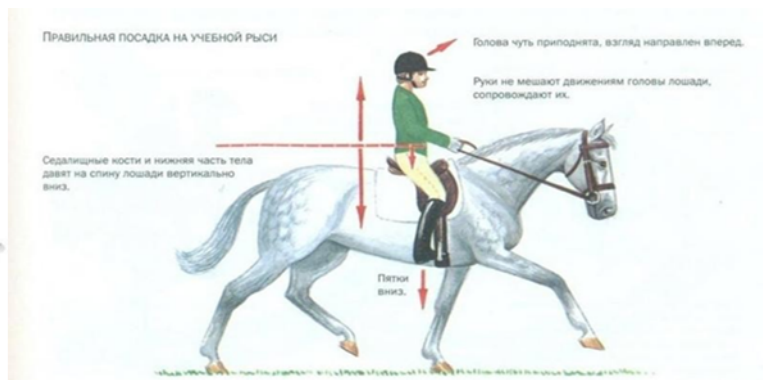
## Езда в смене по головному шагом, понятие о дистанции



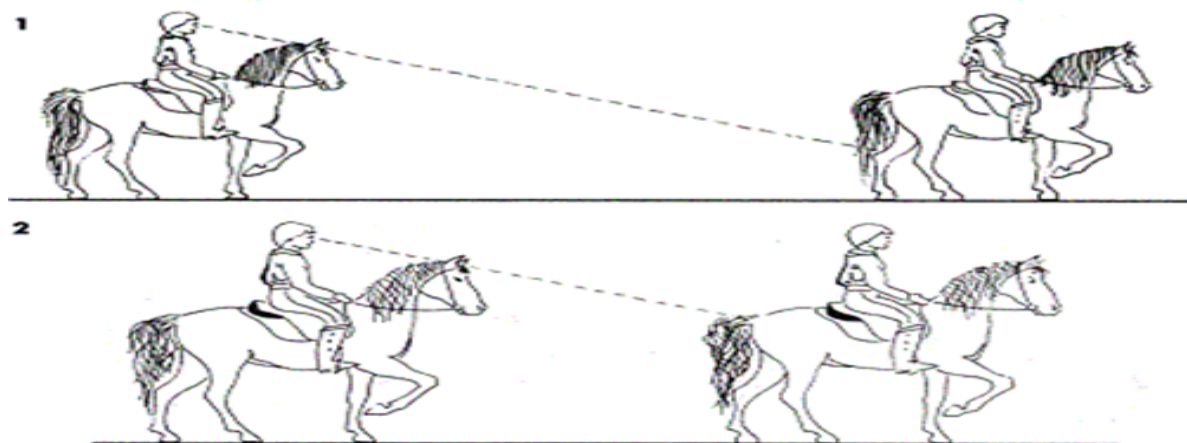
## Езда по одному(на корде) рысью без стремян



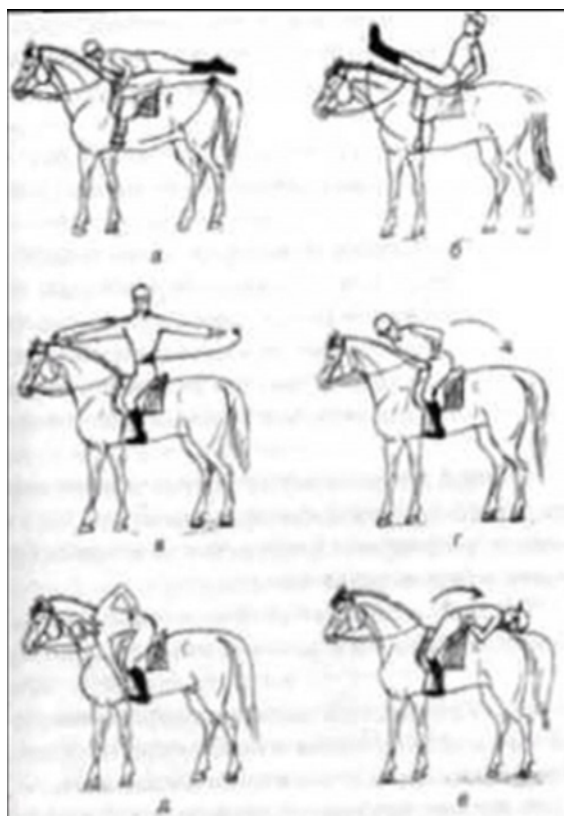
## Понятие строевой (облегченной) рыси



## Езда в смене.



## Гимнастика на стоящей лошади и на шагу.



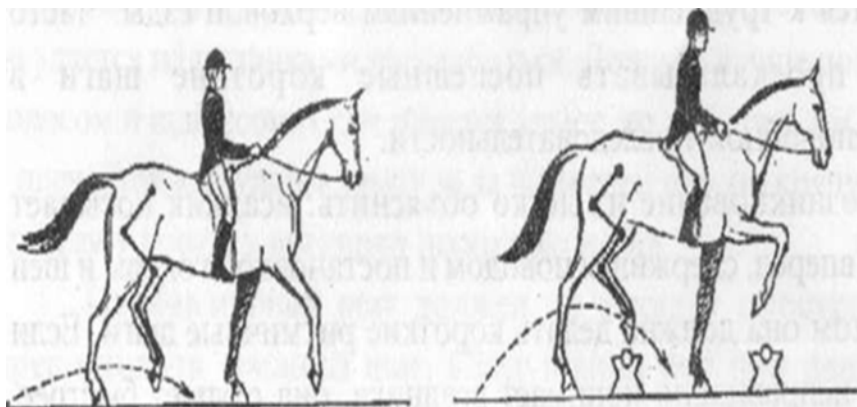
Проведения тренировочных занятий для групп начальной подготовки 2-го года обучения направлены на:

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

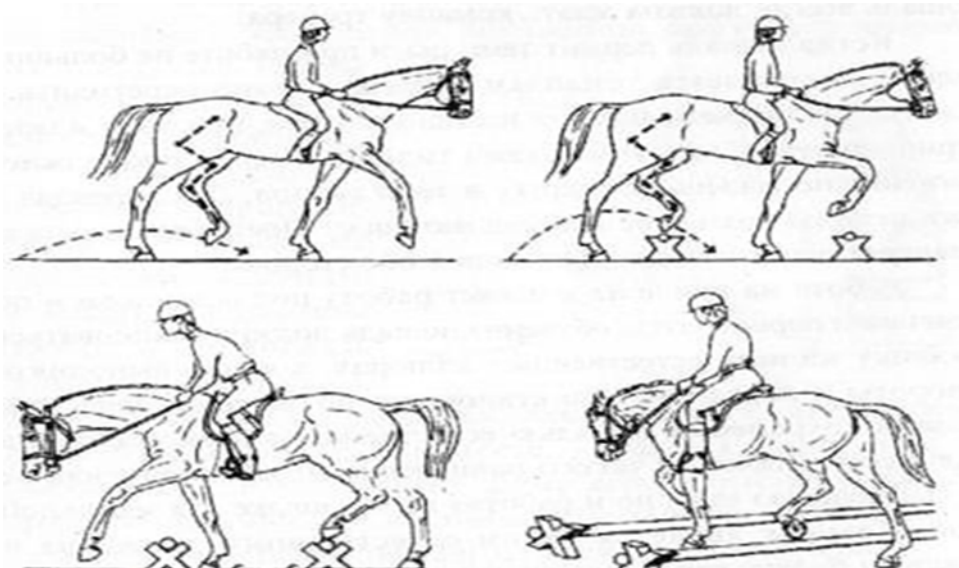
Подъемы в галоп без стремян с учебной рыси и с шага на корде.



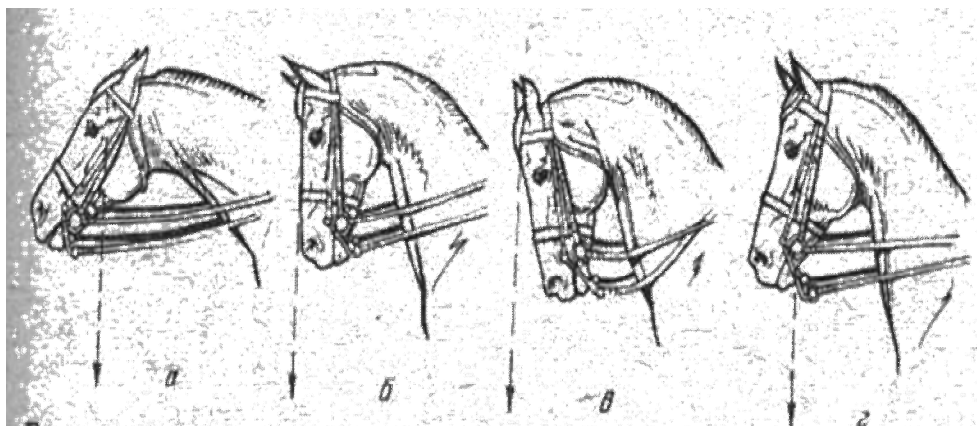
Движение через жердь на шагу и рыси



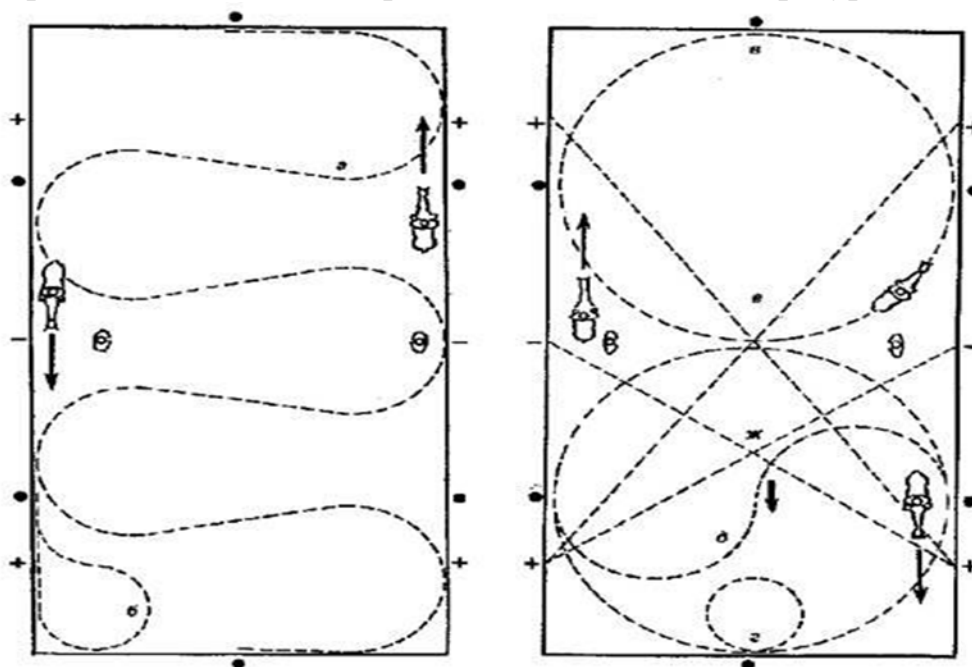
Преодоление кавалетти учебной рысью со стремянами и без стремян



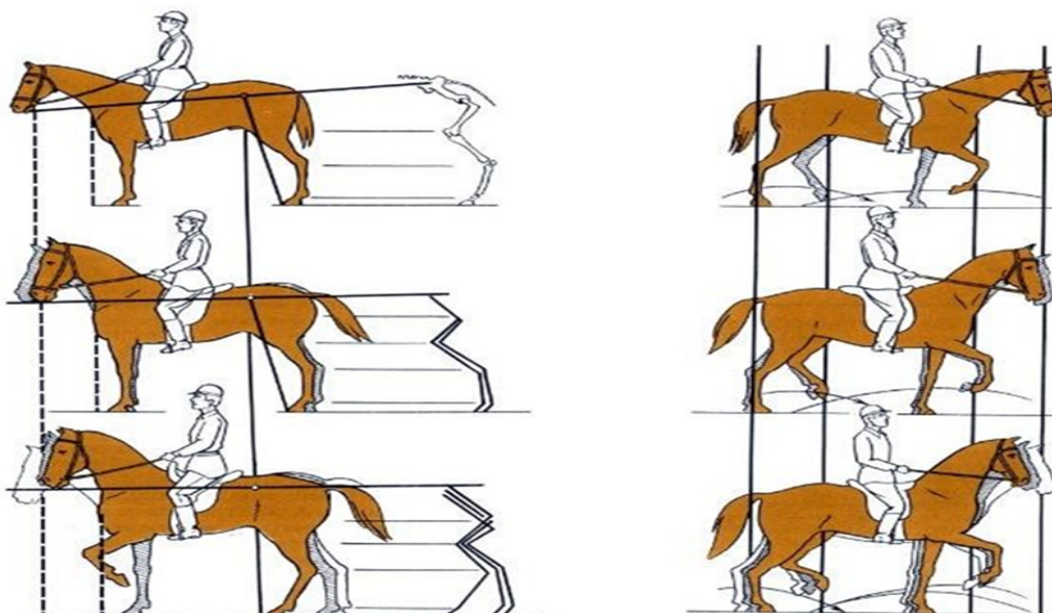
## Понятие о сборе лошади



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



Сокращенная рысь.  
Взаимодействие повода и шенкеля для достижения сбора лошади



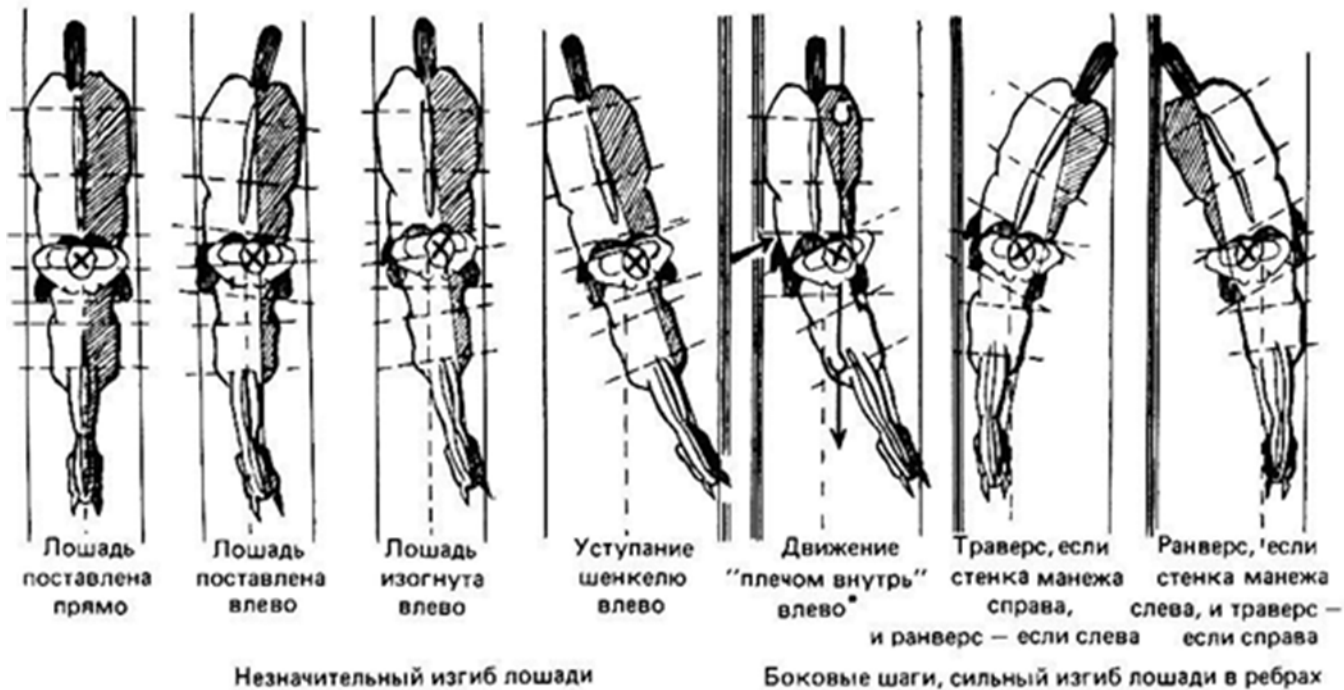
Остановки и переходы из аллюра в аллюр



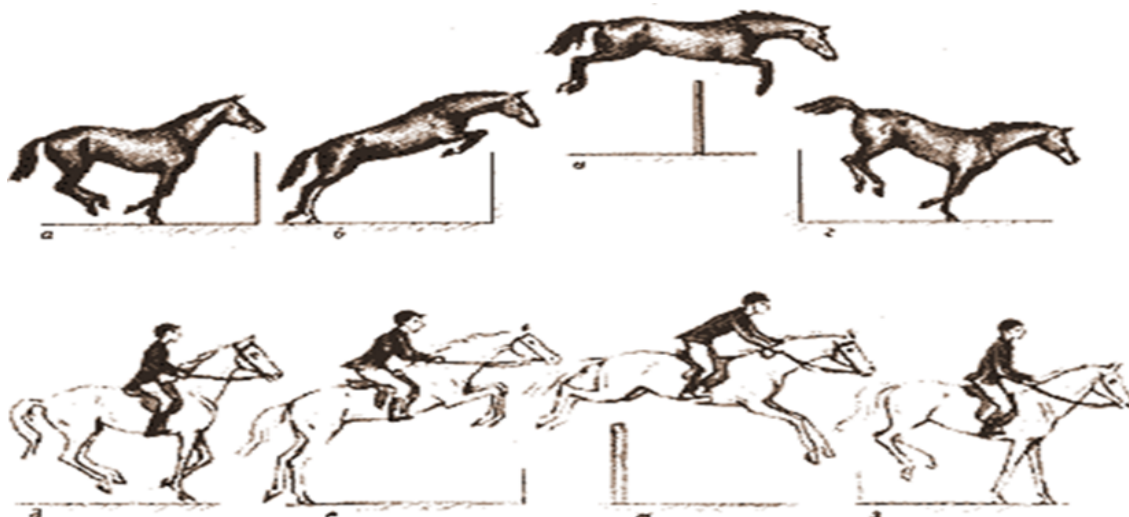
Проведения учебно-тренировочных занятий для групп **начальной подготовки** **3-го года обучения** направлены на:

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

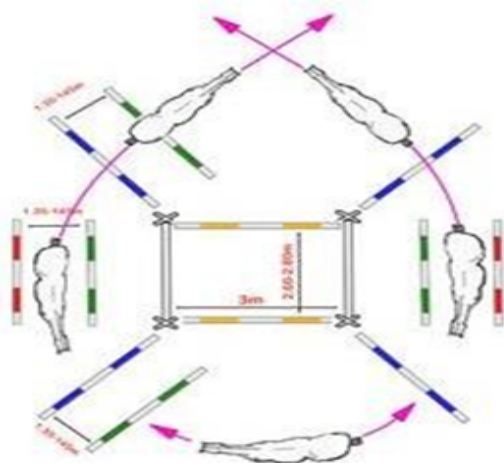
Повторение понятия сбора и прямых сгибаний, изменение рамки лошади



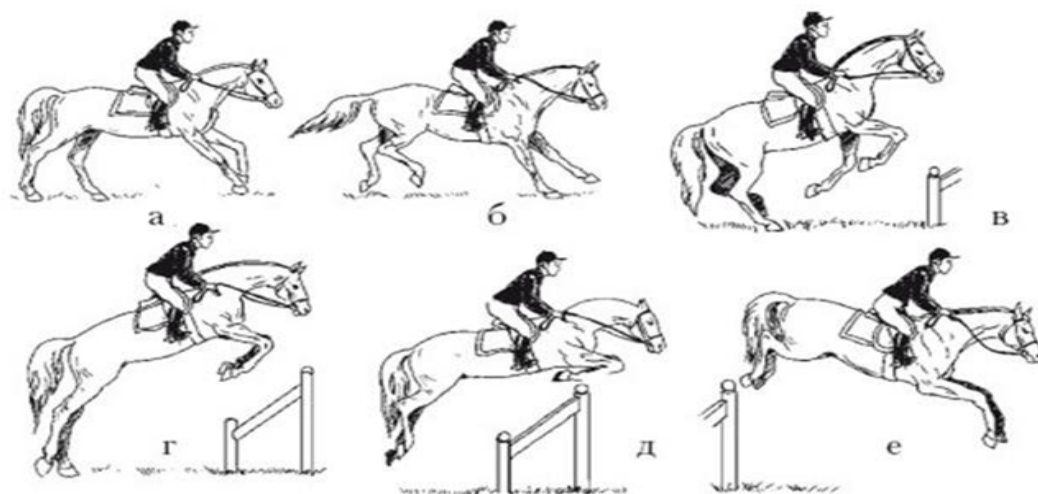
Преодоление одиночных препятствий на рыси и галопе высотой до 30см



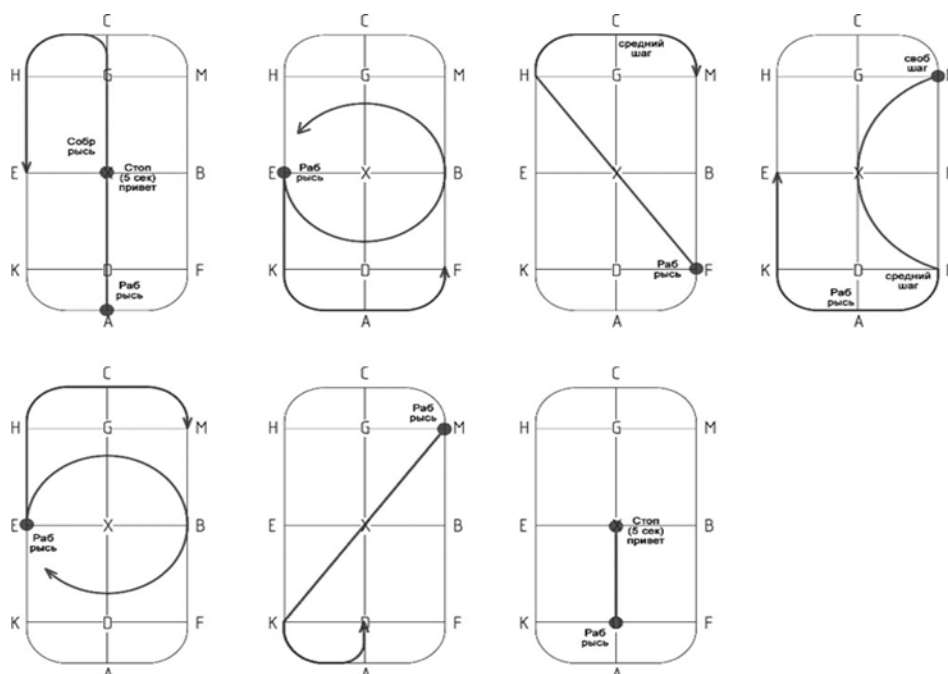
Преодоление связок маршрута из 4-5 препятствий с кавалетти на стиль



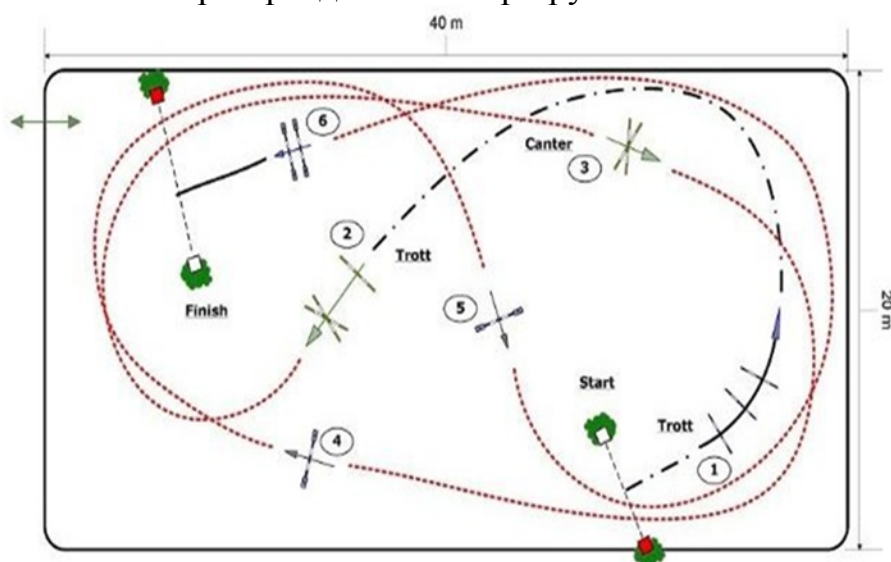
Преодоление отдельных препятствий высотой до 40см с рыси и галопа



## Соревнования по выездке по тестам ОСФ



### Применение средств управления и совершенствование посадки при преодолении маршрута



Проведения учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки до трех лет (этапа спортивной специализации) направлены на:

- укрепление посадки и развитие чувства равновесия при езде на всех аллюрах;
- овладение навыкам и управления лошадью в движении шагом и рысью;
- овладение основам техники преодоления препятствий. Включают повторение всего пройденного материала на этапах начальной подготовки;
- совершенствование техники и посадки на шагу и рыси;
- совершенствование и укрепление манежной и полевой посадки, развитие чувства равновесия управления лошадью на галопе;
- закрепление навыков управления лошадью на галопе. Движение по кавалетти. Работа на полевой посадке. Обучение техники посадки при преодолении препятствий.

Совершенствование техники управления лошастью на всех аллюрах. Систематизация полученных навыков: езда по схеме; выполнение усложненных упражнений при преодолении препятствий. Определение специализации.

Проведения учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки свыше трех лет (этапа спортивной специализации) направлены на:

- совершенствование посадки и средств управления (на всех аллюрах);
- выполнение тестов FEI по выездке;
- совершенствование техники преодоления препятствий, работа по выбранной специализации (дисциплине);
- выступление в соревнованиях, выполнение норм ЕВСК. Повторение пройденного материала на учебно-тренировочных этапах до трех лет обучения. Работа по специализацию.

Проведение учебно-тренировочных занятий и планирование спортивных результатов на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства носит сугубо индивидуальный характер. На данных этапах спортивной подготовки наиважнейшим фактором успеха и совершенствования спортивного мастерства, является слаженная работа между всадником и лошадью. Которая достигается благодаря оттачиванию мастерства всадника и лошади.

Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства **очень важно уделять внимание тактической подготовки. В этом процессе решаются важные задачи для соответствующих этапов подготовки.** Сбор информации о: соперниках, условиях предстоящих соревнований, о режиме соревнований, социально-психологической атмосфере в этом регионе; разработка тактического плана выступления спортсмена на соревнованиях; формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей - наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, рассматривается как метод учебно-тренировочного процесса.

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.**

К особенностям осуществления учебно-тренировочного процесса по спортивным дисциплинам вида спорта «конный спорт» относятся:

- реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «конный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка;
- особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «конный спорт» учитываются Организациями при формировании Программ, в том числе годового учебно-тренировочного плана;
- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;
- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «конный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «конный спорт» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «конный спорт».

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Организация приема для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, осуществляется приемной комиссией, которая создается по приказу директора, где указывается время и место работы комиссии (согласно «Правилам приема на обучение в учреждение»). Спортивная школа самостоятельно устанавливает сроки приема документов в соответствующем году, но не позднее, чем за месяц до проведения отбора поступающих для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт». Место проведения, время приемных нормативов оговариваются дополнительно при подаче заявления в учреждение.

Конный спорт - многогранная спортивная деятельность, которая всегда осуществляется спортсменом с участием лошади как спортивного партнера. Отличительной особенностью конного спорта по сравнению с другими видами спорта является то, что животное (лошадь) является партнером спортсмена, так как уровень ее спортивной подготовки, состояние здоровья и общефизическое состояние напрямую влияет на результат выступления.

Разнообразие взаимодействия человека и лошади в конном спорте проявляется в

дисциплинах/группах дисциплин, значительно отличающихся друг от друга по:

- содержанию спортивного состязания;
  - продолжительности спортивного состязания;
  - характеристикам места проведения соревнований, спортивного оборудования, инвентаря и экипировки (снаряжения), и их описанию;
  - техническим разрешенным и запрещенным действиям спортсмена;
  - критериям и способам оценки выступления пары участников;
- и по иным необходимым положениям, исходя из специфики каждой дисциплины/группы дисциплин конного спорта, которые детализированы в Правилах вида спорта «Конный спорт».

Официальные соревнования на территории Российской Федерации проводятся в спортивных дисциплинах, включенных во Всероссийский реестр видов спорта, которые представлены в Приложении №1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовке по виду спорта «конный спорт».

Все соревнования по конному спорту классифицируются по следующим признакам и имеют свои определенные цели и задачи:

- а) определение лучших участников определенной административно-географической территории;
- б) соревнования, проводимые с целью отбора или квалификации спортсменов к соревнованиям более высокого статуса, в том числе отборочные);
- в) соревнования, проводимые с целью приобретения соревновательного опыта на определенном уровне их технической подготовки (подготовительные, развивающие соревнования), а также соревнования, квалификационные к следующему техническому уровню сложности и спортивной подготовки;
- г) соревнования, проводимые с целью пропаганды и популяризации конного спорта, привлечения населения к занятиям конным спортом и верховой ездой (иные спортивные соревнования, физкультурные мероприятия).

Проведение любых соревнований по конному спорту может включать в себя несколько целей и задач, в зависимости от статуса соревнований:

1.1.1. всероссийские:

- а) чемпионаты, Кубки, Спартакиады, первенства России;
- б) другие всероссийские спортивные соревнования;
- в) всероссийские физкультурные мероприятия.

1.1.2. межрегиональные:

- а) чемпионаты, первенства федерального округа;
- б) другие межрегиональные соревнования.

1.1.3. региональные:

- а) чемпионаты, Кубки, первенства субъектов Российской Федерации;
- б) другие региональные спортивные соревнования;
- в) региональные физкультурные мероприятия.

1.1.4. муниципальных образований:

- а) чемпионаты, Кубки, первенства муниципального образования;
- б) другие муниципальные спортивные соревнования;
- в) муниципальные физкультурные мероприятия.

1.1.5. другие соревнования (клубные, традиционные), внесенные в календарь ОСФ, проводимые в соответствии с настоящими Правилами, но не включенные в

ЕКП, или в календарные планы официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, или в календарные планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Любые из вышеперечисленных соревнований могут являться квалификационными к соревнованиям более высокого статуса или группы технической сложности при условии выполнения требований по организации и проведению квалификационных соревнований. Для участия обучающихся и направления их за счет Учреждения в таких соревнованиях, они официально должны быть включены в «План физкультурных и спортивных мероприятий учреждения», иметь соответствующее Положение или вызов-приглашение.

Соревнования по конному спорту могут быть:

личные - результаты соревнований засчитываются отдельно каждому участнику, и каждый участник соревнований отдельно классифицируется;

командные – результаты соревнований участниковкоманды засчитываются только команде в целом и в соревнованиях классифицируются только команды;

лично-командные – соревнования, в которых результаты засчитываются одновременно отдельным участникам и команде в целом, и по результатам соревнований классифицируются как команды, так и отдельные участники (соревнования с командным зачетом).

Характер проведения соревнований определяется положением.

В конном спорте применяется прямая система проведения соревнований, суть которой состоит в последовательном или одновременном исполнении соревновательных упражнений всеми участниками на одной спортивной площадке. Результаты участников оцениваются метрическими единицами, штрафными очками или системой баллов, начисляемых спортивными судьями.

В целях безопасности участников и благополучия лошадей, важно, чтобы в соревнованиях участвовали спортсмены и лошади, прошедшие последовательную спортивную подготовку и/или квалификацию, чтобы избежать риска старта участника на более высоком техническом уровне подготовки, чем тот, к которому он подготовлен на данный момент. Старт участника в соревнованиях более высокого уровня технической сложности может быть ограничен требованиями к возрасту спортсмена и лошади и/или МКТ.

Половая принадлежность не учитывается для участия в официальных соревнованиях по конному спорту. Мужчины и женщины (юниоры и юниорки, юноши и девушки, мальчики и девочки) соревнуются в общем зачете. Исключение - спортивная дисциплина "вольтижировка". В связи с вышеизложенным, для целей настоящих правил используется термин "спортсмен", независимо от пола. В отдельных случаях, кроме официальных соревнований, Организатор имеет право установить ограничения по половому признаку.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной

подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала или универсальной спортивной площадки;
- наличие манежа со специальным грунтовым покрытием для занятий конным спортом;
- наличие плоскостных сооружений для занятий конным спортом;
- наличие конюшни для содержания лошадей;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>2</sup>;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 15

***Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки***

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество
1.	Бич	штук	на организацию	8
2.	Дырокол для кожи	штук	на организацию	1
3.	Корда	штук	на организацию	2
4.	Развязки	штук	на организацию	8
5.	Седелка	штук	на организацию	5
6.	Каток для обработки грунтового покрытия	штук	на организацию	1
7.	Набор для уборки манежа (совок-скребок)	комплект	на организацию	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слово «выездка»				
8.	Зеркало настенное для манежа	штук	на крытый манеж	3
9.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1

10.	Сборно-разборное ограждение для выездки	комплект	на организацию	1
11.	Тумбы маркированные или указатели(буквы латинского алфавита)	комплект	на организацию	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слово «конкур»				
12.	Препятствия тренировочные сборно-разборные	комплект	на организацию	1
13.	Препятствия турнирные сборно-разборные	комплект	на организацию	1
14.	Препятствия тренировочные сборно-разборные для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке)	комплект	на организацию	1
15.	Препятствия турнирные сборно-разборные для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке)	комплект	на организацию	1
16.	Система электронного хронометража	комплект	на организацию	1
17.	Тумбы маркированные или указатели (цифры)	комплект	на организацию	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слово «троеборье»				
18.	Препятствия для трассы кросса	комплект	на организацию	1
19.	Препятствия для трассы кросса для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке)	комплект	на организацию	1
20.	Препятствия тренировочные сборно-разборные	комплект	на организацию	1
21.	Препятствия турнирные сборно-разборные	комплект	на организацию	1
22.	Препятствия тренировочные сборно-разборные для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке)	комплект	на организацию	1
23.	Система электронного хронометража	комплект	на организацию	1
24.	Тумбы маркированные или указатели(буквы латинского алфавита)	комплект	на организацию	2
25.	Тумбы маркированные или указатели (цифры)	комплект	на организацию	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слово «вольтижировка»				
26.	Автоматизированный макет лошади с гуртой и системой крепежа к макету	штук	на организацию	1
27.	Акробатическая дорожка	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
28.	Акробатический куб	штук	на тренировочный спортивный зал	1
29.	Гурта в сборе (пад, поролон, подпруга, развязки)	штук	на организацию	2
30.	Зеркало настенное для тренировочного спортивного зала	комплект	на тренировочный спортивный зал	3
31.	Корда	штук	на организацию	3
32.	Макет лошади с гуртой и системой крепежа к макету	штук	на организацию	1

33.	Гимнастический мостик	штук	на тренировочный спортивный зал	1
34.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	3
35.	Страховочная лонжа	штук	на тренировочный спортивный зал	1
36.	Мини-батут	штук	на тренировочный спортивный зал	1
37.	Пад	штук	на организацию	1
38.	Гумбы маркированные или указатели(буквы латинского алфавита)	комплект	на организацию	2
39.	Турник	штук	на тренировочный спортивный зал	2
40.	Плинт гимнастический	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
41.	Фитбол	штук	на тренировочный спортивный зал	5
42.	Утяжелители	пар	на тренировочный спортивный зал	2
43.	Хореографический станок	штук	на тренировочный спортивный зал	1
44.	Шведская стенка	штук	на тренировочный спортивный зал	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слово «драйвинг»				
45.	Конусы с шарами для паркура	комплект	на организацию	1
46.	Препятствия тренировочные сборно-разборные	комплект	на организацию	1
47.	Препятствия для трассы марафона	комплект	на организацию	1
48.	Система электронного хронометража	комплект	на организацию	1
49.	Гумбы маркированные или указатели (буквы латинского алфавита)	комплект	на организацию	2
50.	Гумбы маркированные или указатели (цифры)	комплект	на организацию	2
51.	Упряжь	комплект	на организацию	1
52.	Экипаж	штук	на организацию	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слово «пробеги»				
53.	Весы медицинские	штук	на организацию	1
54.	Кардиомонитор или фонендоскоп для лошади	штук	на организацию	1
55.	Квадроцикл	штук	на организацию	1
56.	Система электронного хронометража	комплект	на организацию	1
57.	Снегоход	штук	на организацию	1
58.	Указатели для трассы	комплект	на организацию	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слово «джигитовка»				
59.	Лонжа страховочная	штук	на организацию	1
60.	Макет лошади	штук	на организацию	1
61.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	3

62.	Мишени тренировочные	комплект	на организацию	1
63.	Ограждение дорожки тренировочное	комплект	на организацию	1
64.	Пика тренировочная	штук	на организацию	10
65.	Пистолет пневматический	штук	на организацию	3
66.	Стойки тренировочные	комплект	на организацию	1
67.	Турник	штук	на тренировочный спортивный зал	1
68.	Шашка тренировочная	штук	на организацию	10
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слово «тентпеггинг»				
69.	Кольца тренировочные	комплект	на организацию	2
70.	Копье тренировочное	штук	на организацию	10
71.	Стойки для упражнений «Лимоны, кольца и пег» тренировочные	комплект	на организацию	2
72.	Мишени тренировочные	комплект	на организацию	1
73.	Меч тренировочный	штук	на организацию	10
74.	Ограждение трека тренировочное	комплект	на организацию	1

Таблица № 16

**Оборудование и спортивный инвентарь, для прохождения спортивной подготовки  
на соответствующем этапе спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки			
			Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
			Количество			
1.	Автомобиль-коневоz на стационарной платформе	штук	-	-	1	1
2.	Автомобиль-тягач с прицепом на 2-4 лошади	штук	-	1	1	1
3.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	-	1	1	1
4.	Декоративные элементы для оформления площадки (фитодизайн)	комплект	-	1	1	1
5.	Звуковоспроизводящее и звукоусиливающее оборудование	штук	-	1	1	1
6.	Набор ковочных инструментов	штук	-	1	1	1
7.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	-	1	1	1
8.	Сборно-разборное ограждение для площадки	штук	-	-	1	1
9.	Электромегатон	штук	-	-	1	1

Таблица № 17

**Животные, участвующие в спортивной подготовке**

№ 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
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова «выездка», «конкур», «троеборье», «пробеги», «гентпеггинг», «джигитовка»							
1.	Лошадь	штук	на обучающегося	0,3-1	0,5-1	1-2	1-3
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «вольтижировка»							
2.	Лошадь	штук	на обучающегося	0,2-0,5	0,3-0,5	0,3-1	0,5-1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «драйвинг»							
3.	Лошадь	штук	на обучающегося	0,3-1	0,5-2	0,5-4	0,5-5

Таблица №

## 18 Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка для животных, участвующих в спортивной подготовке											
№ 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)
1.	Амортизатор под седло (в том числе гурты)	штук	на лошадь	1	1	1	1	2	1	2	1
2.	Бинты тренировочные	комплект	на лошадь	1	1	1	1	1	1	2	1
3.	Вальтрап тренировочный	штук	на лошадь	2	1	2	1	2	1	2	1
4.	Ногавки транспортировочные	комплект	на лошадь	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Ногавки тренировочные	комплект	на лошадь	1	1	1	1	1	1	2	1
6.	Оголовье специализированное в сборе	штук	на лошадь	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Оголовье трензельное в сборе	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1	1	1
8.	Подкова с креплением	комплект	на лошадь	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Попона дождевая	штук	на лошадь	-	-	-	-	1	1	1	1
10.	Попона зимняя	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1	1	1
11.	Попона летняя	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1	2	1
12.	Попона сетчатаяпротивомоскитная	штук	на лошадь	-	-	-	-	1	1	1	1

13.	Седло неспециализированное в сборе	штук	на лошадь	1	2	-	-	-	-	-	-
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова «выездка», «конкур», «вольтижировка», «драйвинг», «пробеги», «джигитовка», «тентпегтинг»											
14.	Седло специализированное в сборе	штук	на лошадь	-	-	1	2	1	2	1	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «троеборье»											
15.	Седло специализированное в сборе	штук	на лошадь	-	-	2	2	3	2	3	2
16.	Специальные поводья	комплект	на лошадь	1	1	1	1	2	1	3	1
17.	Грнзель	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1	1	1

Таблица № 19

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ 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 спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова «выездка», «конкур»											
1.	Бриджи тренировочные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Перчатки тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Сапоги (или краги с ботинками) тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Хлыст	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1

5.	Шлем защитный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Шпоры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слово «троеборье»											
7.	Бриджи тренировочные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Дождевик	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Жилет защитный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
10.	Куртка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Очки защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Перчатки тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Сапоги (или краги с ботинками) тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Хлыст	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
15.	Шлем защитный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
16.	Шпоры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слово «вольтижировка»											
17.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Чешки тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слово «драйвинг»											
19.	Брюки тренировочные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
20.	Дождевик	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Жилет защитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
22.	Куртка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
23.	Очки защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
24.	Перчатки тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
25.	Сапоги (или краги с ботинками) тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
26.	Шлем защитный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «пробеги»											
27.	Бриджи тренировочные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
28.	Дождевик	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
29.	Куртка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

30.	Очки защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
31.	Перчатки тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
32.	Сапоги (или краги с ботинками) тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
33.	Хлыст	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
34.	Шлем защитный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слово «джигитовка», «тентпегинг»											
35.	Бриджи тренировочные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
36.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
37.	Перчатки тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
38.	Сапоги (или краги с ботинками) тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы.**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 N 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный N 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), действует до 01.09.2028, профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 25.09.2024 N 506н (зарегистрирован Минюстом России 25.10.2024, регистрационный N 79922), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "конный спорт", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

## **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.**

Научно-методическое обеспечение включает в себя:

1. Системный сбор информации о спортсмене, группе;
2. Аналитическая обработка полученной информации о спортсмене, группе;
3. Выработка новых стратегических и тактических решений по тренировочному процессу, восстановлению, спортивному отбору и ориентации.

Информацию собирают в процессе комплексного контроля специалисты разного профиля (тренеры-преподаватели, врачи, физиологи, биомеханики, биохимики и другие). Обоснованность содержания программ и планов учебно-тренировочной работы в значительной степени зависит от полноты и достоверности

данных, использованных при их подготовке. Следовательно, комплексный контроль должен включать в себя педагогический, биомеханический, медико-биологический и психологический контроль. Это обеспечивает возможность для анализа основных компонентов учебно-тренировочного процесса, включая интегральные характеристики соревновательной и тренировочной деятельности, состоянием здоровья, уровня функциональной, специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности, а также эффективности восстановительных мероприятий.

Среди основных компонентов современного научно-методического обеспечения спортивной подготовки следует выделить:

- сформированные на основе объективных научных данных требования к планированию учебно-тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки, систематизация и рациональное распределение средств и методов;
- наличие доступных форм для ведения учета и анализа выполняемой учебно-тренировочной и соревновательной нагрузок (построение схем, графиков на группу и индивидуально на каждого спортсмена);
- соблюдение указанных в программе спортивной подготовке требований для выполнения целевых задач на каждом этапе подготовки;
- наличие различных вариантов осуществления процесса подготовки с учетом специфики данного вида спорта, имеющейся материально-технической составляющей;
- формирование методических рекомендаций и пособий для тренерского персонала, отражающих современные тенденции развития спорта высших достижений и детско-юношеского спорта, в том числе при работе с использованием дополнительных технических средств.

В настоящее время широкое применение в спортивной практике получили различные электронные и дистанционные формы планирования и ведения контроля учебно-тренировочной и соревновательной нагрузок. Это в немалой степени упрощает последующий анализ учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, позволяет более оперативно формировать учебно-тренировочные планы. Для тренеров-преподавателей спортивной школы разработан план работы, в электронном виде. В нем можно в режиме реального времени корректировать нагрузку и видеть изменения. Соблюдая все нормы и рекомендации по объему, видам подготовки и т.д.

Большое значение имеет также наличие разработанных и утвержденных форм для ведения учета учебно-тренировочной и соревновательной нагрузок проведения контрольных и контрольно-переводных тестирований, в том числе в электронном виде, для своевременного анализа выполнения учебно-тренировочного плана. (Журналы учета групповых тренировочных занятий, годовой план спортивной подготовки, таблицы расчета учебно-тренировочных нагрузок)

Научно-методического обеспечение, как уже указывалось выше, является помощью тренерско-преподавательскому составу в проведении процесса подготовки. Наличие программного материала, построенного с учетом всех требований к конкретному этапу спортивной подготовки, способствует более качественному проведению учебно-тренировочного процесса как у тренеров-преподавателей, недавно начавших трудовую деятельность, так и у специалистов, давно находящихся в спортивной отрасли. Возможность регулярно обновлять имеющиеся профессиональные знания, грамотно и своевременно применять методы и средства, в соответствии с поставленными в

учебно-тренировочном плане задачами, является в настоящее время основой спортивной подготовки.

***Тренерами-преподавателями групп НП, УТЭ, ССМ и ВСМ должна вестись следующая документация планирования и учета:***

I. Планирование:

1. Годовой план / индивидуальные планы подготовки (хранятся в учреждении, составляется один раз перед началом сезона, может корректироваться тренером-преподавателем)

2. Рабочий план-график (рабочий материал тренера-преподавателя, постоянно корректируется)

3. Календарный план спортивных мероприятий.

4. План физкультурных и спортивных мероприятий

5. Контрольные нормативы и даты их сдачи фиксируются в плане физкультурных и спортивных мероприятий.

6. Расчет предельных нагрузок, рассчитывается перед началом сезона.

7. Расписание учебно-тренировочных занятий (составляется УСО) по предложениям тренера-преподавателя.

II. Учет проделанной работы:

1. Личные документы спортсменов-личные дела (хранятся в УСО).

2. Журнал учёта занятий тренера-преподавателя на группы в бумажном и/или электронном виде (ведется тренером-преподавателем, подлежит ежемесячной проверке в УСО).

3. Протоколы (или выписки из протоколов) соревнований (хранятся в УСО и у тренера-преподавателя).

4. Документация по оформлению спортивных разрядов (собирается тренером-преподавателем, сопровождение документации – инструктор-методист).

5. Документация по учету сдачи контрольных нормативов по видам подготовки (хранятся в УСО).

## **VII. Перечень информационного обеспечения.**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта « конный спорт», утвержденного Приказом Минспорта России от 15.12.2025 № 1159 (Зарегистрировано в Минюсте России от 5 февраля 2026 года. 85231).

2. Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

3. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

4. Правила вида «Конный спорт» утв. Приказом от Минспорта России № 1114 от 28.12.2023,( в редакции от 28.02.2024)

5. Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовке по виду спорта «конный спорт». [https://fcpsr.ru/sites/default/files/2023-08/omr\\_konnyu\\_sport.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2023-08/omr_konnyu_sport.pdf)

6. Артамонова Л.Г., Евдокимов А.М. Учебник по выездке спортивной лошади: согласно доктрине Ф. Робишона де ля Гериньера, Г. Штайнберкта и Ф.

7.Бакеев А.В. Организация работы конноспортивных клубов. Учебно-методическое пособие. Малаховка, МГАФК,2003 г.

8.Бакеев А.В., Скворцов Ю.Ф. Верховая езда для детей. Учебно-методическое пособие в 4-х частях. Малаховка, МГАФК, 2007 г.

9.Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М. Физкультура и спорт, 1986 г.

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

Сайт Федерации конного спорта России ([www.fksr.ru](http://www.fksr.ru))

Сайт федерального центра подготовки спортивного резерва (<https://fcpsr.ru/>)

## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	9-12	12-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова «конкур», «троеборье», «пробеги», «тентпеггинг»							
1	Общая физическая подготовка	56-94	62-108	66-125	75-169	104-175	75-166
2.	Специальная физическая подготовка	52-84	66-108	75-137	94-187	125-212	100-200
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	0-8	28-50	56-103	104-150	137-216
4.	Техническая подготовка	42-64	69-104	103-175	144-262	291-399	412-632
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	33-72	44-83	56-112	62-112	52-125	62-183
6.	Инструкторская и судейская практика	-	0-8	28-50	56-103	104-150	137-216
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12-22	16-29	37-62	50-94	104-150	125-200
Общее количество часов в год		234-312	312-416	468-624	624-936	1040-1248	1248-1664

Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова «выездка», «драйвинг»							
1.	Общая физическая подготовка	54-84	56-87	61-106	81-159	104-175	75-166
2.	Специальная физическая подготовка	54-84	84-141	75-112	100-168	125-200	100-200
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	0-8	28-50	44-94	83-150	100-200
4.	Техническая подготовка	40-69	62-104	117-181	156-271	291-399	437-666
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	35-69	47-83	56-94	50-112	52-137	62-183
6.	Инструкторская и судейская практика	-	0-8	28-50	44-94	83-150	100-200
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12-22	16-29	37-62	50-94	104-150	125-200
Общее количество часов в год		234-312	312-416	468-624	624-936	1040-1248	1248-1664
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова «вольтижировка», «джигитовка»							
1.	Общая физическая подготовка	56-100	78-129	84-150	94-197	104-175	75-166
2.	Специальная физическая подготовка	56-100	75-129	84-137	100-168	146-200	125-233
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	0-8	28-50	44-84	83-150	100-200
4.	Техническая подготовка	40-62	53-83	80-125	112-253	291-399	399-632
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	33-56	44-75	66-112	94-178	156-137	187-183
6.	Инструкторская и судейская практика	-	0-8	28-50	44-84	83-150	100-200
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12-22	16-29	37-62	50-94	104-150	125-200
Общее количество часов в год		234-312	312-416	468-624	624-936	1040-1248	1248-1664









Дидактический материал  
по антидопинговым мероприятиям

# ***Рекомендации***

## ***по оформлению раздела программы спортивной подготовки***

### ***«План мероприятий, направленных на предотвращение***

### ***допинга в спорте и борьбу с ним»***

Раздел «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним» должен содержать теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий.

#### **I. Теоретическая часть**

*\* Теоретическая часть должна содержать базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе (содержание текста предложенной теоретической части менять не рекомендуется).*

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

## II. План антидопинговых мероприятий

\* План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. В последнем столбце даются рекомендации по проведению мероприятия (рекомендации включать в план не нужно). На основе этого плана **ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей программу спортивной подготовки, и подаётся на согласование ответственному за антидопинговое обеспечение в вашем регионе ежегодно до 1 декабря** (выделенные блоки необходимо включить в ежегодный план-график проведения антидопинговых мероприятий в регионе).

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
<b>Этап начальной подготовки</b>	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1)  Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b>	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b>  РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.

	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>1</sup>		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2).  Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b>  <b>РУСАДА</b>	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

<sup>1</sup> Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>2</sup>		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagnal.net">https://newrusada.triagnal.net</a>
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b> <b>РУСАДА</b>	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b> <b>РУСАДА</b>	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

<sup>2</sup> Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	<p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.</p> <p>Использовать памятки для родителей.</p> <p>Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2).</p> <p>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №5 и №6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.</p>
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства,</p> <p>Этап высшего спортивного мастерства</p>	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	<p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.</p> <p>Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a></p>
	2.Семинар	<p>«Виды нарушений антидопинговых правил»</p> <p>«Процедура допинг-контроля»</p> <p>«Подача запроса на ТИ»</p> <p>«Система АДАМС»</p>	<p><b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b></p> <p><b>РУСАДА</b></p>	1-2 раза в год	<p>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе</p>

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным

планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

### **Определения терминов**

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

## Пример программы мероприятия «Веселые старты»

### Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

### Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

### План реализации:

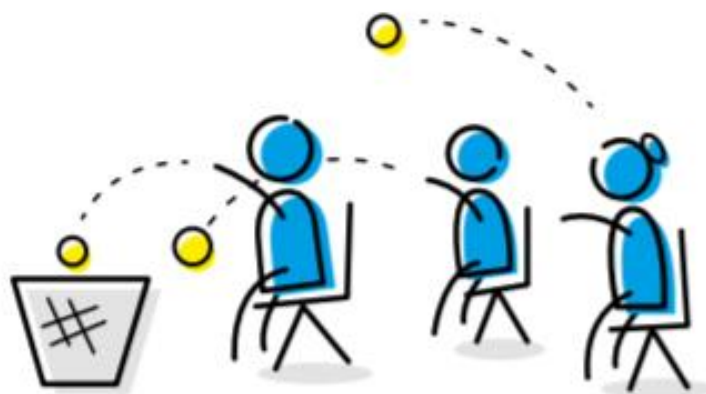
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии [«Sport values in every classroom»](#)).

### 1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

## 2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

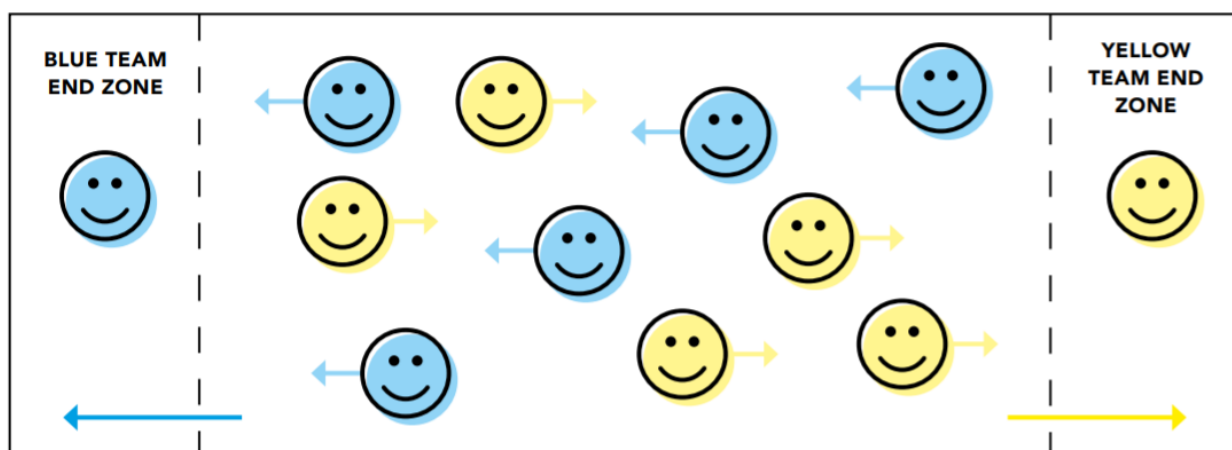
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

\* можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

## 2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

## 3) Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность,

мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

*\* можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.*

#### **4) Финальная игра**

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “**МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**” (слово **МЫ** можно заменить названием вида спорта, например: “**ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “**МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**”, выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “**Мы за честный спорт !**”.

## Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

### Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

### Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

### Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности
  - спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.
2. Запрещенный список
  - критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
    - отвечает любым двум из трех следующих критериев:
      - наносит вред здоровью спортсмена;
      - противоречит духу спорта;
      - улучшает спортивные результаты.
    - маскирует использование других запрещенных субстанций.
  - Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
  - Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.
3. Сервисы по проверке препаратов
  - list.rusada.ru
  - принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)
4. Опасность БАДов
  - регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
  - менее строгие стандарты качества;
  - риск производственной халатности.
5. Оформление разрешения на ТИ
  - критерии получения разрешения на ТИ;
  - процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
  - процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
  - ретроактивное разрешение на ТИ.

### Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

## Программа для родителей (1 уровень)

### Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

### Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

### План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №4):

- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;*
- *роль родителей в системе профилактики употребления допинга;*
- *группы риска;*
- *проблема допинга вне профессионального спорта;*
- *знакомство с онлайн-курсом [rusada.triagonal.net](http://rusada.triagonal.net);*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *последствия допинга;*
- *деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».*

### Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

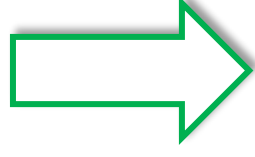
Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

# РУСАДА

## Роль родителей в процессе антидопингового обеспечения спортсменов



Допинг



совершение одного или нескольких нарушений  
антидопинговых правил



## Виды нарушений антидопинговых правил

- Наличие запрещенной субстанции в пробе
- Использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода
- Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы
- Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении
- Фальсификация или попытка фальсификации
- Обладание запрещенной субстанцией или методом
- Распространение или попытка распространения
- Назначение или попытка назначения
- Соучастие
- Запрещенное сотрудничество
- Воспрепятствование или преследование

**Принцип «строгой ответственности»:  
спортсмен отвечает за все, что  
попадает в его организм!**



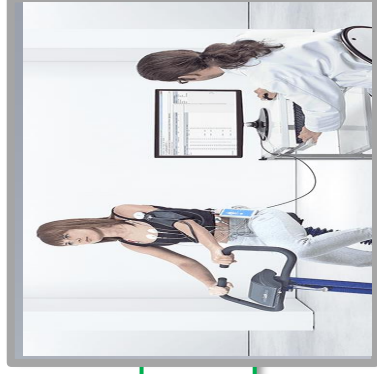
По каким критериям субстанции и методы включаются в Запрещенный список?



**Вред здоровью спортсмена**  
**(1)**



**Противоречие**  
**духу спорта**  
**(2)**



**Улучшение спортивных**  
**результатов**  
**(3)**



**Маскировка использования**  
**других**  
**запрещенных субстанций**  
**и методов**

**При выполнении минимум двух критериев (из первых трёх),  
субстанция попадает в запрещенный список**

<https://rusada.ru/>

# Сервис для проверки препаратов

**РУСАДА**

Сервис по проверке лекарственных средств и субстанций на соответствие запрещенному списку Всемирного антидопингового агентства.

**Поиск:**

Препарат или субстанция

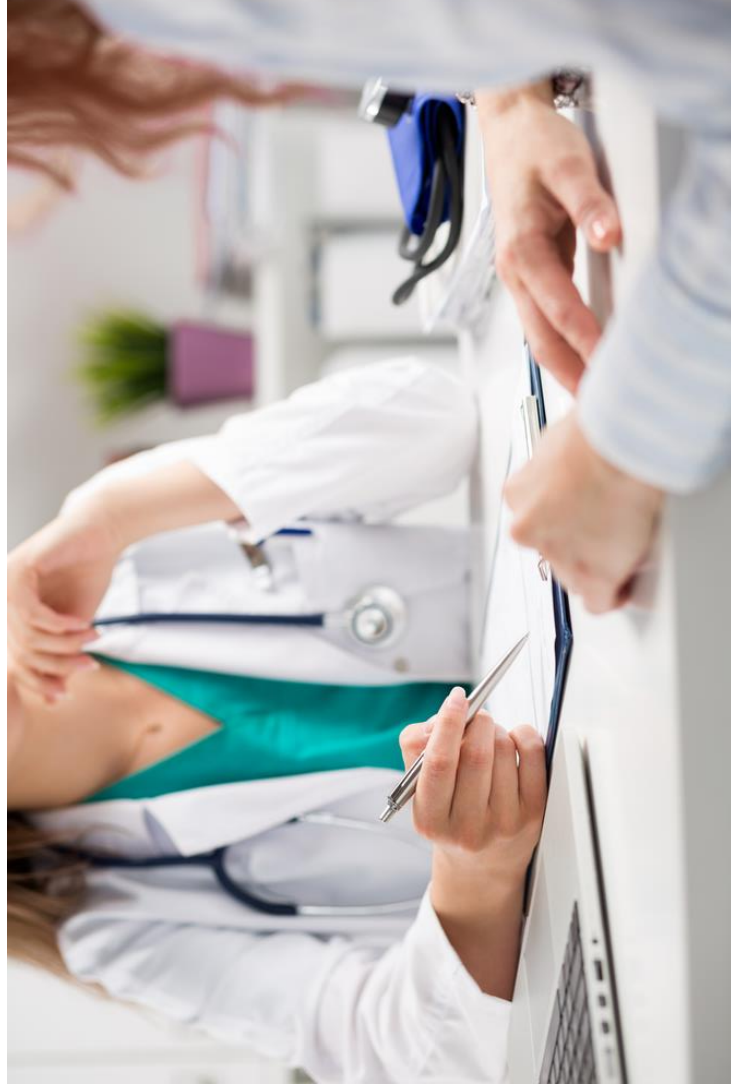
[Библиотека](#)

Не нашли, что искали? Свяжитесь с нами - 8-800-770-03-32 или +7 (965) 327-16-78

[list.rusada.ru](https://list.rusada.ru)



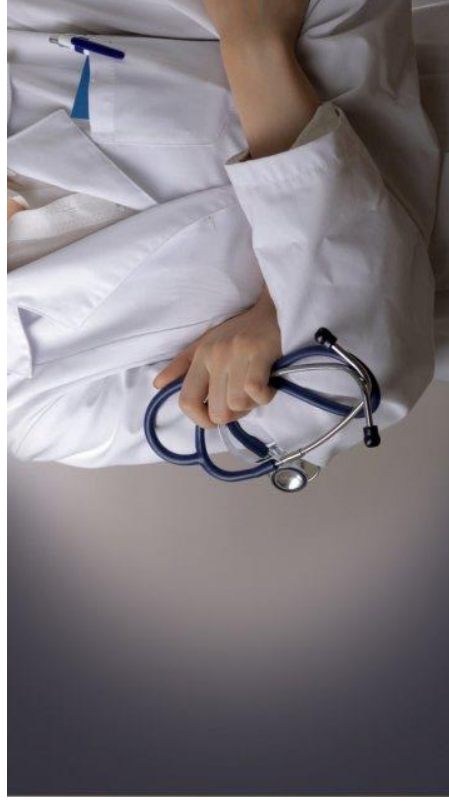
## Что делать, если ваш ребенок заболел?



- ✓ **Не заниматься самолечением**
- ✓ **Проконсультироваться с врачом**

- ✓ **Проверить назначенные лекарственные препараты на [list.rusada.ru](http://list.rusada.ru)**

## Последствия допинга



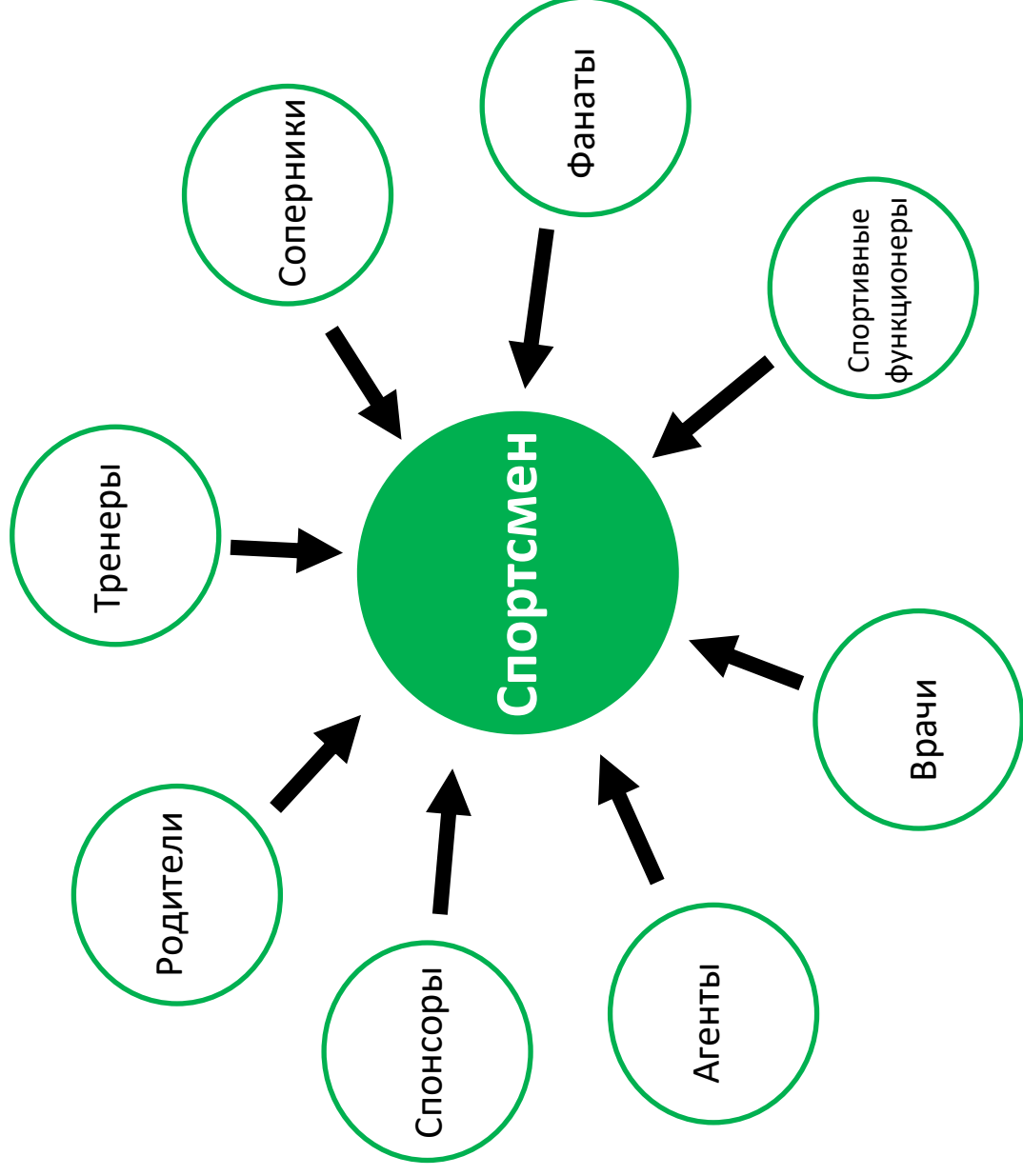
Наносит вред здоровью



Лишает свободы выбора

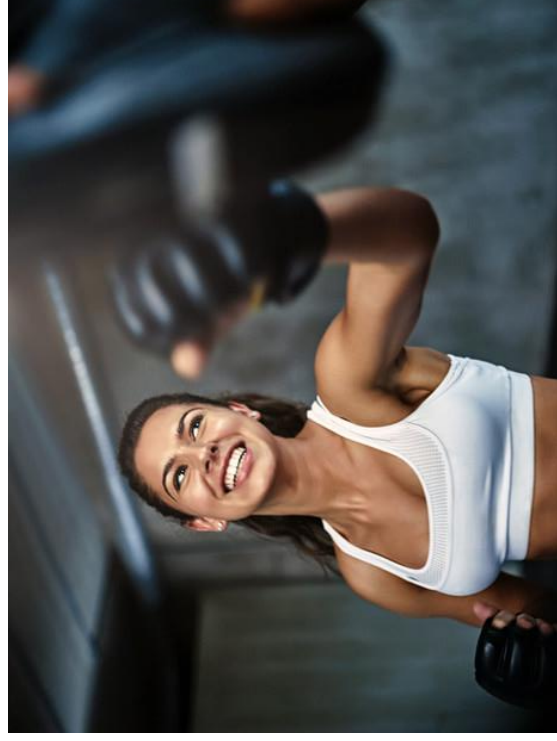


Переносит идеологию обмана на  
другие сферы общественной  
жизни



## Роль родителей

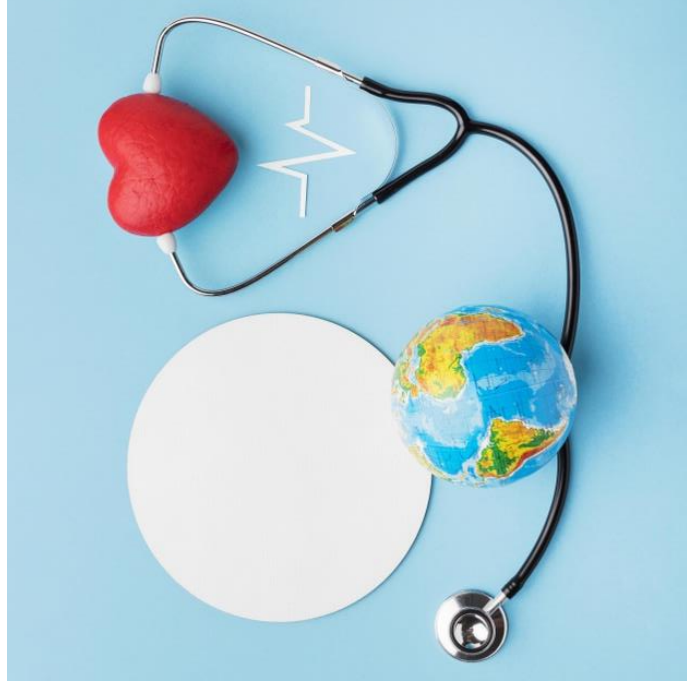
- ✓ научите ребенка уважать соперника и руководствоваться ценностями спорта



- ✓ формируйте позитивное отношение к спорту и тренировочному процессу



✓ будьте примером для подражания



✓ грамотно расставляйте перед ребенком приоритеты

- ✓ как можно больше разговаривайте с ребенком, завоейте его доверие



- ✓ обращайтесь внимание на любые изменения, происходящие с Вашим ребенком, и оперативно реагируйте на них

# Группы риска

Ребенок может начать принимать запрещенные субстанции, если он:

- недавно **поменял спортивный клуб/круг общения** и попал в новую среду
- начал выступать на **новом соревновательном уровне**
- вернулся в спорт **после травмы**
- потерпел **неудачу** на последних соревнованиях
- находится под **давлением** со стороны близких, которые ждут от него только победы
- **не уверен** в себе
- **вдохновляется спортсменом**, нарушившим антидопинговые правила
- считает, что **допинг** является **неотъемлемой частью спорта**
- **пренебрегает рисками для здоровья**, связанными с употреблением допинга



**ПОМНИТЕ!**

**Бюджет Ваш ребенок  
принимать  
запрещенные  
субстанции или нет,  
зависит от Вас!**

## Допинг вне профессионального спорта

Социологические исследования показывают, что **запрещенные субстанции** имеют более широкое **распространение вне спорта**

**! Особый риск связан со спортивным питанием и БАДами**



# Деятельность РУСАДА

РУСАДА – организация, призванная **противодействовать допингу в спорте**

Деятельность РУСАДА направлена **на охрану здоровья спортсменов и защиту их права на участие в соревнованиях, свободных от допинга**

Основными **направлениями деятельности** РУСАДА являются:

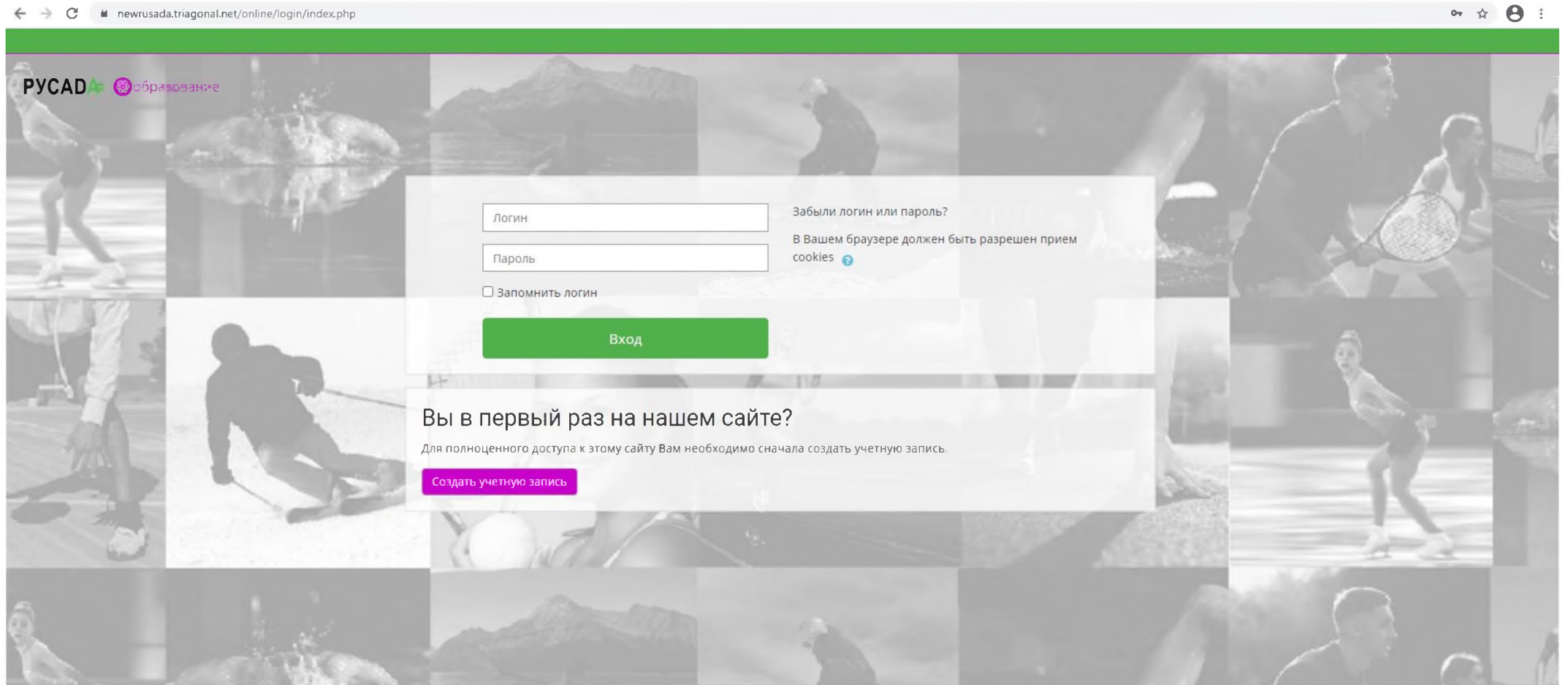
- ✓ продвижение **здорового и честного спорта**
- ✓ планирование и проведения **тестирования**
- ✓ реализация **образовательных программ**
- ✓ **расследование** фактов возможных нарушений
- ✓ **обработка результатов**
- ✓ выдача **разрешений на ТИ**
- ✓ **сотрудничество** на национальном и международном уровнях

# РУСАДА

**ЗА ЧЕСТНЫЙ  
И ЗДОРОВЫЙ СПОРТ!**



## Бесплатный онлайн курс для спортсменов и их родителей



The screenshot shows a web browser window with the URL `newrusada.triagonal.net/online/login/index.php`. The page features a background collage of sports-related images. In the top left corner, the logo "РУСАДА образование" is visible. The main content area contains a login form with the following elements:

- Input field for "Логин" (Login)
- Input field for "Пароль" (Password)
- Checkbox labeled "Запомнить логин" (Remember login)
- A green "Вход" (Login) button

To the right of the form, there is a link "Забыли логин или пароль?" (Forgot login or password?) and a message: "В Вашем браузере должен быть разрешен прием cookies" (Your browser must allow cookies).

Below the login form, a section titled "Вы в первый раз на нашем сайте?" (Are you visiting our site for the first time?) includes the text: "Для полноценного доступа к этому сайту Вам необходимо сначала создать учетную запись." (To fully access this site, you must first create an account.) and a purple button labeled "Создать учетную запись" (Create account).

# Памятка для родителей



✓ Доступна на сайте РУСАДА в разделе Образование - Памятки



## Контактная информация



[www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)

[rusada@rusada.ru](mailto:rusada@rusada.ru)



[list.rusada.ru](mailto:list.rusada.ru)



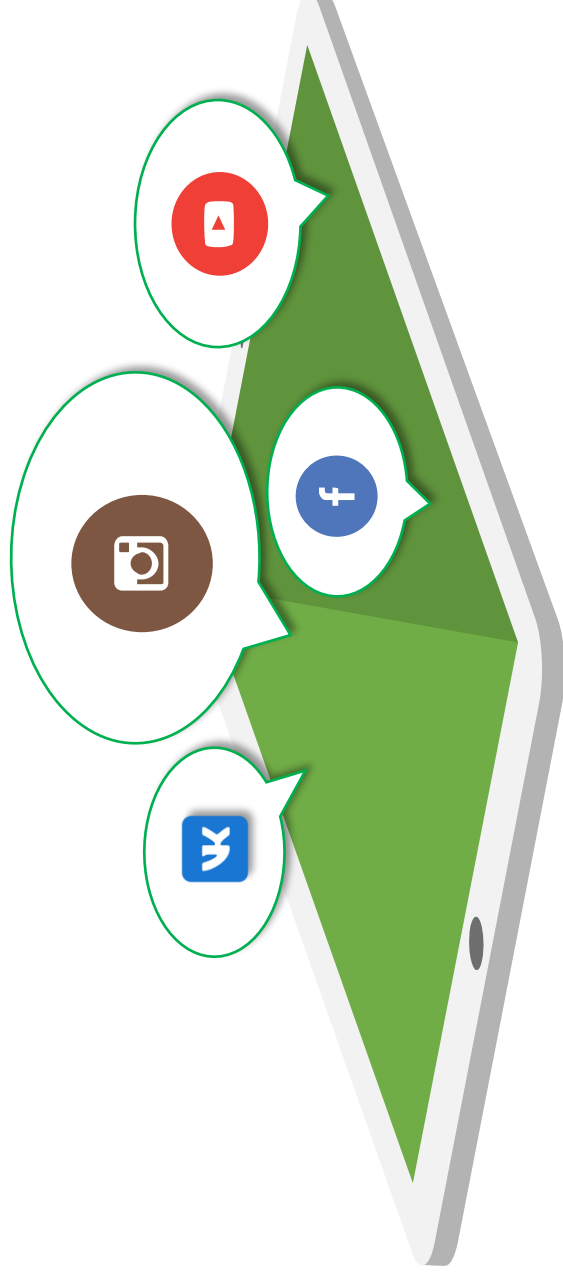
[rusada.triagonal.net](http://rusada.triagonal.net)



[125284, г. Москва, Беговая ул., Д.6А](#)



**+7 (499) 271-77-61**



## Программа для родителей (2 уровень)

### Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

### Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

### План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №6):

- *актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;*
- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.*
- *ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *процедура допинг-контроля;*
- *пулы тестирования и система ADAMS;*
- *правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).*

### Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

# РУСАДА

**Роль родителей в процессе антидопингового  
обеспечения спортсменов**



# Документы

---



# ВСЕМИРНЫЙ АНТИДОПИНГОВЫЙ КОДЕКС 2021



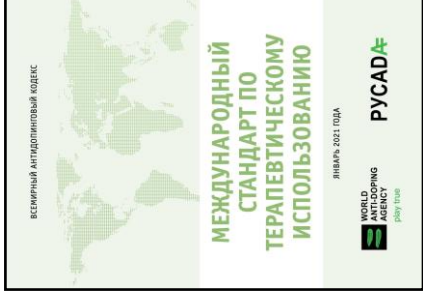
WORLD  
ANTI-DOPING  
AGENCY  
play true

РУСАДА



Запрещенный  
список

МС по сохранению  
конфиденциальности  
информации о  
частных лицах

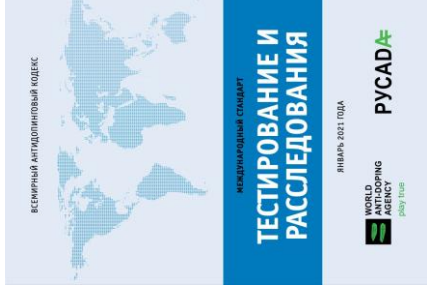


МС по  
терапевтическому  
использованию

МС для  
лабораторий



МС по сохранению  
конфиденциальности  
информации о  
частных лицах



МС по  
тестированию  
и расследованиям

МС по  
соответствию  
сторон



МС по  
обработке  
результатов



МС по  
соответствию  
сторон



МС для  
лабораторий



МС по  
образованию

# Памятка по изменениям в Кодексе 2021



✓ Доступна на сайте РУСАДА в  
разделе Кодекс и МС



## КОДЕКС - 2021 ОБЗОР ОСНОВНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

*Справочное руководство не заменяет терминологию Кодекса. Необходимо подчеркнуть терминологию Кодекса всегда является первоисточником. Данное руководство, таким образом, предоставляется исключительно для понимания Кодекса и ни в коем случае не является обязательным юридическим документом.*

### Общие принципы

#### Общие принципы

Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем координации основных элементов этой борьбы.

- Антидопинговые программы направлены на защиту здоровья Спортсменов и предоставление Спортсменам возможности стремиться к достижению высокого мастерства без использования Запрещенных субстанций и Методов.
- Права спортсменов, установленные Кодексом, включены в список основополагающих ценностей.
- Любой спортсмен имеет право на образование.

# Изучите памятку



## ✓ Доступна на сайте РУСАДА в разделе Образование - Памятки



### ПАМЯТКА ПО ПРАВАМ СПОРТСМЕНОВ

Права чистых спортсменов являются основополагающей ценностью в борьбе с допингом в спорте.

Многие положения, касающиеся прав спортсменов, уже сегодня прописаны в документах, регламентирующих антидопинг в мире. Тем не менее, Всемирный антидопинговый кодекс претерпевает постоянные изменения, и уже с 2021 года вступает в силу 4-ая редакция Кодекса, которая полностью пронизана идеей защиты прав спортсменов.

Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» представляет памятку, посвященную правам спортсменов на всех этапах антидопинговых программ.

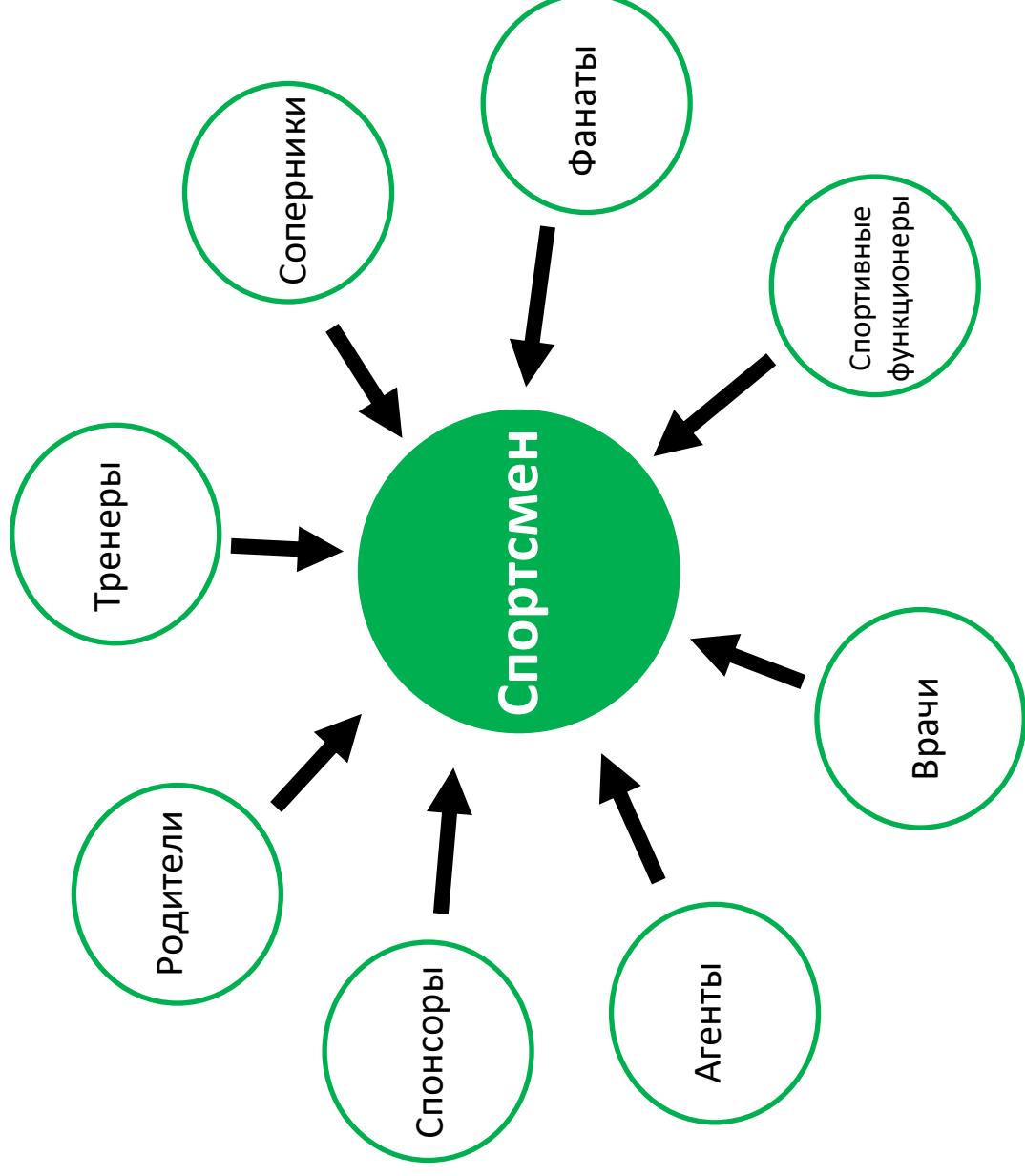
## РУСАДА

# Памятка для родителей



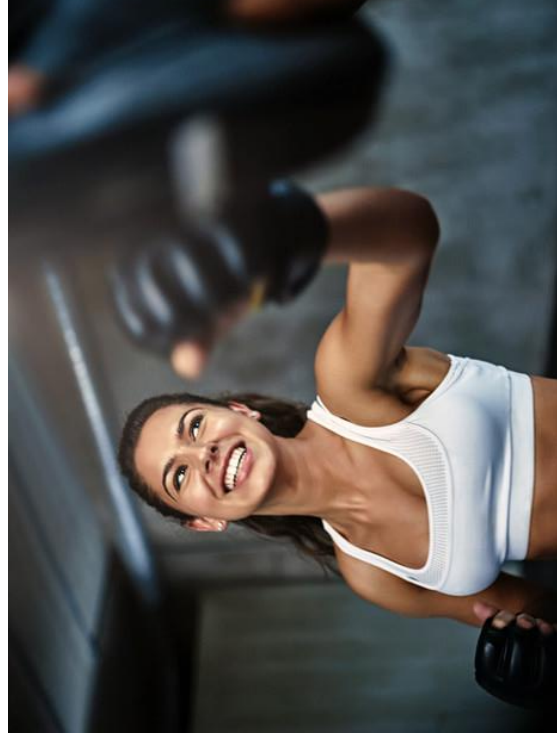
✓ Доступна на сайте РУСАДА в разделе Образование - Памятки





## Роль родителей

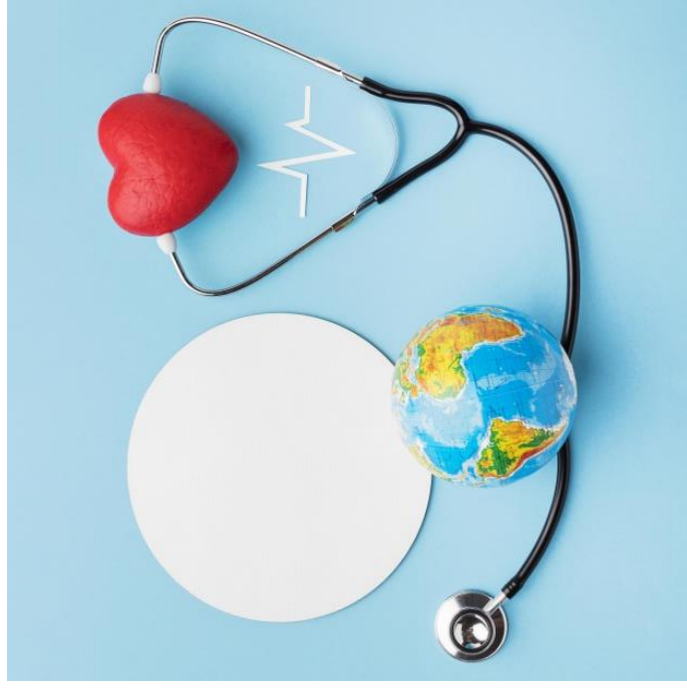
- ✓ научите ребенка уважать соперника и руководствоваться ценностями спорта



- ✓ формируйте позитивное отношение к спорту и тренировочному процессу



- ✓ будьте примером для подражания



- ✓ грамотно расставляйте перед ребенком приоритеты

- ✓ как можно больше разговаривайте с ребенком, завоейте его доверие



- ✓ обращайтесь внимание на любые изменения, происходящие с Вашим ребенком, и оперативно реагируйте на них

# Группы риска

Ребенок может начать принимать запрещенные субстанции, если он:

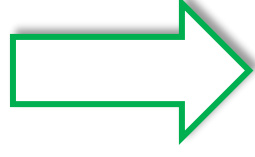
- недавно **поменял спортивный клуб/круг общения** и попал в новую среду
- начал выступать на **новом соревновательном уровне**
- вернулся в спорт **после травмы**
- потерпел **неудачу** на последних соревнованиях
- находится под **давлением** со стороны близких, которые ждут от него только победы
- **не уверен** в себе
- **вдохновляется спортсменом**, нарушившим антидопинговые правила
- считает, что **допинг** является **неотъемлемой частью спорта**
- **пренебрегает рисками для здоровья**, связанными с употреблением допинга



**ПОМНИТЕ!**

**Бюджет Ваш ребенок  
принимать  
запрещенные  
субстанции или нет,  
зависит от Вас!**

Допинг



совершение одного или нескольких нарушений  
антидопинговых правил

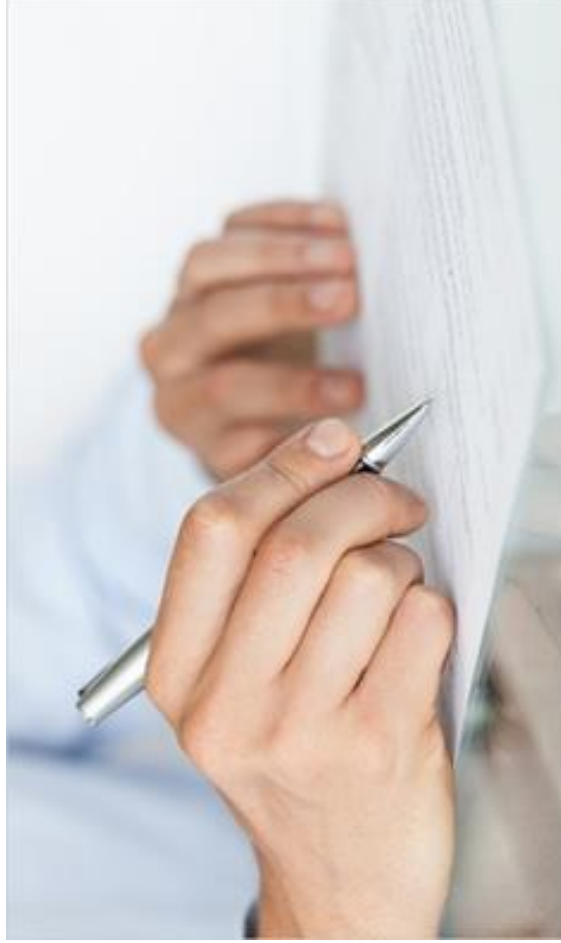


## Виды нарушений антидопинговых правил

- Наличие запрещенной субстанции в пробе
- Использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода
- Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы
- Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении
- Фальсификация или попытка фальсификации
- Обладание запрещенной субстанцией или методом
- Распространение или попытка распространения
- Назначение или попытка назначения
- Соучастие
- Запрещенное сотрудничество
- Воспрепятствование или преследование

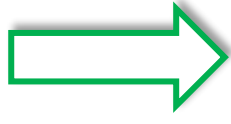
## Обработка результатов в случае наличия неблагоприятного результата анализа

- Получение *информации* о возможном нарушении антидопинговых правил

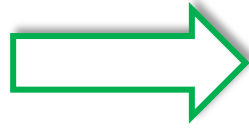


- Проверка наличия действующего разрешения на *ТИ*/возможных отступлений от *Международных стандартов/употребления запрещенной субстанции разрешенным способом*

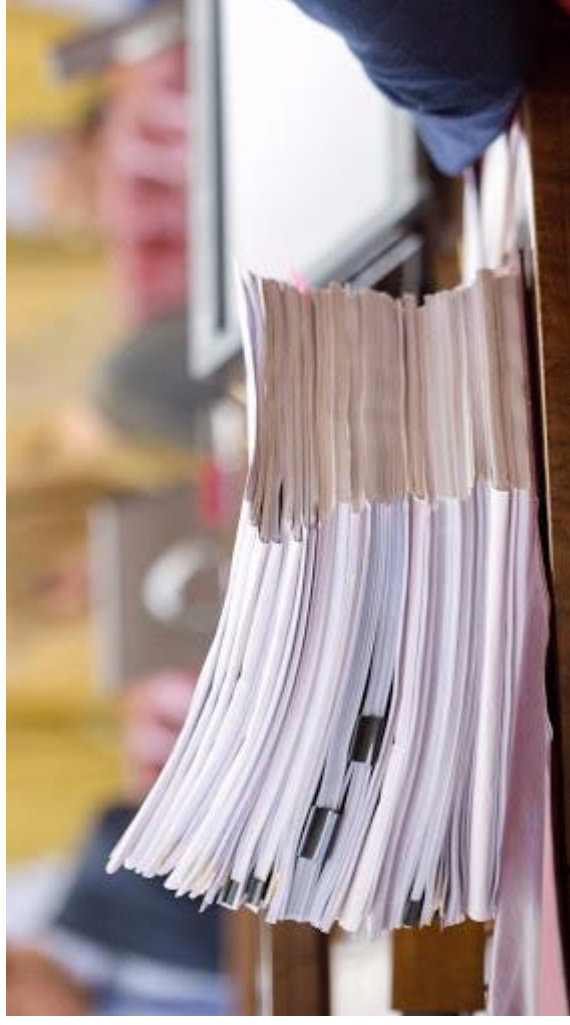
- **Уведомление спортсмена/НФ/МФ/ВАДА**  
**Возможное временное отстранение**



- **Получение информации от спортсмена**

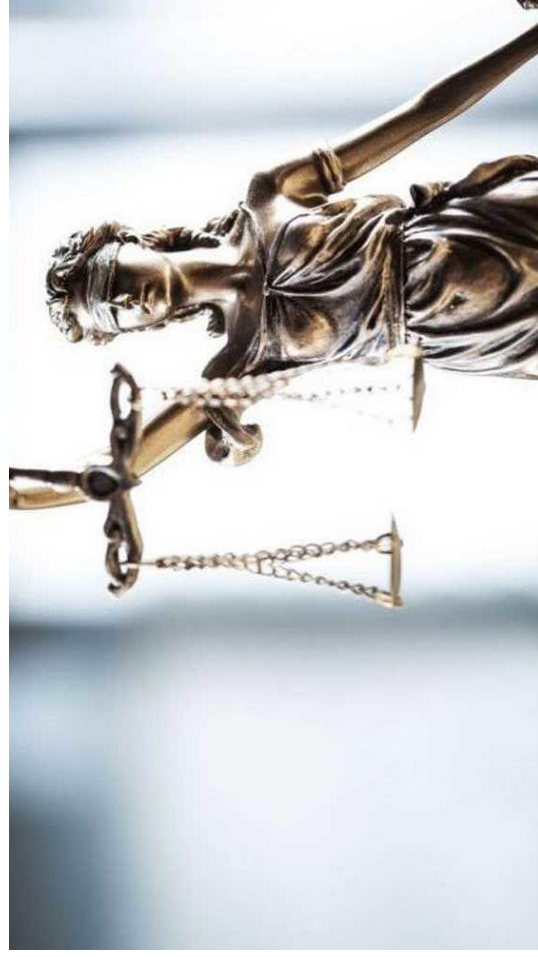


- **Предъявление обвинения в нарушении**  
антидопинговых правил



➤ **Слушание** по делу

➤ **Вынесение** решения



➤ **Уведомление спортсмена**  
о вынесенном решении



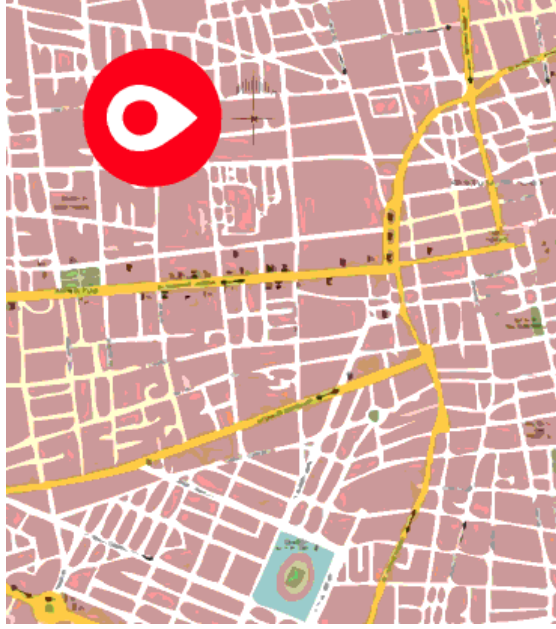
➤ **Применение** санкции на основании решения



➤ **Уведомление МФ и ВАДА** о вынесенном  
решении

## Процедура обработки нарушений порядка представлений информации о местонахождении

- **Получение протокола** неудавшейся попытки или **сведений** о некорректном или несвоевременном предоставлении информации

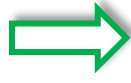


- **Уведомление** спортсмена и национальной федерации - 14 дней на предоставление объяснений



- Рассмотрение **объяснений**

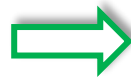
➤ Принятие **решения** – 14 дней



➤ **Информирование** спортсмена и национальной федерации о **вынесенном решении**



➤ **Пересмотр** в административном порядке - 14 дней



➤ Вынесение **решения после пересмотра**, внесение информации в АДАМС - 14 дней



**!** Любое **сочетание трех пропущенных тестов /случаев непредоставления информации** – может влечь **дисквалификацию** сроком **до 2 лет**

# САНКЦИИ К СПОРТСМЕНАМ



## Спортивная дисквалификация

### Административная ответственность:

#### Статья 6.18 КоАП РФ.

Нарушение установленных законодательством о физической культуре и спорте требований о предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним

### Уголовная ответственность:

- **Статья 226.1.** Контрабанда
- **Статья 234.** Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта

# ВОЗМОЖНЫЕ САНКЦИИ

<b>Вид нарушения</b>	<b>Стандартная санкция</b>
Наличие в пробе запрещенной субстанции	От 2* до 4 лет
Использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода	4 года
Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы	4 года*
Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении	2 года
Фальсификация или попытка фальсификации	4 года
Обладание запрещенной субстанции или методом	4 года
Распространение или попытка распространения	От 4 до пожизненного срока
Назначение или попытка назначения	От 4 до пожизненного срока
Соучастие	От 2 до пожизненного срока
Запрещенное сотрудничество	2 года
Действие спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам	От 2 до пожизненного срока

# Персонал спортсмена

Любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, **родитель** или любое иное лицо, работающее со спортсменом, оказывающее ему медицинскую помощь или помогающее спортсмену при подготовке к спортивным соревнованиям и участия в них

# САНКЦИИ К ПЕРСОНАЛУ СПОРТСМЕНА



**Спортивная дисквалификация  
от 4 лет до пожизненного**

**Административная  
ответственность**

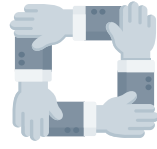
Статья 6.18 КоАП РФ. Нарушение установленных законодательством о физической культуре и спорте требований о предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним

**Дисциплинарная  
ответственность**  
Статья 348.11 Расторжение  
трудового договора

**Уголовная ответственность**

Статья 226.1. Контрабанда  
Статья 230.1. Склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте  
Статья 230.2. Использование в отношении спортсмена субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте  
Статья 234. Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта

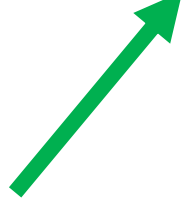
## Взаимное признание



**Дисквалификация**, наложенная в  
одном виде спорта, **должна быть**  
**признана:**



в других видах спорта



в других странах

## Запрещенное сотрудничество



Спортсмены и иные лица **не должны работать** с тренерами, инструкторами, врачами или иным персоналом спортсмена, которые **отбывают дисквалификацию** в связи с нарушением антидопинговых правил, или которые были **признаны виновными** по уголовному делу или в ходе дисциплинарного расследования в отношении допинга

Нарушение данного требования может повлечь за собой **дисквалификацию сроком до 2-х лет**

**Принцип «строгой ответственности»:  
спортсмен отвечает за все, что  
попадает в его организм!**



По каким критериям субстанции и методы включаются в Запрещенный список?



**Вред здоровью спортсмена**  
**(1)**



**Противоречие**  
**духу спорта**  
**(2)**



**Улучшение спортивных**  
**результатов**  
**(3)**



**Маскировка использования**  
**других**  
**запрещенных субстанций**  
**и методов**

**При выполнении минимум двух критериев (из первых трёх),  
субстанция попадает в запрещенный список**

<https://rusada.ru/>

# Сервис для проверки препаратов

**РУСАДА**

Сервис по проверке лекарственных средств и субстанций на соответствие запрещенному списку Всемирного антидопингового агентства.

**Поиск:**

Препарат или субстанция

[Библиотека](#)

Не нашли, что искали? Свяжитесь с нами - 8-800-770-03-32 или +7 (965) 327-16-78

[list.rusada.ru](https://list.rusada.ru)



# Разрешение на ТИ

---

## ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ



Международный уровень

Рассматривает

Международная федерация

Национальный уровень

Рассматривает РУСАДА

Разрешение на терапевтическое использование необходимо  
получить ДО НАЧАЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИЛИ ОБЛАДАНИЯ  
запрещенной субстанцией или методом


**РУСАДА**  
ЗА ЧЕСТНЫЙ  
И ЗДОРОВЫЙ СПОРТ!

rusada@rusada.ru | +7 (499) 271-77-61

RU / EN

[О НАС](#) [СПОРТСМЕНАМ](#) [ДОПИНГ-КОНТРОЛЬ](#) [ДИСКВАЛИФИКАЦИИ](#) [ОБРАЗОВАНИЕ](#) [ПРЕПАРАТЫ](#) [НОВОСТИ](#)

# ТИ



[ГЛАВНАЯ](#) / [ПРЕПАРАТЫ](#) / [ТИ](#)

PDF

Бланк запроса на терапевтическое использование 2021

СКАЧАТЬ



PDF

Международный стандарт по терапевтическому использованию 2021

СКАЧАТЬ



# Критерии получения разрешения на ТИ



**Запрещенная  
субстанция или  
метод необходимы  
для лечения острого  
или хронического  
заболевания**



**Отсутствие разумной  
терапевтической альтернативы**



**Терапевтическое  
использование  
запрещенной  
субстанции или метода  
крайне маловероятно  
может привести к  
дополнительному  
улучшению  
спортивного результата**



**Необходимость  
использования запрещенной  
субстанции или метода не  
является следствием  
предыдущего использования  
(без ТИ) субстанции или  
метода**

# Процедура допинг-контроля

---



# ПРОЦЕДУРА ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ ПРОХОДИТ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ!



## Уведомление спортсмена

- ✓ Заполнение бланка уведомления
- ✓ ИДК объясняет права и обязанности спортсмена
- ✓ Подпись спортсмена



## Пункт допинг контроля

- ✓ При наличии разрешения на ТИ, необходимо внести данную информацию в протокол допинг-контроля



## Процедура отбора пробы

- ✓ Тип пробы: моча, моча + кровь
- ✓ Тип тестирования: внесоревновательное, соревновательное
- ✓ Пробы: стандартная, промежуточная, дополнительная

**ПРОЦЕДУРА ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ**

**КТО Тестирует?**



**Национальное  
антидопинговое агентство**



**Международная федерация  
по виду спорта**

## Права и обязанности спортсменов



### Право на:

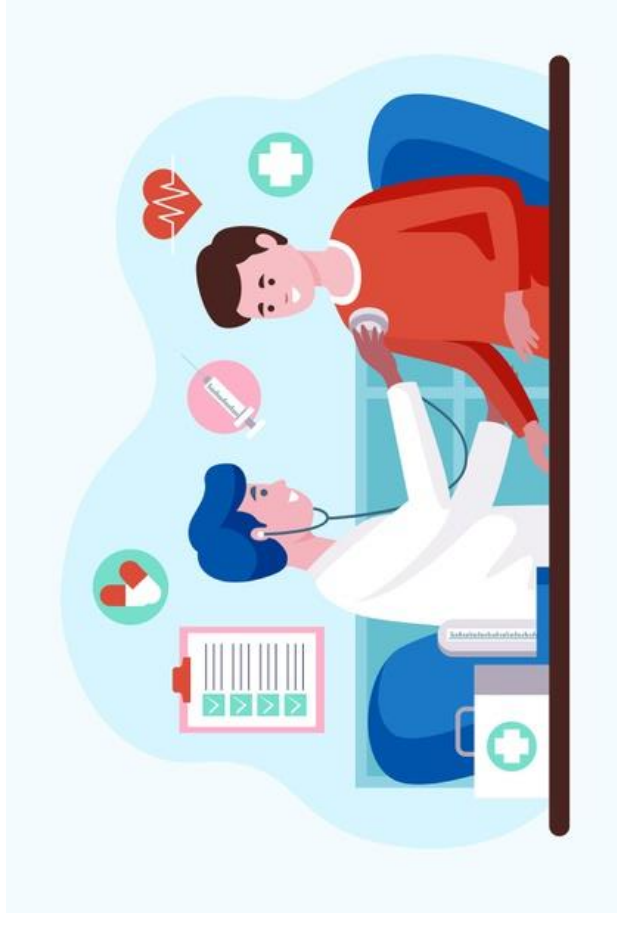
- представителя и переводчика
- получение дополнительной информации о процедуре допинг-контроля
- получение отсрочки по уважительной причине от немедленной явки на процедуру допинг-контроля
- модификацию процедуры допинг-контроля (несовершеннолетние спортсмены и спортсмены с ограниченными возможностями)

### Обязанности:

- оставаться в поле зрения шаперона/ИДК с момента уведомления и до окончания процедуры
- предоставить документ, удостоверяющий личность спортсмена
- немедленно явиться на пункт допинг-контроля
- знать и соблюдать требования процедуры допинг-контроля

## Уважительные причины для отсрочки

- ✓ оказание срочной медицинской помощи



- ✓ окончание тренировочного процесса

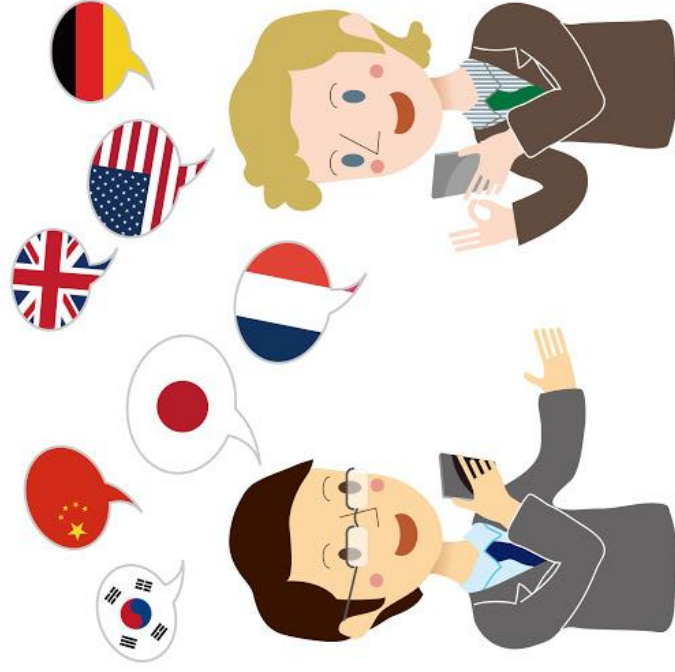


- ✓ участие в дальнейших стартах



- ✓ переодевание в более комфортную одежду

- ✓ забрать/найти документ, удостоверяющий его личность



- ✓ поиск представителя и/или переводчика



- ✓ участие в церемонии награждения



- ✓ участие в пресс-конференции после соревнований

## Модификации для несовершеннолетних спортсменов

**Возможность присутствия  
представителя в течение  
всей процедуры отбора  
проб!**



# Пулы тестирования

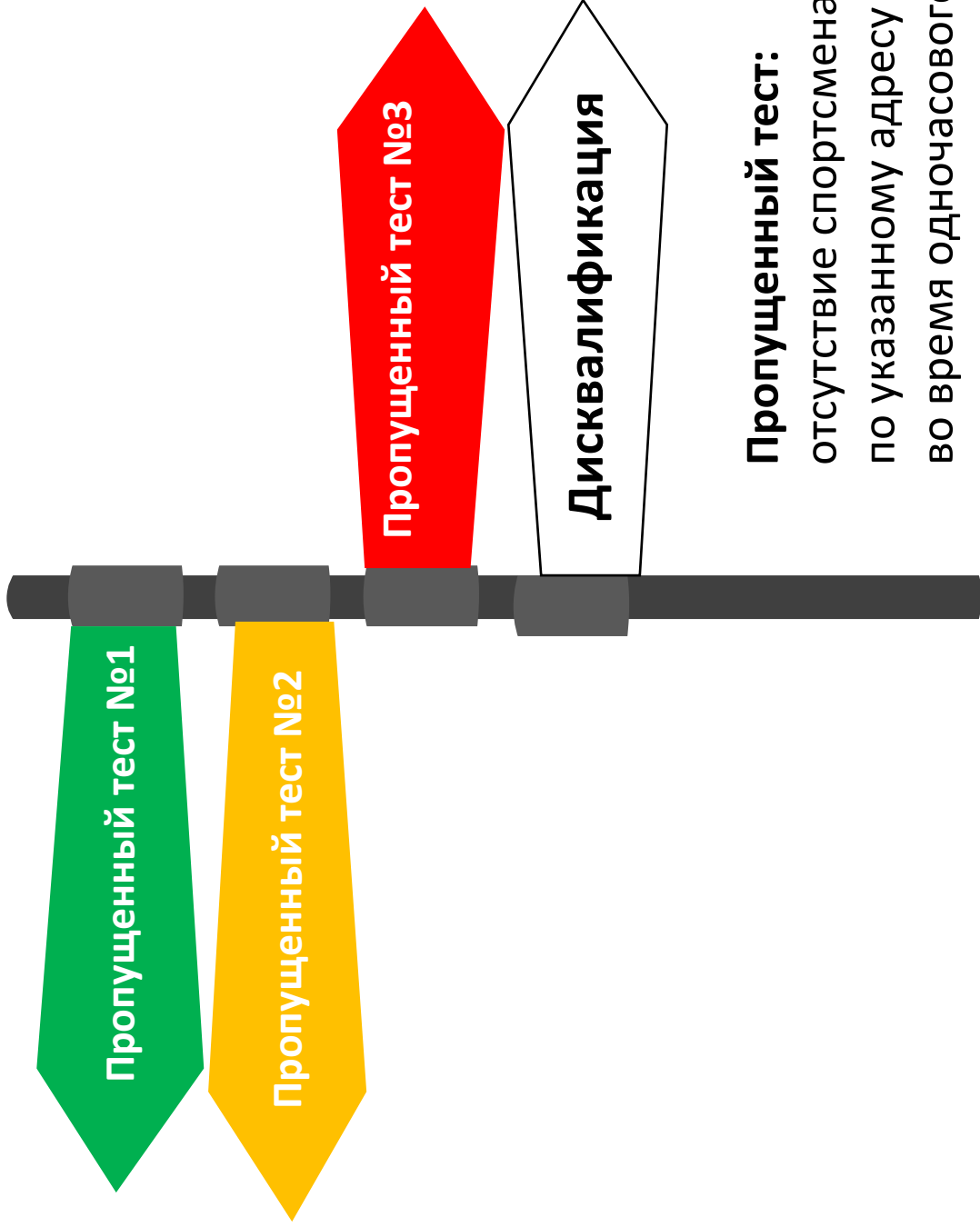
---



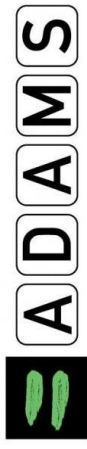
Любое сочетание трех нарушений порядка предоставления информации (непредоставление информации /пропущенный тест) в течение **12 месяцев** является нарушением антидопинговых правил и может привести к дисквалификации.

**Непредоставление информации:**

- спортсмен не предоставляет сведения о местонахождении вовремя;
- спортсмен не указывает одночасовой интервал абсолютной доступности;
- спортсмен неточно и некорректно указывает информацию.

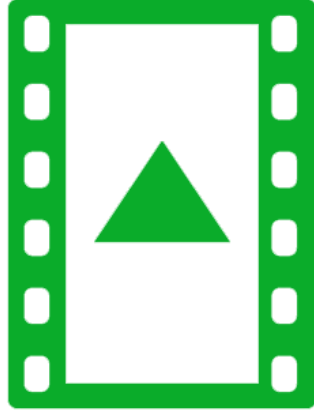


**Пропущенный тест:**  
отсутствие спортсмена по указанному адресу во время одночасового интервала.

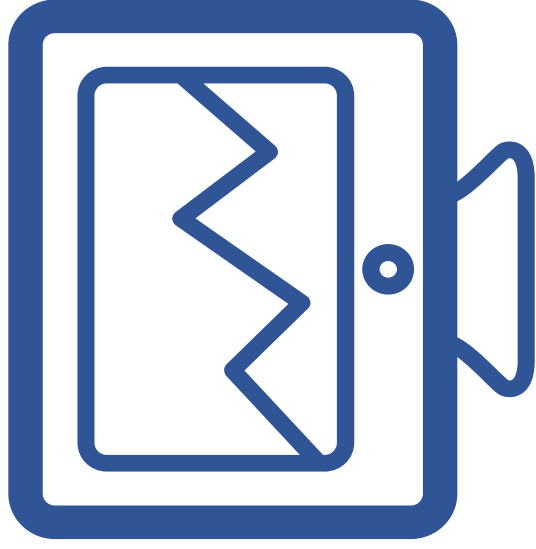
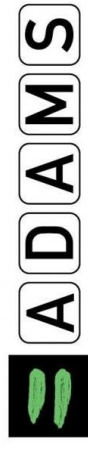


## Пошаговая видео-инструкция

<https://www.youtube.com/watch?v=silOSPU2qAA&t>



Остались вопросы ?



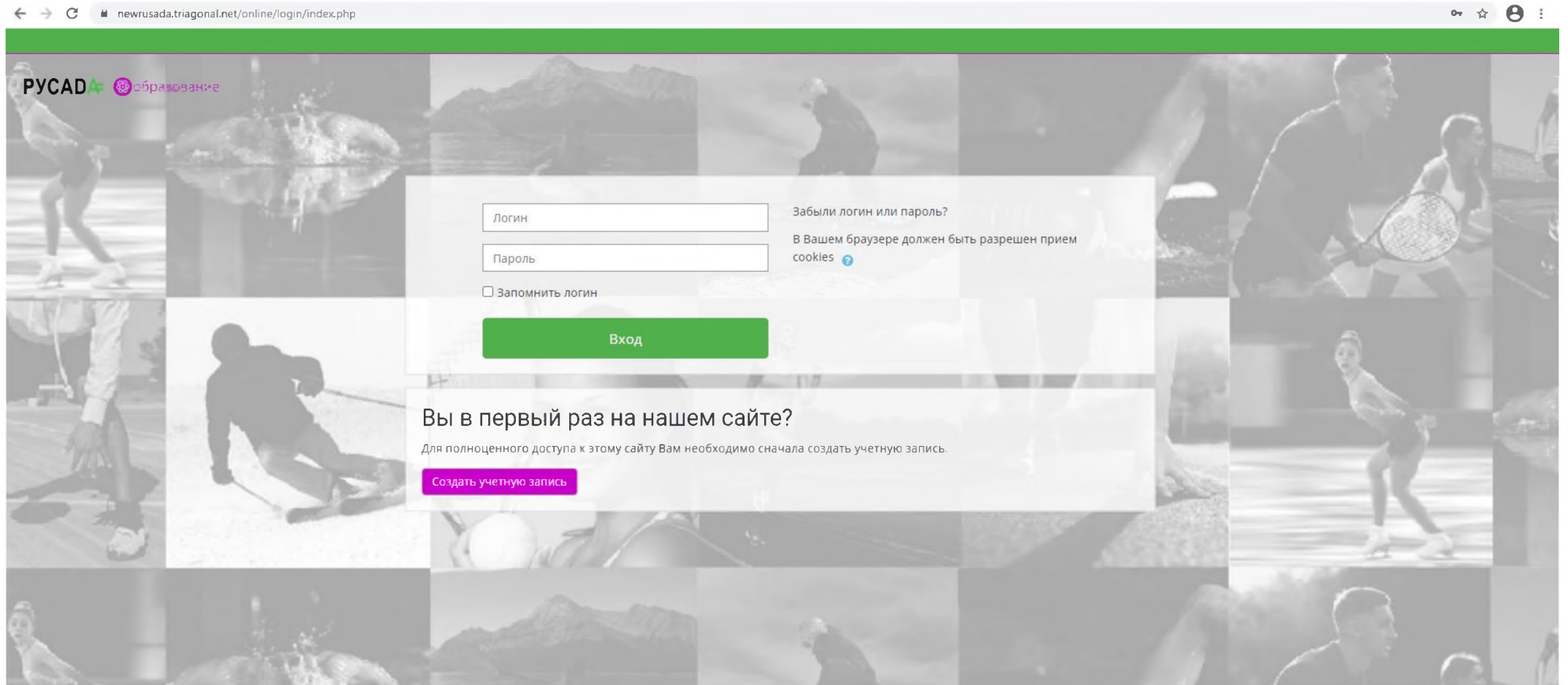
Вебинары для пулов тестирования

[edu@rusada.ru](mailto:edu@rusada.ru)





## Бесплатный онлайн курс для спортсменов и их родителей



The screenshot shows a web browser window with the URL `newrusada.triagonal.net/online/login/index.php`. The page features a green header with the logo "РУСАДА образование" and a background collage of sports-related images. A central white login form contains the following elements:

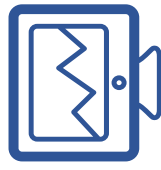
- Input field for "Логин" (Login)
- Input field for "Пароль" (Password)
- Checkbox for "Запомнить логин" (Remember login)
- Green "Вход" (Login) button
- Text: "Забыли логин или пароль?" (Forgot login or password?)
- Text: "В Вашем браузере должен быть разрешен прием cookies" (Your browser must allow cookies)

Below the login form, a white box contains the text:

Вы в первый раз на нашем сайте?  
Для полноценного доступа к этому сайту Вам необходимо сначала создать учетную запись.

A purple button labeled "Создать учетную запись" (Create account) is positioned below this text.

## Контактная информация



[www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)

[rusada@rusada.ru](mailto:rusada@rusada.ru)



[list.rusada.ru](http://list.rusada.ru)



[rusada.triagonal.net](http://rusada.triagonal.net)



[125284, г. Москва, Беговая ул., Д.6А](#)



**+7 (499) 271-77-61**

