

Для получения квалификационной категории спортивного судьи по спорту необходимо освоить следующие умения и навыки:

- составление положения о проведении соревнований на первенство школы по конному спорту;
- умение вести судейскую документацию;
- участие в судействе соревнований совместно с тренером - преподавателем;
- судейство соревнований в качестве помощника и судьи на поле;
- участие в судействе официальных соревнований в составе главной судейской коллегии.

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

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Судейскую практику обучающиеся получают на соревнованиях уровня первенства спортивной школы. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и регионального уровней.

13. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Комплекс педагогически, психологических, медико – биологических средств восстановления, применяемых в рамках программы (Таблица-11)

Таблица 11 – средства и мероприятия

Средства и мероприятия	Сроки реализации
Педагогические	
- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
- Использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключение с одного упражнения на другое	
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками(они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);	
Психологические	
- аутогенная и психорегулирующая тренировка;	В течение всего периода реализации программы с учетом развития психического состояния спортсмена
- средства внушения, (внушенный сон – отдых);	
- гипнотическое внушение;	
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;	
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.	

Медико-биологические	
- Рациональное питание: сбалансированно по энергетической ценности; сбалансированно по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины), соответствуют характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствуют климатическим и погодным условиям. - физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро – и гидромассаж); гидропроцедуры (различные виды душей и бани); аппаратная физиотерапия; бани	В течение всего периода реализации программы

Медицинское обеспечение учебно-тренировочного процесса направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

- текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
- этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3-4 раза в год;
- углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
- обследование соревновательной деятельности (ОСД).

III. Система контроля

14. 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:

14.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «конный спорт»;

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

получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила;

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

14.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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»;

знать правила безопасности при занятиях видом 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.

14.3. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, 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, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

15. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (В приложении 1).

16. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки (Таблица – 12).

Таблица 12 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки

1. Нормативы общей физической подготовки

1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	22	15

2. 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		не более	
			30		28	
3.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее		не менее	
			5		7	
3.3.	Кувырок вперед	количество раз	не менее		не менее	
			1		2	
3.4.	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количество раз	не менее		не менее	
			1		2	

17. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) представлены в таблице - 13.

Таблица - 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,50	6,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре	количество раз	не менее	

22

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	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
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	
			25	
2.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			7	
2.3.	Седловка лошади	мин	не более	
			20	
2.4.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	количество раз	не менее	
			20	
2.5.	Кувырок вперед	количество раз	не менее	
			3	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	спортивные разряды – «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

18. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Основные упражнения

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

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

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

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Значение различных сторон подготовки спортсменов-конников

Задачи технической подготовки: достижение должного уровня технического мастерства, освоение и совершенствование техники конкура

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

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

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

Приведенная ниже поэтапная программа подготовка спортсмена-конника дает основу распределения по времени учебного материала и последовательности его изучения.

Материал по теоретической подготовке представлен в таблице – 14.

Таблица – 14. Материал по теоретической подготовке

№	Наименование темы
1.	Меры безопасности в конюшне, на тренировках и соревнованиях
2.	Уход и содержание спортивной лошади.
3.	Краткие сведения по анатомии и физиологии лошади
4.	Физиологические основы подготовки спортивной лошади.
5.	Основы выездки молодой спортивной лошади
6.	Общая характеристика спортивной тренировки
7.	Методы и средства спортивной тренировки, Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка
8.	Общая и специальная физическая подготовка.

9.	Основы методики обучения и тренировки в конном спорте.
10.	Планирование спортивной подготовки
11.	Методика восстановления
12.	Ветеринарно-врачебный контроль
13.	Морально-волевая подготовка
14.	Единая Всероссийская спортивная классификация.
15.	Правила соревнований по выездке. Их организация и проведение.

Программный материал по общей физической подготовке

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

Выявлено, что при недостаточно физической подготовленности при большой нагрузке спортсмена на фоне общего утомления могут быть сбои в технике упражнений.

Поэтому необходимо в состав тренировки включать упражнения по ОФП (Таблица – 15).

Таблица 15 – Упражнения по общей физической подготовке

Общая физическая подготовка		
Строевые упражнения	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса	Упражнения для развития мышц туловища
- построение и перестроения на месте; - повороты на месте; - размыкания в строю; - ходьба; - бег в строю - др. упражнения	- одновременные и попеременные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах; - упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком и др.); - сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа; - подтягивание в смешанном виде и в висе прямым и обратным хватом; - лазание по наклонной гимнастической стенке в висе на руках; - метание различных предметов из различных исходных положений; - упражнения для рук с сопротивлением партнера.	- наклоны вперед, в стороны, назад с различным движением рук - круговые движения туловища; - одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на спине; - различные парные упражнения с поочередным сопротивлением; - и др. упражнения.
Упражнения для развития мышц нижних конечностей	Обще-развивающие упражнения с предметами	Упражнения из других видов спорта
- приседания на двух ногах, на одной с дополнительной опорой; - выпады с пружинящими движениями и поворотами. - подскоки на двух ногах, на одной ноге; - энергичное поднятие на носки;	- скакалкой (наклоны, повороты, подскоки, прыжки, подвижные эстафеты) - с гимнастической палкой (наклоны, повороты, перешагивание, перепрыгивание через палку, выкруты и круги, упражнения с сопротивлением партнера);	Легкая атлетика: Бег скоростной на короткие дистанции: 30;60;100 м. с н/ старта, с в/старта. Бег на длинные дистанции 1000 м и 2000 м с различной скоростью, бег по пересеченной местности;

- ходьба с перекатом с пятки на носок; - прыжковые упражнения; - специально-беговые упражнения (СБУ); - упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.	- с набивными мячами броски.	Лыжный спорт: общая лыжная подготовка (ходьба на лыжах попеременным и одновременным способом) Акробатика. Подвижные игры и эстафеты.
---	--	---

Программный материал по специальной физической подготовке

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

СФП направлена на развитие физических качеств и телосложения: вестибулярной устойчивости, выносливости, координационных способностей, гибкости, мышечной силы

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

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

Упражнения по СФП

Упражнения на расслабление мышц тела

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

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

- Упражнения для мышц рук
- Упражнения для мышц туловища и рук
- Упражнения для мышц ног

- Упражнения в потягивании

- Упражнения для развития силы приводящей мышцы бедра и мышцы голени

- Гимнастические упражнения на лошади

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

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

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

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

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

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

Упражнения для овладения техникой падения

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

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

Практический материал по технической и тактической подготовке

Задача: овладение навыками обращения со спортивной лошастью и основам техники верховой езды.

Таблица 16 - Программный материал для практических занятий в группах начальной подготовки 1 года обучения

Основные задачи	
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Изучение и усвоение правил техники безопасности при общении с лошастью; - Изучение конского снаряжения, его составных частей, правильностью ухода за амуницией (недоуздок, седло, уздечка, вальтрап, подушка), освоение правил подгонки снаряжения;

	- практическая седловка и расседывание, одевание и снятие уздечки; - Освоение правил содержания лошади (знакомство с понятиями: денник, его размеры; подстилка, кормление: основные корма лошади; практический уход за лошадью (отбивка денника, чистка шерсти, расчесывание, уход за копытами) - Знакомство с понятиями: масть (виды, разнообразие), отметины; - Знакомство с понятием – экстерьер лошади (изучение основных статей лошади); - Правильность движения лошади в поводу и захода с лошадью в манеж, в денник; - Изучение правильности подгонки путлища - Овладение техникой посадки в седло и спешивания с лошади; Овладение основами правильности посадки (положение рук, ног, корпуса, головы); - Объяснение и показ основных видов аллюров, движение в смене шагом, движение по манежу врозь, соблюдение дистанции; - Объяснение и показ основных команд для езды в манеже (движение ездой направо, налево, заезды, остановки, перемены направления); - Объяснение и показ воздействия (правильность применения) основных средств управления лошадью (корпус, шенкель, повод); - Знакомство с видом конного спорта вольтижировка, изучение и выполнение на стоящей лошади или на пони гимнастических упражнений. - Освоение техники аллюра – рысь, развитие чувства равновесия и
Декабрь Январь Февраль	Изучение трассировки манежа, его размеров, повторение и закрепление знаний правил поведения и команд на манеже; - Знакомство с видами рыси (рабочая, учебная или манежная, облегченная, средняя, прибавленная); - совершенствование посадки отработка техники управления лошадью при езде рысью; Выполнение фигур на рыси (вольты, перемена направления, серпагини; - выполнение команд при езде в смене по головному, при езде врозь (направо назад, налево назад и т.д.) - правильность воздействия средствами управления при поворотах, смене направления, выполнения манежных фигур на рыси со стремями и без стремян; - отработка правильности заездов на рыси, остановок, основных команд; - отработка управления лошадью с поводом в одной руке; - езда в смене без повода (руки на поясе или на коленях); - езда на шагу и рыси без стремян для укрепления посадки и развития чувства равновесия (на корде и без); - гимнастика на неподвижной лошади и на шагу.
Март Апрель Май	- отработка техники езды рысью (правильность посадки, умение чередовать облегченную и манежную рысь со стремями и без); - ознакомление с расстановкой букв на манеже для выездки; Выполнение точного и правильного исполнения фигур на манеже (заезды, вольты, перемена направления, по головному и сменной, по 2 и 3 номера через манеж и т.д.); - умение управлять лошадью на открытых площадках; - выполнение гимнастических упражнений на рыси; - ознакомление с аллюром – галоп (виды галопа, демонстрация правильности посадки при галопе; - изучение техники подъема лошади в галоп и посадки при манежном и полевым галопе; - правила подъема в галоп с шага и рыси; - отработка правильности посадки при галопе со стремями и без; - понятие о постановлении. - правила выгула, выпаса и замывки лошадей после занятий;
Июнь Июль Август	- подготовка и сдача контрольно-переводных нормативов; - отработка и совершенствование посадки при разученных аллюрах; - закрепление и совершенствование полученных за год знаний по технике выполнения различных команд; - спортивные игры. Подведение итогов тренировочного года

Задача:

- укрепление посадки и развитие чувства равновесия при езде на всех аллюрах

- овладение навыками управления лошастью в движение шагом, рысью, галопом;

- седловка (на оценку «отлично»);

- техника выполнения основных аллюров на оценку «3»

- конкур: квалификационный маршрут не ниже 50 см с результатом 0 шт.

Таблица 17 - материал для практических занятий в группах начальной подготовки 2 года обучения

Основные задачи	
Сентябрь	Повторение и закрепление пройденного за первый год обучения: - правила техники безопасности при обращении с лошадью; - конское снаряжение, практическая седловка и расседывание; - посадка в седло и спешивание; - основы правильной посадки и основные средства управления лошадью (корпус всадника, шенкель, повод, положение рук, равновесие, равновесие всадника); - езда без стремян шагом и учебной рысью, езда в различных направлениях, вольты, заезды, перемены направления, остановки и т.д. - соблюдения дистанции и правильного постановления.
Октябрь	- совершенствование правильности перехода из аллюра в аллюр; - езда учебной и строевой рысью, со стремянами и без стремян, по головному, сменной, ездой врозь с выполнением команд; - подъемы в галоп без стремян. С учебной рыси и с шага; - правильность посадки на манежном галопе и полевом галопе.
Ноябрь	- подъемы в галоп с правой и левой ноги, с шага, с рыси; - перемены направления на галопе с переходами в рысь; - движение через жердь на шагу, рыси и галопе. - понятие о кавалетти, правила прохождения через кавалетти; - езда через кавалетти учебной рысью со стремянами и без стремян, - гимнастика на стоящей лошади, на шагу и рыси.
Декабрь	- езда через кавалетти, закрепление и совершенствование посадки; - езда галопом в смене и самостоятельно, с сохранением аллюра при выполнении команд на манежном и полевом галопе - понятие о простой перемене ноги (через шаг); - переход из галопа к остановке и подъем в галоп; - остановка, повороты на передних ногах; - посадка на лошадь без стремян. - прыжки через одиночные барьеры высотой до 50 см.
Январь	- езда через кавалетти без повода и без стремян; - езда рысью на полевой посадке без стремян; - езда галопом со стремянами и без стремян, прибавленный и сокращенный галоп; - совершенствование правильной посадки на рыси и на галопе; - езда на лошади без седла; - закрепление посадки на лошадь без седла. - прыжки через одиночные барьеры высотой до 50 см.
Февраль Март	- понятие о сборе лошади; - остановка и переходы из аллюра в аллюр; - выполнение прыжков на рыси и на галопе через одиночные барьеры высотой до 90 см; - езда манежным и полевым галопом; - выполнение прыжков через клавиши; - соскок с лошади на шагу и посадка на лошадь без стремян и в движении.
Апрель Май	- совершенствование посадки и управления на всех аллюрах; - совершенствование посадки и управления на прыжках;

	- прохождение маршрута не ниже 50 см с результатом 0 шт. о
Июнь Июль Август	- повторение и закрепление всего пройденного материала; - подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов (КПН); - совершенствование посадки и управления до прыжка, в прыжке и после прыжка; - сдача контрольно-переводных нормативов; - прохождение маршрута не ниже 50 см с результатом 0 шт. о Подведение итогов тренировочного года.

Программный материал для практических занятий в группах начальной подготовки 3 года обучения

Задачи:

- совершенствование посадки и средств управления (на всех аллюрах);
- техника выполнения основных аллюров на оценку «5»
- конкур по условиям до 60 см с результатом 0 ш.

Таблица 18 - материал для практических занятий в группах начальной подготовки 3 года обучения

	Основные задачи
Сентябрь	- повторение и закрепление пройденного за 2-й год обучения; - движение в смене и врозь на шаг, рыси и галопе, со стременами и без стремян; - езда учебной и облегченной рысью; - вольты, остановки, заезды, перемены направления; - совершенствование посадки на всех аллюрах.
Октябрь	- совершенствование средств управления на всех видах аллюров; - переходы из одного аллюра в другой, сокращенные и прибавленные аллюры; - Езда через кавалетти до 140 см; - совершенствование посадки на рабочих и прибавленных аллюрах - укрепление посадки – езда без седла. - понятие о преодолении проездов «в расчет», «от себя», «на себя» - преодоление маршрутов до 60 см - перемена направления на галопе через шаг (5 – 7 шагов)
Ноябрь Декабрь	- повторение понятия прибавленных и сокращенных аллюров; - разучивание видов систем, преодоление систем в один и два голопа. - прохождение маршрута не ниже 60 см с результатом 0 шт. о
Январь Февраль Март Апрель	- езда по кавалетти - прыжки через клавиши 50 см - повторить прохождение систем и проездов.
Май	- снижение физической нагрузки и предоставление лошади активного отдыха – легкая общетренинговая работа. - проведение лечебно-профилактических мероприятий для восстановления и улучшения функционального состояния спортсмена и лошади
Июнь Июль Август	- конкур по условиям до 60 см с результатом 0 ш.о

Программный материал для практических занятий по конкур в тренировочных группах 1 года обучения

Задачи:

- совершенствование посадки и средств управления лошади (на всех аллюрах);
- выполнение обязательной технической программы согласно ФССП и ЕВСК

- техника гладкой скачки на оценку «3»
- техника прыжка через двойную систему на оценку «4»

Таблица 19 - материал для практических занятий по конкуру в тренировочных группах 1 года обучения

Месяц	Основные задачи
Сентябрь Октябрь	- повторение основ верховой езды 3-го года обучения этапа начальной подготовки; - движение врозь на шаг, рыси, галопе со стремянами и без стремян; - езда учебной и облегченной рысью; - выполнение вольтов, остановок, заездов, перемен направления, подъем в галоп; - совершенствование посадки и средств управления на всех аллюрах; - конкур – повторение элементов: проезды 4,5,6 голопов, системы 2 и 3 голопа.
Ноябрь Декабрь Январь	- совершенствование прибавленных и собранных аллюров; - совершенствование посадки до, во время и после прыжка. - прохождение маршрута не ниже 80 см с результатом 0 шт. о - прохождение маршрута не ниже 90 см с результатом 0 шт. о
Февраль Март Апрель Май	- совершенствование средств управления и посадки; - участие в соревнованиях: конкур 90 см, выполнение норматива 2-ю разряда; - выполнение прыжков до 110 см.
Июнь	Снижение физической нагрузки и предоставление лошади активного отдыха – легкая общетренинговая работа. Проведение лечебно-профилактических мероприятий для восстановления и улучшения функционального состояния спортсмена и лошади.
Июль Август	- совершенствование конкурной посадки; - выполнение прыжков до 110 см; - совершенствование прыжков на шаг, рыси и галопе; - прохождение неполных маршрутов до 110 см. - выполнение обязательной технической программы согласно ФССП и ЕВСК Подведение итогов тренировочного года.

Программный материал для практических занятий в тренировочных группах 1 года обучения по выездке

Задачи:

- совершенствование посадки и средств управления лошади (на всех аллюрах);
- совершенствование элементарных элементов выездки;
- выполнение обязательной технической программы согласно ФССП и ЕВСК

Таблица 20 - материал для практических занятий в тренировочных по выездке группах 1 года обучения

Месяц	Основные задачи
Сентябрь Октябрь	- повторение основ верховой езды 3-го года обучения этапа начальной подготовки; - движение в смену и врозь на шаг, рыси, галопе со стремянами и без стремян; - езда учебной и облегченной рысью; - выполнение вольтов, остановок, заездов, перемен направления, подъем в галоп; - совершенствование посадки и средств управления на всех аллюрах; - выездка – повторение элементов: постановление, повороты (уступка шенкелю) на передних и задних ногах.
Ноябрь Декабрь Январь	- совершенствование прибавленных и собранных аллюров; - совершенствование переходов из сокращенных аллюров в прибавленные и наоборот, из одного аллюра в другой; - езда по схеме №2 и №3 («Предварительная и командная езды»).
Февраль Март Апрель Май	- совершенствование средств управления и посадки; - участие в соревнованиях: езда по программе «Детские езды», «юношеские езды»; - выполнение элементов из «Юниорской езды».

Июнь	Снижение физической нагрузки и предоставление лошади активного отдыха – легкая общетренинговая работа. Проведение лечебно-профилактических мероприятий для восстановления и улучшения функционального состояния спортсмена и лошади.
Июль Август	- совершенствование выездной посадки; - выполнение вольтов, переходов с правильным и четким постановлением; - совершенствование элементов на шагу, рыси и галопе; - выполнение обязательной технической программы согласно ФССП и Подведение итогов тренировочного года.

Программный материал для практических занятий по конкуру в тренировочных группах 2 – 3 года обучения

Задачи:

- совершенствование посадки и средств управления лошади (на всех аллюрах);
- совершенствование элементов конкура;
- выполнение обязательной технической программы согласно ФССП и ЕВСК

Таблица 21 - материал для практических занятий по конкуру в тренировочных группах 2 – 3 года обучения

Месяц	Содержание
Сентябрь Октябрь	- повторение пройденного материала 1-го года обучения. - движение в смене и врозь на шагу, рыси, галопе со стремянами и без стремян. - езда манежным и полевым голопом - выполнение одиночных прыжков с высотой 100-110 см. - совершенствование посадки и средств управления на всех аллюрах. - конкур – повторение прыжков через клавиши, системы и проезды в 3,4,5,6 галопов.
Ноябрь	- совершенствование средств управления на всех аллюрах. Переходы из одного аллюра в другой, сокращенные и прибавленные аллюры. - укрепление посадки - езда без седла. - езда через кавалетти до 150 см.
Декабрь Январь	- увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок. Повышение функциональных возможностей спортсмена и лошади - совершенствование прибавленных и собранных аллюров; - прыжки до 110- 115 см без стремян/без повода. - совершенствование переходов из сокращенных аллюров в прибавленные и наоборот, из одного аллюра в другой; - прохождение маршрута 105см с результатом –ш.о.
Февраль Март Апрель Май	- совершенствование средств управления и посадки; - участие в соревнованиях: конкур 100см, с результатом 0ш.о. -преодоление отдельных барьеров до 115см.
Июнь	Снижение физической нагрузки и предоставление лошади активного отдыха – легкая общетренинговая работа. Проведение лечебно-профилактических мероприятий для восстановления и улучшения функционального состояния спортсмена и лошади
Июль Август	- движение в смене и врозь на шагу, рыси, галопе со стремянами и без стремян. - езда учебной и облегченной рысью. - выполнение вольтов, остановок, заездов, перемен направления, подъем в галоп. - совершенствование посадки и средств управления на всех аллюрах. - выполнение обязательной технической программы согласно ФССП и ЕВСК Подведение итогов тренировочного года.

Программный материал для практических занятий по выездке в тренировочных группах 2 - 3 года обучения

Задачи:

- совершенствование посадки и средств управления лошади (на всех аллюрах);
- совершенствование элементов выездки;
- выполнение обязательной технической программы согласно ФССП и ЕВСК

Таблица 22 - материал для практических занятий по выездке в тренировочных группах 2 - 3 года обучения

Месяц	Содержание
Сентябрь Октябрь	- повторение пройденного материала 1-го года обучения. - движение в смене и врозь на шаг, рыси, галопе со стремями и без стремян. - езда учебной и облегченной рысью. - выполнение вольтов, остановок, заездов, перемен направления, подъем в галоп. - совершенствование посадки и средств управления на всех аллюрах. - выездка – повторение элементов: постановление, повороты (уступка шенкелю) на передних и задних ногах.
Ноябрь	- совершенствование средств управления на всех аллюрах. Переходы из одного аллюра в другой, сокращенные и прибавленные аллюры. - укрепление посадки - езда без седла.
Декабрь Январь	- увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок. - повышение функциональных возможностей спортсмена и лошади - совершенствование прибавленных и собранных аллюров; - совершенствование переходов из сокращенных аллюров в прибавленные и наоборот, из одного аллюра в другой; - выполнение элементов «Личной езды» для детей (№4): плечом внутрь, принимая на рыси.
Февраль Март Апрель Май	- совершенствование средств управления и посадки; - участие в соревнованиях: езда по программе «Юношеские езды», «Детские езды» - выполнение элементов из «Юниорской езды».
Июнь	Снижение физической нагрузки и предоставление лошади активного отдыха – легкая общетренинговая работа. Проведение лечебно-профилактических мероприятий для восстановления и улучшения функционального состояния спортсмена и лошади
Июль Август	- движение в смене и врозь на шаг, рыси, галопе со стремями и без стремян. - езда учебной и облегченной рысью. - выполнение вольтов, остановок, заездов, перемен направления, подъем в галоп. - совершенствование посадки и средств управления на всех аллюрах. - выездка – повторение элементов: постановление, повороты (уступка шенкелю) на передних и задних ногах. - выполнение обязательной технической программы согласно ФССП и - Подведение итогов тренировочного года.

Программный материал для практических занятий по конкуру в тренировочных группах свыше 3-х лет обучения

Задачи:

- совершенствование посадки и средств управления (на всех аллюрах);
- совершенствование элементов конкура.
- техника прыжка через тройную систему на оценку. «5»
- выполнение обязательной технической программы согласно ФССП и

ЕВСК

Таблица 23 - материал для практических занятий по конкуру в тренировочных группах свыше 3-х лет обучения

Месяц	Основные задачи
Сентябрь - октябрь	- повторение пройденного материала; - движение в смене и врозь на шаг, рыси, галопе со стремями и без стремян; - езда учебной и облегченной рысью;

	- выполнение вольтов, остановок, заездов, перемен направления, подъем в галоп; - совершенствование посадки и средств управления на всех аллюрах; - конкур, повторение прохождения маршрутов, прыжки через одиночные барьеры.
Ноябрь - апрель	- достижение высокого уровня технического и тактического мастерства; - подведение спортсменов и их лошадей к высшей спортивной форме для успешного выступления в соревнованиях. Конкур: - совершенствование посадки и средств управления; - совершенствование посадки в прыжке на всех аллюрах, совершение энергичных и легких прыжков лошади на всех аллюрах; - совершенствование прыжков до 120-130 см. с учетом недостатков их исполнения в подготовительный период; - совершенствование техники и тактики прохождения конкурных прыжков; - участие в соревнованиях по конкуру до 110, 120, 130 см.
Май	Снижение физической нагрузки и предоставление лошади активного отдыха – легкая общетренинговая работа. Проведение лечебно-профилактических мероприятий для восстановления и улучшения функционального состояния спортсмена и лошади.
Июнь, Июль, Август	- увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок; - повышение функциональных возможностей спортсмена и лошади. Конкур: - совершенствование в преодолении проездов и систем от 110 до 140 см. - дальнейшее совершенствование конкурных навыков; - выполнение обязательной технической программы согласно ФССП и Подведение итогов тренировочного года.

Программный материал для практических занятий в тренировочных группах по выездке свыше 3-х лет обучения

Задачи:

- совершенствование посадки и средств управления (на всех аллюрах);
- совершенствование элементов выездки;
- выполнение обязательной технической программы согласно ФССП и

ЕВСК

Таблица 24 - материал для практических занятий в тренировочных группах по выездке свыше 3-х лет обучения

Месяц	Основные задачи
Сентябрь - октябрь	- повторение пройденного материала; - движение в смене и врозь на шаг, рыси, галопе со стремянами и без стремян; - езда учебной и облегченной рысью; - выполнение вольтов, остановок, заездов, перемен направления, подъем в галоп; - совершенствование посадки и средств управления на всех аллюрах; - выездка – повторение элементов: постановление, повороты (уступка шенкелю) и переду, на зад, плечом внутрь, принимания на рыси, контргалоп, простая перемена ноги, осаживание, полупируэты на шаг.
Ноябрь - апрель	- достижение высокого уровня технического и тактического мастерства; - подведение спортсменов и их лошадей к высшей спортивной форме для успешного выступления в соревнованиях. Выездка: - совершенствование посадки и средств управления; - совершенствование естественных аллюров лошади, свободных, энергичных и легких движений лошади на всех аллюрах; - совершенствование элементов юниорских и малых езд и приемов управления лошадей с учетом недостатков их исполнения в подготовительный период; - совершенствование техники и тактики выполнения манежных езд по схемам; - участие в соревнованиях по схемам юношеских и юниорских езд.