

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Актай»
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим Советом МБУ
ДО «СПШ «Актай» НМР РТ»
Протокол № 1
от «14» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«СПШ «Актай» НМР РТ»
П.М. Никитин
« 14 » августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА»
(спортивная дисциплина конный спорт)**

разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России от «28» ноября 2022г. № 1084

Срок реализации программы:
на всех этапах — не ограничивается

г. Нижнекамск
2023 г.

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «спорт лиц с поражением ОДА» спортивная дисциплина конный спорт, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России от 28.11.2022г. № 1084¹ (далее – ФССП).

1.2. Программа разработана МБУ ДО «СП «Актай» НМР РТ (далее Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденной приказом Минспорта России от 21.12.2022 № 1341, а также следующих нормативных правовых актов:

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденного приказом Минспорта России от 28.11.2022 года № 1084;
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом министерства спорта Российской Федерации от 03.12.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- 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) выполнять 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" (с изменениями и дополнениями);
- Постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Сегодня адаптивный спорт становится одним из важнейших, а в ряде случаев – наиболее эффективным и универсальным условием всесторонней реабилитации, адаптации и, в конечном итоге, социализации лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Программа обеспечивает обучающимся с поражением опорно-двигательного аппарата в соответствии с индивидуальными особенностями развития качественный учебно-тренировочный процесс, направленный на достижение высокого спортивного результата, формирует осознанную добровольную мотивацию к достижению спортивного результата, сохранению собственного здоровья, социально-значимой деятельности. Программа учитывает специфику спортивной подготовки инвалидов и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего

¹ (зарегистрирован Минюстом России от 20.12.2022г., регистрационный № 71697).

процесса становления спортивного мастерства, преемственность в решении задач, укрепления здоровья юных спортсменов, повышение функциональных возможностей, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию.

Программа обоснована новыми подходами к планированию, использованию технологий в процессе подготовки и воспитания, которые отражены в принципах (индивидуальности, доступности, преемственности и результативности) в формах и методах (групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование, медицинский контроль, участие в

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.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия. Обеспечение всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства.

В Программе раскрываются основные аспекты содержания учебно-тренировочной и воспитательной работы: приводятся годовой учебно-тренировочный план; календарный план воспитательной работы; план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним; учебно-тематический план и др.

Программа предусматривает создание условий для развития волевых качеств, способности к сопереживанию, эмоциональной стабильности, двигательной памяти, стрессоустойчивости.

Одной из приоритетных задач Программы является подготовка спортсменов высокой квалификации и резерва сборных команд Самарской области и Российской Федерации. Важным условием выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка пловцов, которая предусматривает:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культуры и спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- неуклонное повышение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки;

Выполнение поставленных задач обеспечиваются:

- систематической круглогодичной работой;
- построением учебно-тренировочных занятий с учетом состояния здоровья обучающихся, их возраста и подготовленности;
- систематическим медицинским контролем обучающихся;
- повышением ответственности тренерско-преподавательского состава за качество

проведения учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Стратегическая цель программы - привлечение детей к систематическим регулярным занятиям физической культуры и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям плаванием, достижение спортивных результатов сообразно способностям.

Тактические цели программы:

обучающий аспект - содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности обучающихся. Слагаемые плавания являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания, умения и навыки в области плавания, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность;

воспитательный аспект - главное в воспитании - приобретение обучающимися личного социального опыта, необходимого им для полноценной дальнейшей жизни в обществе: приобретение опыта коммуникативной, эмоциональной, физической, умственной и трудовой деятельности, опыта общественных и личностных отношений, позволяющих им с минимальными потерями адаптироваться, к изменяющимся условиям социальной жизни;

развивающий аспект - развитие потенциальных способностей подростка: укрепление здоровья и достижение физического уровня развития, необходимых для участия в соревнованиях городского, регионального и всероссийского уровня.

Задачи, которые необходимо решить, чтобы достичь целей программы:

в обучении - овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в городских, региональных, всероссийских и международных соревнованиях по плаванию в соответствующей возрастной группе. На основе совокупности приобретенных знаний и навыков спортсмены должны выполнять разнообразные тактико-технические действия по применению полученных знаний и навыков в нестандартной обстановке спортивных соревнований;

в воспитании - приоритетными в содержании воспитательной работы будут задачи коммуникативного и коллективного воспитания, физического воспитания, нравственного и патриотического воспитания;

в развитии - развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности ребенка, поэтому важно приучить его к здоровому образу жизни, развить в нем стремление к активному и содержательному проведению свободного времени. Следует развивать в нем умение творчески подходить к решению возникающих проблем, как во время занятий, так и во время соревнований. Это поможет ему в жизненном самоутверждении и самоопределении.

II. 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.

Продолжительность этапов спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина «конный спорт») и составляет:

- на этапе начальной подготовки - не ограничивается;
- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) - не ограничивается;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - не ограничивается;
- на этапе высшего спортивного мастерства - не ограничивается.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 10 лет, желающие заниматься

конным спортом. Обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 1.

Таблица № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Спортивный класс	Наполняемость групп (человек)
Для спортивной дисциплины «конный спорт»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	10	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	12	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	III	1
			II	
			I	

*Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратное количество обучающихся (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»).

2.2. *Классы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта*

«спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина «конный спорт».

Данная Программа имеет ряд отличительных особенностей:

- предусматривает распределение лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина конный спорт по трем группам в зависимости от функциональных особенностей организма обучающегося;
- обеспечивает распределение проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина конный спорт на три функциональные группы (I, II, III) в зависимости от функциональных особенностей организма обучающегося;
- обеспечивает равные условия учебно-тренировочной и соревновательной деятельности лиц с различными поражениями опорно-двигательного аппарата путем распределения на функциональные классы;
- Программа рассчитана на подготовку высококвалифицированных спортсменов и достижение ими максимально высоких спортивных результатов.

В каждой группе обучающиеся распределяются по классам в соответствии с их функциональными возможностями, а не категориями инвалидности. Такая спортивно-функциональная классификация основывается, прежде всего, на тех особенностях обучающегося, которые позволяют ему соревноваться в определенной спортивной дисциплине, в том уже на медицинских данных. Это делается с той целью, чтобы спортсмен мог соревноваться с другими спортсменами, имеющими равные или похожие функциональные возможности.

Класс, в который определяется спортсмен, может со временем меняться в зависимости от того как изменяется функциональное состояние спортсмена. Поэтому лица с поражением ОДА на протяжении своей спортивной деятельности проходят через процесс определения класса не один раз.

Спортивная подготовка по дисциплинам вида «спорта лиц с поражением ОДА» проводится с учетом групп, к которым относятся обучающиеся, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий (далее - функциональные группы). Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду «спорта лиц с поражением ОДА», приведены в таблице № 2.

Таблица №2

Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина «конный спорт»)

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс
I	Функциональные возможности ограничены незначительно, спортсмены постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	1. Гипертонус мышц («b735»); спортсмены с тяжелыми формами церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие); Атаксия («b760») или Атетоз («b765»); выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей дисциплине спорта лиц с поражением ОДА (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая ДЦП), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие); 3. Нарушение мышечной силы («b730»); травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей	Конный спорт: «Grade1», «Grade2».

		и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых спортсмен не может передвигаться без коляски; 4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз споражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов); 5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации всех четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое 2. недоразвитие (дисемелия) верхних и нижних конечностей.	
II	Функциональные возможности ограничены умеренно, спортсмены могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	1. Гипертонус мышц («b735»): спортсмены с умеренными формами церебрального паралича (включая ДЦП), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парализ, гемипарез, монопарез); 2. Атаксия («b760») или атетоз («b765»): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая ДЦП), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие); 3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спинабифида и прочих заболеваний, при которых спортсмен способен	Конный спорт: «Grade3», «Grade4».

		самостоятельно передвигаться (без коляски, с 4. использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»; 5. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых спортсмен способен самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз послеожоговые контрактуры суставов); Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.	
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	1. Гипертонус мышц («b735»): спортсмены с легкими формами церебрального паралича (включая ДЦП), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парализ, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности); 2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича	Конный спорт: « Grade5», « Grade6».

	(включая ДЦП), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие). 3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина 4. бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями нижних конечностях; 5. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний; Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности; Разница длины нижних конечностей («s75000», «s75010», «s75020»): минимум 7 см; Низкий рост («s730.343», «s750.343», «s760.349»): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие
--	---

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

- «b735», «b760», «b765», «b730», «b7100», «b7101», «b7102», «s720», «s730», «s740», «s750», «s75000», «s75010», «s75020», «s730.343», «s750.343», «s760.349» – коды Международной классификации функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья Всемирной организации здравоохранения («ICF»);

- Конный спорт: «Grade1», «Grade2», «Grade3», «Grade4», «Grade5», «Grade6» – спортивные классы в спортивной дисциплине плавание, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей.

Для лиц с поражением ОДА классификация основана на оценке (в баллах) остаточных после заболевания (ДЦП, полиомиелит, и др.), спинномозговой травмы или ампутации конечностей, функциональных возможностей пловцов-инвалидов, степени эффективности продвижения в воде и по результатам обследования, и на распределение по группам

(функциональным классам).

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина «конный спорт».

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод обучающихся в следующие учебно-тренировочные группы и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Многолетняя спортивная подготовка — это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов учебно-тренировочного занятия, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной подготовки, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д. В учебно-тренировочном занятии очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице № 3 представлен объем тренировочной нагрузки по плаванию на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица №3

Объем дополнительной образовательной программы по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина конный спорт)

«спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина конный спорт)							
Этапный норматив	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	До года	Свыше года	
Для спортивной дисциплины конный спорт							
Кол-во часов в неделю	6	6-9	10-12	12-14	16-18	16-20	21-22
Общее количество часов в год	312	312-468	520-624	624-728	832-936	832-1040	1092-1144

2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина конный спорт).

2.4.1. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

2.4.2. Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (таблица № 4).

Таблица №4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/ п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий поэтапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21

3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.4.3. Спортивные соревнования.

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов.

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 «спорт лиц с поражением ОДА»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Параметры соревновательной деятельности, планируемой в учебно-тренировочных группах спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, отражены в таблице № 5 и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

Таблица №5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины «конный спорт» (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	2-4	3	4	5
Отборочные	-	2	2	3
Основные	-	1	1	2

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, 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, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Выделяют контрольные, отборочные и основные соревнования.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности обучающегося. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня. Отборочные соревнования проводятся для отбора обучающихся в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга.

Отличительной особенностью *отборочных* соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основными соревнованиями являются те, в которых обучающемуся необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях обучающийся должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Основной формой отбора кандидатов в сборные команды страны служат спортивные соревнования. При этом учитываются не только сегодняшние спортивные результаты, но и их динамика на протяжении двух-трех последних лет, динамика результатов в течение текущего года, стаж регулярных занятий спортом, соответствие основных компонентов физической подготовленности и физического развития требованиям к результатам данного вида спорта.

2.5 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.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом круглогодичной 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 менее 10% и 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 осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

При необходимости учебно-тренировочные занятия проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»):

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Таблица №6

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

учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки					
№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации))	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины конный спорт (I, II, III функциональная группа)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-40	20-24	15-19	12-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20-26	28-34	32-40	35-46
3.	Техническая подготовка (%)	13-22	25-30	25-30	20-27
4.	Тактическая подготовка (%)	13-22	15-18	10-15	5-10
5.	Психологическая подготовка (%)	1-3	2-5	3-7	4-8
6.	Теоретическая подготовка (%)	1-3	2-4	3-6	4-7
7.	Спортивные соревнования и контрольные тренировки (%)	0-2	1-3	2-4	3-5
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	1-4	2-5	4-6

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

Распределение времени в учебном плане на основные предметные области разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

В учебном плане в зависимости от года обучения, может конкретизироваться часовая нагрузка предметных областей, разделы подготовки от особенностей тренировочных занятий, методов и способов проведения тренировочных занятий.

На всех этапах многолетней подготовки спортсменов, соотношение различных видов подготовки меняется в зависимости от возрастных особенностей, задач этапа и спортивного мастерства обучающихся.

Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина конный спорт) (I, II, III функциональная группа)

№ п/ п	Разделы	Этап спортивной подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в академических часах)	
		2	
		Год обучения	
		До года	
		Наполняемость групп	
		3-8	
		Количество часов в неделю	
		6	
		106	
1.	Общая физическая подготовка	70	
2.	Специальная физическая подготовка	77	
3.	Техническая подготовка	40	
4.	Тактическая подготовка	4	
5.	Психологическая подготовка	7	
6.	Теоретическая подготовка	6	
7.	Участие в спортивных соревнованиях	1	
8.	Инструкторская и судейская практика		
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	
Всего часов за 52 недели:		312	

2.6. Календарный план воспитательной работы.

Главные задачи в учебно-тренировочных занятиях с обучающимися — развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

Воспитательная работа с обучающимися проводится по единому плану, утвержденному директором Учреждения, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристических мероприятий, учебе в школе, а также в свободное от занятий

время.

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

Используются и другие формы воспитательной работы:

- участие в общественно-политических мероприятиях;
- регулярное проведение общих собраний обучающихся школы, организация спортивных вечеров и традиционных встреч с выпускниками специализированного учебно-спортивного учреждения;
- просмотр учебных кинофильмов, выпуск стенных газет и фотогазет, фотовитрин, встречи с выдающимися спортсменами, тренерами, показательные выступления;
- участие в организации и проведении соревнований внутри детско-юношеской спортивной школы, в общеобразовательных школах, в районе в качестве судей;
- участие в проведении занятий по начальному обучению в качестве инструкторов-общественников;
- экскурсии и культпоходы, в том числе и на соревнования, с дальнейшим их коллективным обсуждением;

— тематические диспуты, беседы, круглые столы, праздники и др.

На начальном этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по коному спорту, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехам друг друга. Для сплоченности коллектива рекомендуется отмечать дни рождения спортсменов, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе. Учитывая большой интерес молодежи к современным компьютерным технологиям, специализированным учебно-спортивным учреждениям рекомендуется организация собственного сайта в Интернете.

Во время проведения тренировочных занятий следует отмечать хотя бы раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия спортсмен должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, например, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления перед заседом, во время награждения, поддерживать по мере преодоления дистанции. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер-

преподаватель должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

Годовой план воспитательной работы должен предусматривать следующие основные направления:

- идейно-политическое воспитание;
- трудовое воспитание;
- нравственное воспитание;
- культурно-массовая работа;
- связь с общеобразовательной школой;
- связь с родителями.

В процессе воспитательной работы рекомендуется использовать следующие формы:

- массовые (с участием всех спортивных групп);
- групповые (с участием одной спортивной группы);
- индивидуальные (с отдельными участниками).

Некоторые мероприятия можно проводить совместно с общеобразовательной школой.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 8.

Таблица № 8

Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - 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	В течение года

1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - 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.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - 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	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта обучающихся и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей	В течение года

	(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)	дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
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, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Допинги — это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества:

- 1) стимуляторы;
- 2) наркотики;
- 3) анаболические агенты;
- 4) диуретики;
- 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы:

- 1) кровяной допинг;
- 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное — на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.
- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Требования к планам профилактических мероприятий применения допинга в спорте

Планы профилактических мероприятий должны быть составлены в соответствии требованиями ВАДА, РУСАДА, МПК и основываться на следующей информации, которая должна быть донесена до спортсменов.

Прежде всего, спортсмены должны быть знакомы с антидопинговым кодексом Международного паралимпийского комитета, своими правами и обязанностями при проведении допинг-контроля.

Всемирный антидопинговый кодекс

Всемирный антидопинговый кодекс был единогласно принят в Копенгагене в 2003 г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте. Международные спортивные федерации, национальные олимпийские комитеты, Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет и другие спортивные организации приняли Кодекс перед Олимпиадой в Афинах 2004 г. Антидопинговые правила ВАДА являются обязательными к выполнению всеми спортсменами мира.

Запрещенный список

Запрещенный список — это международный стандарт, определяющий, какие субстанции и методы запрещены в спорте. В списке также указаны вещества, которые запрещены для отдельных видов спорта. Каждый год ВАДА публикует новую версию Запрещенного списка. Новая версия публикуется за три месяца до вступления списка в силу.

Структура Запрещенного списка.

Если спортсмен не знает точно, какие субстанции входят в состав какого-либо препарата, нельзя использовать его до тех пор, пока не будет уверенность, что он не содержит запрещенных субстанций. Незнание никогда не оправдывает прием допинга. ВСЕГДА надо быть осторожным при приеме субстанций, прием которых разрешен во внесоревновательный период. Их применение непосредственно перед началом соревнований может привести к положительному результату допинг-контроля во время соревнований.

Пищевые добавки

ВАДА обращает 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 веществам, указанным на его упаковке. В некоторых случаях среди субстанций, не указанных на упаковке, могут быть запрещенные в соответствии с антидопинговыми правилами. Значительная часть положительных результатов допинг-контроля является следствием использования некачественных пищевых добавок.

Позиция ВАДА по использованию пищевых добавок состоит в том, что спортсменам международного уровня они необходимы. ВАДА обеспокоено тем, что многие спортсмены собираются принимать те или иные пищевые добавки без достаточных знаний о пользе данного препарата, а также о том, содержится ли в нем запрещенная субстанция. Использование некачественной пищевой добавки не служит оправданием при рассмотрении дел об обнаружении допинга. Спортсмены должны помнить о том, что пищевые добавки могут содержать опасные и вредные вещества, а также о принципе полной ответственности спортсмена.

Спортсмен должен в первую очередь проконсультироваться с компетентным специалистом, таким как диетолог (специалист по спортивному питанию) или спортивный врач, чтобы получить совет, каким образом можно получить необходимые организму вещества, употребляя обычную пищу.

Если специалисты рекомендуют прием пищевых добавок, то надо быть уверенным, что добавки не принесут вреда здоровью. Приняв решение о приеме добавок, следует использовать препараты, выпущенные производителями, имеющими солидную репутацию и использующими качественное оборудование, такими как всемирно известные международные фармацевтические компании.

Терапевтическое использование запрещенных субстанций

Спортсмены, как и не занимающиеся спортом люди, нуждаются в лечении. Иногда субстанции, которые могут потребоваться в процессе лечения, входят в запрещенный список. Тем не менее, спортсмен может применять необходимые лекарственные препараты, заранее получив разрешение на их терапевтическое использование от международной федерации или РУСАДА. При положительном результате тестирования

учитывается разрешение на терапевтическое использование. Если доказано, что положительный результат тестирования вызван терапевтическим использованием, то по отношению к спортсмену санкции не применяются.

Процесс выдачи разрешений на терапевтическое использование состоит из четырех этапов:

- 1) В соответствии с правилами, спортсменам национального уровня следует обращаться в РУСАДА, спортсменам международного уровня – в международную федерацию с запросом на терапевтическое использование. Обычно обращение в международную федерацию проводит национальная спортивная федерация.
- 2) Лечащий врач должен заполнить специальный формуляр.
- 3) Направить формуляр на рассмотрение в международную федерацию или РУСАДА.
- 4) Постараться выполнить эту процедуру подачи заявки как можно быстрее, оптимальный срок – за 21 день до начала соревнований.

После принятия запроса спортсмен получает уведомление о том, что спортсмену выдано разрешение на терапевтическое использование, а также сертификат, где указываются дозировки и продолжительность приема запрещенной субстанции. Необходимо помнить, что разрешение на терапевтическое использование всегда выдается на строго определенный период.

В случае если спортсмену отказали в выдаче разрешения на терапевтическое использование, он имеет право направить запрос в ВАДА о пересмотре решения (за ваш счет). Если ВАДА подтверждает решение антидопинговой организации или международной федерации, спортсмен может подать апелляцию на такое решение в национальный апелляционный орган – для спортсменов национального уровня или в Международный спортивный арбитраж – для спортсменов международного класса. ВАДА имеет право рассматривать и пересматривать все терапевтические разрешения, выдаваемые федерацией или антидопинговой организацией.

Программы допинг-контроля

В Кодексе говорится, что антидопинговые организации должны планировать и проводить соревновательные и внесоревновательные тестирования спортсменов, входящих в регистрируемый пул. Речь идет о тестировании международными федерациями и ВАДА спортсменов международного класса, а также о спортсменах международного и национального уровня, тестируемых РУСАДА или, в некоторых случаях, государственными спортивными учреждениями.

Соревновательное тестирование.

Антидопинговые организации координируют процесс соревновательных тестирований таким образом, что только одна организация проводит тестирования во время спортивного мероприятия или соревнования. Критерии отбора спортсменов определяются заранее и основаны на правилах соответствующей международной федерации или организационного комитета соревнований. Как правило, именно антидопинговая организация страны-хозяйки занимается сбором проб, если международная федерация или организаторы соревнований не имеют какой-либо альтернативной программы антидопингового контроля.

Спортсмены, выбранные для прохождения допинг-контроля, сразу после соревнований должны сдать пробу мочи в соответствии с Международными стандартами тестирования. Пробы проверяются на наличие субстанций, применение которых

запрещено во время соревнований в соответствии с запрещенным списком.

Внесоревновательное тестирование.

Проведение внесоревновательных тестирований или любых тестирований, проводимых не во время соревнований, является прерогативой антидопинговых организаций. Внесоревновательное тестирование означает, что любой спортсмен может быть выбран для прохождения тестирования в любое время и в любом месте. Анализ проб ведется в соответствии со списком субстанций и методов, запрещенных во внесоревновательный период.

Информация о местонахождении спортсменов

Для того чтобы спортсмен, включенный антидопинговой организацией в регистрируемый пул тестирования, был доступен для проведения внесоревновательного тестирования, необходимо предоставлять точную информацию о местонахождении спортсменов. Как правило, информацию о местонахождении представляют раз в три месяца, хотя в национальных антидопинговых агентствах могут существовать свои правила на этот счет. Если ваши планы меняются, вы должны своевременно предоставлять информацию об этих изменениях.

Информация о местонахождении спортсменов включает домашний адрес, рабочее расписание, расписание тренировок, сборов и соревнований; другими словами – это информация, которая помогает представителям антидопинговой службы разыскать спортсмена в назначенный для проведения тестирования день.

В соответствии с Кодексом, если спортсмен международного класса или спортсмен, выступающий на национальном уровне, включен в регистрируемый пул тестирования, то прямой обязанностью спортсмена является предоставление информации о его местонахождении. Отказ предоставить точную информацию о местонахождении рассматривается как нарушение антидопинговых правил и влечет за собой наложение санкций на спортсмена.

Некоторые особенности тестирования спортсменов

Несовершеннолетние спортсмены

Несовершеннолетние спортсмены могут по собственной просьбе в течение всего процесса сбора пробы быть в сопровождении своего представителя, даже в туалете. Однако представитель не может наблюдать за самой процедурой сдачи пробы мочи.

Спортсмены с ограниченными двигательными возможностями

Эти спортсмены вправе попросить представителя антидопинговой службы оказать помощь в поддержании оборудования, разделении пробы и заполнении формуляра. Спортсмены с церебральным параличом или серьезными нарушениями координации могут использовать большую по размеру емкость для сдачи пробы.

Спортсмены с нарушениями зрения

Этих спортсменов может сопровождать представитель в течение всего процесса сдачи пробы, в том числе в туалете. Однако сопровождающее спортсмена лицо не может наблюдать за самим процессом сдачи мочи. Цель – убедиться, что моча принадлежит именно этому спортсмену.

Представитель спортсмена или инспектор по допинг-контролю зачитывает спортсмену форму антидопингового контроля. Спортсмен также может попросить своего представителя подписать форму от его имени.

Спортсмены с ограниченными интеллектуальными возможностями

Такого спортсмена может сопровождать представитель в течение всего процесса сдачи пробы, в том числе в туалете. Однако сопровождающее спортсмена лицо не может наблюдать за самим процессом сдачи мочи. Цель – убедиться, что моча принадлежит именно этому спортсмену.

Спортсмены, использующие мочеприсемники

Эти спортсмены должны вынуть емкость для сбора и вылить из нее мочу, чтобы можно было получить свежую пробу.

Спортсмены, использующие катетеры

Для предоставления пробы можно использовать как свой собственный катетер (он должен быть с защитой от фальсификации пробы), так и предоставляемый в пункте допинг-контроля, если таковые там имеются.

Санкции

Антидопинговая организация, которая проводит сбор проб, ответственна за принятие решения относительно санкций для спортсмена, нарушившего антидопинговые правила. У спортсмена есть право предоставления обоснования для отмены или сокращения санкций.

Санкции за нарушение антидопинговых правил варьируются от предупреждения до пожизненной дисквалификации. Во время соревновательного тестирования происходит автоматическое аннулирование результатов соревнований, на которых было зафиксировано нарушение антидопинговых правил, кроме того, спортсмена лишают медалей и призов. Все результаты на соревнованиях, проходивших после взятия пробы, также могут быть аннулированы. Срок дисквалификации спортсмена от участия в соревнованиях зависит от вида нарушения, различных обстоятельств при рассмотрении каждого отдельного случая, субстанции (или ее количества), обнаруженной в пробе, а также от того, в первый ли раз совершено нарушение.

Спортсмены должны знать, что несмотря на то, что международная федерация и персонал (тренер и спортивный врач) играют важную роль в предоставлении спортсмену информации обо всех аспектах допинг-контроля, основная ответственность лежит именно на спортсмене. Именно спортсмен ответственен за все, что попадает в его организм, и он должен знать антидопинговые правила.

Спортсменам также следует:

- Подробно изучить антидопинговый кодекс.
- Знать, какие субстанции запрещены в спорте.
- Ставить в известность врача или фармацевта о том, что спортсмен может быть подвергнут допинг-контролю.
- Консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показаниям спортсмену необходим прием субстанций, входящих в Запрещенный список, – в этом случае необходимо ЗАРАНЕЕ сделать запрос на терапевтическое использование.
- Осторожно относиться к нелегализованным препаратам, таким как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные субстанции.
- Предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

Основной целью Олимпийских и Паралимпийских игр является пропаганда олимпийских идеалов по соблюдению спортивной этики, разработка мер по сохранению

здоровья спортсменов. Одной из государственных мер по профилактике допинга является организация разъяснительной деятельности среди занимающихся детским спортом.

В настоящее время допинг - контролем охвачены спортсмены национальных сборных команд: основной и молодежный составы. Максимальной возможностью при проведении профилактической работы обладает формирование знаний об антидопинговых правилах у молодых спортсменов и их внедрение в тренировочный процесс.

Антидопинговая работа планируется в Учреждении в соответствии с нормативно-правовой базой.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разрабатываются планы антидопинговых мероприятий.

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен должен знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Таблица № 9

Примерный план антидопинговых мероприятий

Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий	Ответственный
Информирование спортсменов	о Лекции, беседы, индивидуальные	Устанавливаются в соответствии с	Тренер-преподаватель

овзапрещенных веществах	консультации	по этапам спортивно й подготовки	
Ознакомление с порядком проведения допинг - контроля и антидопинговыми правилами			
Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена			
Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья			
Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	Январь-февраль	
Участие в образовательных семинарах	Семинары		
Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые мероприятия		
Обучение онлайн-курсе «Руссада», с последующим получением сертификата	тестирование		

Таблица № 10

Годовой тематический план образовательных семинаров для групп начальной подготовки.

№ п/п	Содержание	Ответственный
1	Здоровье человека для личности и общества	Тренер-преподаватель
2	Вредные привычки и их влияние на здоровье человека	Тренер-преподаватель
3	Физическая активность, двигательная реабилитация, контроль здоровья и функциональных возможностей инвалида	Тренер-преподаватель
4	История Олимпийских, Паралимпийских игр. История развитие адаптивного плавания в России и за рубежом	Тренер-преподаватель

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, 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 Подписавшей стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс

2.6. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Во время проведения занятий необходимо развивать способность тренирующихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Лица, проходящие спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам, уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Таблица № 11

Содержание теоретических разделов по предметной области для групп начальной подготовки

Правила соревнований по адаптивному конному спорту лиц с ПОДА
Правила поведения в манеже, профилактика травматизма
Режим дня и питание спортсменов-инвалидов
Спортивный инвентарь и оборудование, экипировка

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

Основными факторами, определяющими рост спортивных результатов, являются максимальные функциональные показатели систем энергообеспечения, эффективность деятельности кардиореспираторной системы и их резервные возможности.

При оценке индивидуальных показателей учитывают состояние здоровья спортсмена и степень адаптации к максимальным физическим нагрузкам, физическое развитие и биологический возраст, общую и специальную работоспособность в условиях дозированной нагрузки, функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Все дети, поступающие в специализированные учебно-спортивные учреждения представляют справку от детского педиатра о допуске их к занятиям спортивным плаванием. В дальнейшем дети, занимающиеся в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства находятся под наблюдением врачебно-физкультурного диспансера или центра спортивной медицины.

Углубленное медицинское обследование проводится не менее 2-х раз в год. Основной задачей обследования является определение состояния здоровья спортсмена и выявление различных отклонений от нормы. Углубленное обследование осуществляется в диспансере спортивной медицины врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020г. № 1144н.

Тренировка и восстановление – единый взаимосвязанный процесс.

Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических затрат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после учебно-тренировочных занятий и соревнований, но и в процессе их проведения.

Существуют три группы восстановительных мероприятий: медико-биологические, психологические, педагогические.

Педагогические средства. Основные средства восстановления – педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью учебно-тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце учебно-тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

- рациональная организация режима дня.

Психологические средства. Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных учебно-тренировочных занятий. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);

- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства. В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питание спортсмена можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;

- соответствует климатическим и погодным условиям. К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины;
- магнитотерапия;
- гипероксия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре.

Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма обучающихся, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин. Восстановление - это процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок.

Планирование восстановительных мероприятий

Уровень	Напряжённость восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния и тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу	Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств
Текущий	Компенсация последствий ежедневной тренировки нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, вибро-тренировочный и локальный массаж в сочетании с сауной
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки	Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж

III. Система контроля

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

К результатам прохождения спортивной подготовки относятся, в том числе:

- личностные, реализуемые через план воспитательной работы, формируемый по этапам спортивной подготовки, и включающие в себя формирование проявления стойких патриотических чувств к организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, субъекту Российской Федерации и стране, понимание важности реализации своих потенциальных функциональных и психофизиологических возможностей в виде спорта «плавание», готовность к профессиональному саморазвитию, воспитание бережного отношения к здоровью, физическому и психическому состоянию, понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима, в том числе в соотношении сна, отдыха и питания, мотивацию к совершенствованию работы функциональных систем организма, понимание основ занятий спортом в духе «честной игры», формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов;

- спортивные, включающие реализацию всех видов подготовки, достижение уровня подготовленности соответствующего этапа спортивной подготовки, освоение теоретических материалов, предложенных в ходе реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, овладение разносторонними физическими умениями и спортивными действиями, составляющими фундаментальную основу роста спортивных результатов, а также специальными навыками и умениями.

их совершенствование и умелое применение в ходе участия в спортивных соревнованиях:

- соревновательные, включающие участие в спортивных соревнованиях соответствующего уровня, уровень спортивной квалификации обучающихся соответствующий этапу спортивной подготовки, обязательное соблюдение антидопинговых правил.

Для отбора спортсменов на этап спортивной подготовки не используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск определения перспективности обучающегося и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для достижения высших спортивных результатов необходимо определить влияние физических качеств на результативность обучающихся.

Скоростные способности. Под скоростными способностями понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила. Это максимальное усилие, развиваемое мышцей: мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени. Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определённому увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость. Это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве. Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия. Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость. Это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения эффективности. Основными показателями выносливости являются мощность физической работы и ее продолжительность. Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание и циклического характера – игры.

Гибкость. Это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов: анатомические особенности суставов; эластичность связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц; способность сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах. Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности. Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности. Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее эффективно, решать двигательные задачи.

Телосложение. Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с

антропометрическими требованиями. Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина плавание;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина 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 «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина конный спорт.

Таблица № 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина конный спорт

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
Для спортивной дисциплины конный спорт (I, II, III функциональная группа)			
1.	И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее 90
2.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное
3.	И.П. – сидя. Бросок медицинского мяча весом 1 кг из-за головы	количество раз	не менее 1
2.	И.П. – стоя или сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой руками в координации	количество раз	не менее 3
3.	И.П. – стоя или сидя на коляске. Вращение на коляске (или двух ногах) вокруг своей оси, глаза открыты, после остановки проехать (или пройти) ровно.		Без учёта времени

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 «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина конный спорт

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
Для спортивной дисциплины конный спорт (I, II, III функциональная группа)			
1.	И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук	мин	не менее 2
2.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное
3.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг из-за головы	количество раз	не менее 1
2.	И.П. – стоя или сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой руками в координации	количество раз	не менее 4
3.	И.П. – стоя или сидя на коляске. Вращение на коляске (или двух ногах) вокруг своей оси, глаза открыты, после остановки проехать (или пройти) ровно.		Без учёта времени

IV. Рабочая программа по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина конный спорт

Методическая часть Программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

4.1. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Проведение тренировочных занятий разрешается:

- на спортивных сооружениях, принятых в эксплуатацию согласно акту приема комиссии;
- при погодных условиях, не представляющих опасности для здоровья и жизни обучающихся;
- при соответствии мест занятий, инвентаря и одежды обучающихся метеорологическим условиям и санитарно-гигиеническим нормам.
- при реализации программы устанавливаются следующие требования техники безопасности:
 - осуществление постоянного контроля за состоянием мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;
 - проведение инструктажа (1 раз в полгода) обучающихся по технике безопасности на тренировочных занятиях определённым видом спорта с обязательной регистрацией в журнале учёта занятий или журнале регистраций инструктажа;
 - обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;
 - тщательное проведение разминки;
 - тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся и т.д.);
 - осуществление постоянного контроля состояния обучающихся;
 - снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;

- обязательное регулярное медицинское обследование обучающихся;
- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;
- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.);
- индивидуальный подход к обучающимся при занятиях видами спорта;
- оптимально сочетание нагрузки и отдыха;
- постоянная воспитательная работа с обучающимися (строгая дисциплина на занятиях, взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещенных приемов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

Запрещается допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям обучающихся, не прошедших врачебного диспансерного обследования, не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия, не получивших разрешения врача к занятиям и соревнованиям после перенесенных травм и заболеваний или прибывших на тренировочный сбор без соответствующей медицинской документации.

4.2. Методика работы по предметным областям

Целью подготовки по данной предметной области является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме обучающиеся должны знакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни. Подготовка по теории и методике физической культуры и спорта в группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий.

Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий. При проведении подготовки следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по конному спорту, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п.

Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Тренер-преподаватель должен логически связать материал теоретических занятий с практическими занятиями.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. Теория и методика физической культуры и спорта проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Теоретические сведения рекомендуется давать в начале и повторять в конце тренировки. Продолжительность их должна быть не более 10-15 мин. Если программный материал рассчитан на большее время, то его лучше сообщать в конце занятий.

При подборе конкретного учебного материала по указанным темам следует учитывать специфику детей с нарушением слуха. В процессе теоретических занятий необходимо выбирать соответствующие дефекту методы и средства обучения, изменять количество часов, отведенных на учебную тему с учетом специфики восприятия и усвоения обучающимися. При этом должно достигаться 50% усвоение программного материала.

Во время бесед применяются различные наглядные пособия: учебные фильмы, фотографии, макеты, показ практических действий.

4.3. Содержание программного материала этапа начальной подготовки по теории и методике физической культуры и спорта

Тема № 1. Техника безопасности при занятиях избранным видом спорта

Правила поведения на тренировке. Меры обеспечения безопасности во время тренировок и соревнований. Лица, ответственные за соблюдение правил безопасности. Проведение инструктажа. Первые признаки утомления.

Техника безопасности при нахождении на территории СШ

1-й год обучения - Знакомство с правилами поведения на конюшне безопасными и приемами обращения с лошадьми. В начале занятия используются фотоматериалы. Затем проводится экскурсия по конюшне и полученные знания закрепляются непосредственным общением с лошадью. Ознакомление сопровождающих лиц с «Инструкцией для сопровождающих лиц...» с росписью в журнале. (Приложение №2, 3)

2-й год обучения - Повторение правил поведения на конюшне безопасных и приемов обращения с лошадьми. Проводиться экскурсия по конюшне с ознакомлением со всеми изменениями. Полученные ранее навыки закрепляются непосредственным общением с лошадью. Ознакомление сопровождающих лиц с «Инструкцией для сопровождающих лиц...» с росписью в журнале. (Приложение №3)

3-й год обучения - Закрепление правил поведения на конюшне безопасных и приемов обращения с лошадьми. Проводиться экскурсия по конюшне с ознакомлением со всеми изменениями. Полученные ранее навыки закрепляются непосредственным общением с лошадью. Ознакомление сопровождающих лиц с «Инструкцией для сопровождающих лиц...» с росписью в журнале. (Приложение №1)

Правила противопожарной безопасности.

1-й год обучения - Знакомство с правилами пожарной безопасности на территории ДЮСШ по конному спорту. Беседа о вреде курения для детей и сопровождающих (проводиться медицинским работником школы) (Приложение 4). Знакомство с территорией школы, расположением запасных выходов, противопожарного оборудования.

2-й год обучения - Повторение правил пожарной безопасности на территории ДЮСШ по конному спорту. Беседа о правилах поведения в криминальных ситуациях для детей и сопровождающих (Приложение 5). Знакомство с территорией школы, расположением запасных выходов, противопожарного оборудования.

3-й год обучения - Закрепление правил пожарной безопасности на территории ДЮСШ по конному спорту. Беседа о вреде алкоголизма и наркомании для детей и сопровождающих (проводиться медицинским работником школы) (Приложение 6). Знакомство с территорией школы, расположением запасных выходов, противопожарного оборудования.

Правила дорожного движения.

1-й год обучения Знакомство с правилами дорожного движения для пешеходов. Для наглядности используется стенд по безопасности дорожного движения. Конкурс «Отгадай загадку» (Приложение 7)

2-й год обучения Повторение правил дорожного движения для пешеходов. Викторина «Пешеход – отличник» (Приложение 7)

3-й год обучения Закрепление правил дорожного движения для пешеходов. Изучение основных дорожных знаков. Викторина «Азбука дорожных знаков» (Приложение 8)

Тема № 2. Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе

Адаптивная физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся.

Значение физической культуры как средства физической реабилитации и социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Физическая культура, как средство воспитания организованности, трудолюбия, идейности, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Тема № 3. История возникновения вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин.

Развитие системы организации спортивного движения в спорте «спорт лиц с поражением ОДА»

Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и примеры Паралимпийских игр. Расширение географии сотрудничества между различными организациями.

Возникновение и развитие конного спорта (конный спорт в древности и в средние века). Современный этап развития конного спорта в России и за рубежом

Основные дисциплины конного спорта. Паралимпийские виды конного спорта.

Технические средства реабилитации инвалидов, индивидуальная программа реабилитации инвалидов, социальная защита инвалидов,

Правила соревнований в спорте лиц с поражением ОДА и его дисциплинах

Тема № 4. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт лиц с поражением опорно – двигательного аппарата». Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

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. Условия и порядок выполнения упражнений. Снаряжение и инвентарь. Положение о соревнованиях. Нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий о конному спорту. Федеральные стандарты спортивной подготовки по спорту лиц с ПОДА.

Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственности за такое противоправное влияние.

Тема № 5. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. Основы методов рекреационной деятельности.

Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

Рекреалогия как наука. Рекреалогия – восстановление.

Понятие рекреалогии как науки о восстановлении духовных, физических, моральных, нравственных сил человека, оздоровление его с помощью природы (природных факторов).

Рекреационная индустрия (туризм. Спорт, оздоровление, санаторно-курортное лечение)

Тема № 6. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса

Общая характеристика спортивной тренировки. Её цель, задачи и основное содержание. Рост спортивных достижений.

Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима.

Методы и средства спортивной тренировки: физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка.

Физические упражнения. Соревновательные упражнения.

Общая физическая подготовка конника и её роль в спортивной тренировке.

Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе занятий конным спортом.

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

Специальная физическая подготовка, её место и содержание в тренировке спортсменов-конников различного возраста и спортивной квалификации.

Общеподготовительные упражнения. Содержание и роль физической подготовки спортсмена, основные сведения о её видах. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Основные сведения о технической подготовке всадника и её значении для роста спортивного мастерства в видах конного спорта.

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика.

Содержание психологической подготовки. Роль и значение психологической готовности спортсменов при занятиях и участии в соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед стартом и в ходе соревнований. Особенности

проявления волевых качеств у спортсменов-конников и их связь с эмоциональной устойчивостью. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от темперамента и психологической особенности спортсмена.

Участие в соревнованиях - необходимое условие совершенствования спортивного мастерства и улучшение психологической подготовки спортсмена.

Тема № 7. Закаливание организма. Режим дня и питание обучающихся. Сведения о строении и функциях организма человека.

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание

Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. Общие сведения о строении организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека.

Ощущения, восприятия, внимание, память, эмоции, мышление, представление и специализирование их проявлений в спортивной деятельности. Центральная и периферическая нервные системы. Их роль и значение для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма человека.

Органы чувств. Влияние занятий физической культурой и спортом на организм спортсмена. Систематическое занятие физическими упражнениями как важнейшее средство и условие укрепления здоровья, развитие психических и двигательных качеств.

Спортивная тренировка как целенаправленный процесс совершенствования функций организма.

Краткие сведения по анатомии и физиологии лошади. Опорно-двигательный аппарат. Функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Система пищеварения. Основные физиологические функции организма лошади.

Физиологические механизмы взаимодействия всадника и лошади при выполнении различных упражнений.

Тема № 8. Сведения о строении и функциях организма лошади.

Экстерьер лошади.

1-й год обучения. Ознакомление с основными частями тела лошади с помощью фотографий (Приложение 9), игрушечных фигур лошади. Закрепление полученных знаний на лошади.

2-й год обучения. Ознакомление с правильным названием основных статей лошади с помощью схемы (Приложение 10), игрушечных фигур лошади. Закрепление полученных знаний на лошади.

3-й год обучения. Ознакомление с особенностями экстерьера разных лошадей с помощью фотоальбома (Приложение 11). Закрепление полученных знаний на примере нескольких лошадей.

Масти лошадей

1-й год обучения. Ознакомление с основными мастями лошади (серая, рыжая, гнедая, вороная) с помощью фотографий (Приложение 12). Закрепление полученных знаний на примере лошадей конно-спортивной школы.

2-й год обучения. Ознакомление с дополнительными мастями лошади (саврасая, бурая, мышастая, пегая, чубарая, караковая, соловая, буланая) с помощью фотографий (Приложение 13). Закрепление полученных знаний на примере лошадей конно-спортивной школы.

3-й год обучения. Ознакомление с основными отметинами лошадей с помощью схем

(Приложение 14). Закрепление полученных знаний на примере лошадей конно-спортивной школы.

Аллюры лошади.

1-й год обучения. Ознакомление с основными аллюрами лошади (рысь, шаг, галоп) с помощью схем и видеоматериала. (Приложение 15). Закрепление полученных знаний на примере лошадей конно-спортивной школы во время занятий спортивной группы.

2-й год обучения. Ознакомление с основными характеристиками аллюров лошади (средний, прибавленный, сокращенный) с помощью схем и видеоматериала. (Приложение 16). Закрепление полученных знаний на примере лошадей конно-спортивной школы во время занятий спортивной группы.

3-й год обучения. Ознакомление с редко встречающимися и неправильными аллюрами и специальными шагами лошади (иноходь, шлопак, пятитемповый шаг, пассаж и т.д.) с помощью видеоматериала.

Кормление, содержание и уход за лошадьми.

2-й год обучения. Знакомство с порядком чистки и ухода за лошадьми до начала и после тренировки, с инвентарем, используемым для ухода за лошадьми. На занятии используется инвентарь для ухода, макет лошади, видеоматериал. Полученные знания закрепляются непосредственно на лошади.

3-й год обучения. Знакомство с правилами кормления и поения лошадей, с инвентарем, используемым для кормления, видами основных и дополнительных кормов. На занятии используются образцы кормов, фотоматериалы.

Снаряжение спортивной лошади.

1-й год обучения. Ознакомление с названием основного снаряжения лошади (недоуздок, чумбур, седло, уздечка) с помощью схем, фотографий. (Приложение 18) и образцов снаряжения.

2-й год обучения. Ознакомление с названием частей уздечки и седла с помощью схем, фотографий. (Приложение 19) и образцов снаряжения. Сборки и разборка снаряжения.

3-й год обучения. Ознакомление с порядком одевания уздечки и седла с помощью схем. (Приложение 20). Полученные знания закрепляются непосредственно на лошади.

Манежные фигуры, правила езды в манеже.

1-й год обучения. Ознакомление с правилами поведения в манеже во время верховой езды. Полученные знания закрепляются непосредственно в манеже во время занятия спортивной группы.

2-й год обучения. Ознакомление с названием основных манежных фигур (вольты, заезды, перемены) и правилами индивидуальной езды с помощью схем. Закрепление полученных знаний на примере лошадей конно-спортивной школы во время занятий спортивной группы.

3-й год обучения. Ознакомление с правилами езды, командами и манежными фигурами при езде в смене. Закрепление полученных знаний на примере лошадей конно-спортивной школы во время занятий спортивной группы.

Тема № 9. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Понятие «здоровый образ жизни». Основы спортивного питания.

Значение и способы закаливания. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания организма спортсмена. Роль закаливания в достижении высокого уровня спортивных результатов.

Значение и техника спортивного массажа и самомассажа.

Личная гигиена спортсмена при занятиях конным спортом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных лошадей и конноспортивных баз.

Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий.

Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.

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

Сущность контроля и его роль при занятиях конным спортом. Ведение дневника спортсмена, форма и содержание записей по самоконтролю. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Подсчет пульса

Тема № 10. Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Уход за спортивной лошадью и её содержание. Правила размещения, содержания и ухода за лошадью.

Конюшенный уход, кормление, водопой лошади.

Норма нагрузок и продолжительность работы лошади.

Уход за лошадью после тренировки. Сочетание работы с установленным порядком кормления.

Значение, исправности и правильной подгонки спортивного снаряжения для сохранения работоспособности лошади.

Подгонка снаряжения. Умелое использование и бережение конского снаряжения: оголовье, поводья, седло, путы, стремена, потник и вальтрап, подпруги, бинты, нагавки, кабуры, наколенники, шпоры.

Экипировка спортсмена-конника. Использование дополнительных средств, два хлыста, особый повод с петлями, разрешение прицеплять языком, защитные ограничители на стременах, дополнительные петли на седле, помощников, озвучивающих буквы) и паралимпийских соревнованиях по конному спорту.

Меры предупреждения травматизма. Оказание первой ветеринарной помощи.

Тема № 11. Физиологические основы подготовки спортивной лошади.

Физиологические основы тренировки спортивной лошади. Работа органов сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нагрузка на двигательный аппарат и ее регулирование.

Физиологические механизмы взаимодействия всадника и лошади при выполнении различных упражнений. Влияние различных по объему интенсивности физических нагрузок на функциональное состояние организма лошади.

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

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

Тема № 12. Основы техники и тактики в видах конного спорта. Понятие о технических элементах в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Теоретические знания по технике их выполнения.

Значение освоения техники и тактики для спортивного совершенствования конника. Понятие о технике отдельных видов программы конного спорта. Требования к посадке всадника – положение туловища, рук, ног в зависимости от аллюра лошади. Посадка при манежной езде, прыжках и полевой езде.

Средства управления лошадью. Взаимодействие повода и шенкеля при выполнении упражнений на разных аллюрах. Разбор поводьев. Характеристика аллюров лошади. Мундштучное оголовье, подгонка его, назначение и действие железа на рот лошади. Различные приспособления (мартингал, шпрут и т.д.).

Выездка. Сбор. Аллюры сокращенные. Обычные, прибавленные. Прямые и боковые сгибания, основные приемы для выездки лошади. Приемы отработки элементов манежной езды: подготовительные езды, езды троеборья.

4.4 Общая физическая подготовка

Физическая подготовленность характеризуется возможностями функциональных систем организма спортсмена, обеспечивающих эффективную соревновательную

деятельность, а также уровнем развития основных физических качеств - быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости.

Физическая подготовленность подразделяется на общую и специальную.

Общая подготовленность связана с уровнем развития качеств и способностей, опосредованно оказывающих влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Специальная подготовленность характеризуется уровнем развития физических качеств, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

Средства спортивной тренировки (физические упражнения) условно могут быть подразделены на группы: общеподготовительные, специально-подготовительные, соревновательные.

К общеподготовительным относятся упражнения, служащие всестороннему функциональному развитию организма спортсмена.

Специально-подготовительные упражнения занимают центральное место в системе тренировки квалифицированных спортсменов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности, а также действия, приближенные к ним по форме, структуре и по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма.

Соревновательные упражнения предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, в соответствии с существующими правилами соревнований.

Методы спортивной тренировки условно подразделяются на три группы: словесные, наглядные и практические. В процессе спортивной тренировки все эти методы применяют в различных сочетаниях.

Проводятся с группой, с присутствием родителей, если этого требует психическое или физическое состояние ребенка. Занятия проводятся в конноспортивном манеже на специальном покрытии, а в хорошую погоду на улице. На одном занятии целесообразно использовать сочетания двух из трех приведенных в учебно-тренировочном плане тем.

При построении тренировочного занятия следует учитывать пониженную мотивацию детей с ограниченными способностями на активную деятельность, и предлагая им выполнение тех или иных упражнений, "обходить" эти упражнения, предлагая образные и сюжетные упражнения.

Скоростные способности. Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Методика развития скоростных способностей. Средствами скоростной подготовки являются различные упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений, максимальной частоты движений.

Эти упражнения могут носить общеподготовительный, вспомогательный и специальный характер. Специально-подготовительные упражнения могут быть направлены как на развитие отдельных составляющих скоростных способностей, так и на их комплексное совершенствование в целостных двигательных актах. Это прыжки, метания, удары в боксе, броски мяча и удары по мячу, приемы в борьбе и спортивных играх, рывки, ускорения, прохождение отрезков дистанции и т. д.

Эффективное средство комплексного совершенствования скоростных способностей - соревновательные упражнения. В условиях соревнований при соответствующей предварительной подготовке и мотивации удается достичь таких показателей быстроты, которые, как правило, трудно показать в процессе тренировки.

Работа над повышением скоростных качеств спортсмена может быть подразделена на два взаимосвязанных направления - дифференцированного совершенствования отдельных составляющих скоростных способностей (времени реакции, времени одиночного движения, частоты движений и др.) и интегрального совершенствования, которое предусматривает объединение локальных способностей в целостных двигательных актах, характерных для данного вида спорта.

Эффективность скоростной подготовки определяется интенсивностью выполнения упражнений, способностью спортсмена предельно мобилизовывать скоростные качества, выполнять скоростные упражнения на предельном и околопредельном уровнях, максимально часто превышать личные результаты.

Силовые способности. Сила - способность человека противодействовать сопротивлению и преодолевать его за счет мышечных напряжений может проявляться при статическом режиме работы мышц, когда они не изменяют своей длины, и при динамическом режиме, связанном либо с уменьшением длины мышц (преодолевающий режим), либо с ее увеличением (уступающий режим).

Выделяют следующие основные виды силовых способностей: максимальную силу, взрывную силу и силовую выносливость.

Методика развития силовых способностей. Упражнения силовой направленности выполняются в следующих режимах: изометрическом (статическом), изотоническом (динамическом), изокинетическом, в режиме переменных сопротивлений.

При планировании программ занятий силовой направленности во всех случаях, когда это возможно, надо стремиться к тому, чтобы тренировка наряду с повышением уровня максимальной силы, силовой выносливости и взрывной силы способствовала также совершенствованию способности к реализации этих качеств. Кроме того, целесообразно планировать специальные программы, направленные на повышение эффективности реализации. По всем параметрам нагрузки (темпа движений, их форма, координация, структура и др.), кроме величины отягощений, упражнения должны максимально приближаться к основным специально-подготовительным и соревновательным.

При выполнении упражнений, направленных на развитие силовой выносливости, очень важно поддерживать темп, обеспечивающий максимальную мощность движений.

Выносливость. Следует различать два вида выносливости: общую и специальную.

Общая выносливость - это способность к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера, оказывающей положительное влияние на процесс становления специфических компонентов спортивного мастерства благодаря повышению адаптации к нагрузкам и наличию явлений «переноса» тренированности с неспецифических видов деятельности на специфические.

Специальная выносливость - это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, детерминированных требованиями соревновательной деятельности в конкретном виде спорта. Выделяют также «специальную тренировочную выносливость», которая выражается в показателях суммарного объема и интенсивности специфической работы, выполняемой в тренировочных занятиях, микроциклах и более крупных образованиях тренировочного процесса, от «специальной соревновательной выносливости», которая оценивается по работоспособности и эффективности двигательных действий, особенностям психических проявлений в условиях соревнований.

Методика развития выносливости. В процессе развития выносливости применяются разнообразные по характеру и продолжительности упражнения циклического характера, направленные на развитие общей выносливости, которые могут продолжаться 2-3 ч и более. В то же время развитию алактатных анаэробных возможностей способствуют упражнения, длящиеся не более 20-30 с. Эффективность различных упражнений во многом зависит от методических условий их выполнения. Решающую роль играют интенсивность работы, продолжительность и характер пауз между упражнениями, общее число повторений. Соревновательные упражнения являются мощным средством целостного совершенствования специальной выносливости.

У спортсменов, специализирующихся на длинных и средних дистанциях циклических видов спорта, развитие общей выносливости связано с повышением возможностей организма эффективно выполнять работу большой и умеренной интенсивности, требующую предельной мобилизации аэробных способностей.

У спортсменов, специализирующихся в скоростно-силовых видах спорта, в единоборствах, играх, на спринтерских дистанциях циклических видов основной упор при развитии общей выносливости делается на повышение работоспособности при выполнении различного рода общеподготовительных и вспомогательных упражнений, направленных на

развитие скоростно-силовых качеств, анаэробных возможностей, гибкости и координационных способностей.

В методике развития общей выносливости у спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта, идентичными являются:

период, в течение которого выполняется основная работа, направленная на развитие данного качества (преимущественно первый и в некоторой мере второй этап подготовительного периода), средства (упражнения общеподготовительного вспомогательного характера) и суммарный объем тренировочной работы.

Развитие специальной выносливости. Основными тренировочными упражнениями при развитии специальной выносливости к отдельным компонентам нагрузки являются специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма. Интенсивность работы планируют так, чтобы была близкой к соревновательной. Широко используют упражнения с интенсивностью, несколько превышающей соревновательную.

Для повышения анаэробных возможностей обычно используются многообразные упражнения, которые могут быть систематизированы следующим образом:

Упражнения, преимущественно способствующие повышению алактатных анаэробных возможностей. Продолжительность работы 5-15 с, интенсивность максимальная;

Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности. Продолжительность работы 15-30 с, интенсивность 90-100% от максимально доступной;

Упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей. Продолжительность работы 30-60 с, интенсивность 85-90% от максимально доступной;

Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать лактатные анаэробные и аэробные возможности. Продолжительность работы 1-5 мин, интенсивность 85-90% от максимально доступной.

Гибкость — комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга. Гибкостью принято называть свойство упругой растяжимости телесных структур (главным образом мышечных и соединительных), определяющие пределы амплитуды движения звеньев тела.

Показателем уровня развития гибкости является максимальная амплитуда (размах) движения. Различают активную и пассивную гибкость.

Методика развития гибкости. Основные средства воспитания гибкости — общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения в растягивании. Все они характеризуются предельным увеличением амплитуды движений по ходу серийного выполнения упражнения. Их подразделяют на активные, пассивные и комбинированные (активно-пассивные).

Большинство упражнений «в растягивании» выполняются в динамическом режиме — в виде относительно плавных движений или махообразно в сочетании с рывками (в заключительной части траектории). И в тех, и в других случаях при повторениях, как правило, выражен амортизационный момент («пружинистое» выполнение). Динамические активные упражнения включают в себя разнообразные наклоны туловища, пружинистые, маховые, рывковые, прыжковые движения, которые могут выполняться с отягощениями, амортизаторами или другими сопротивлениями или без них.

В числе динамических пассивных можно назвать упражнения с помощью воздействий партнёра, с преодолением внешних сопротивлений, с использованием дополнительной опоры или массы собственного тела (барьерный сед, виагат и др.).

Используются также статические упражнения «в растягивании», «шагатов» и других поз, связанных с максимальным растягиванием определённых мышечных групп. Статические активные упражнения предполагают удержание определённого положения тела с растягиванием мышц, близким к максимальному за счёт сокращений мышц, окружающих суставы и осуществляющих движения. В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся до 5-10 с.

Эффект комбинированных упражнений в растягивании обеспечивается как

внутренними, так и внешними силами. При их выполнении возможны различные варианты чередования активных и пассивных движений.

Упражнения «в растягивании» могут включаться во все части тренировочного занятия. Если в тренировочном занятии наряду с другими задачами предусматривается массированное воздействие на гибкость, упражнения «в растягивании» целесообразно сосредоточить во второй половине основной части, выделяя их в относительно самостоятельный раздел. При этом их следует выполнять несколькими сериями с поочередным воздействием на различные звенья опорно-двигательного аппарата, в сочетании с упражнениями «в расслаблении». Когда же упражнения «в растягивании» имеют преимущественно «поддерживающую» направленность или играют сугубо вспомогательную роль (как элемент специальной разминки), их выполняют отдельными сериями в интервалах между основными упражнениями.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, который предполагает выполнение упражнений на растягивание сериями, по несколько повторений в каждой, и интервалами активного отдыха между сериями, достаточными для восстановления работоспособности.

Ловкость как двигательное качество — это способность выполнять движения рационально и экономично во внезапно возникающих ситуациях.

Методика развития ловкости. В качестве конкретных методических приемов для тренировки ловкости рекомендуются следующие приемы:

выполнение один раз показанных комплексов ОРУ или несложных гимнастических и акробатических элементов;

выполнение упражнений оригинальным (необычным) способом;

зеркальное выполнение упражнения;

применение необычных исходных положений;

изменение скорости или темпа движений;

изменение пространственных границ (увеличение размеров препятствий или высоты снаряда, уменьшение площадок для игры);

введение дополнительных движений (опорный прыжок с последующим кувырком или поворотом в воздухе);

изменение последовательности выполняемых движений (элементов в комбинации);

сочетание видов деятельности (ходьба и прыжки, бег и ловля);

выполнение движений без участия зрительного анализатора.

Особенно богатым арсеналом разнообразных движений, способствующих развитию координационных способностей, располагают подвижные и спортивные игры, гимнастика, акробатика. Воспитание специальной ловкости достигается за счет применения подготовительных упражнений, близких по характеру к соревновательным упражнениям.

4.5. Содержание программного материала по общей физической подготовке.

Тема 1. Строевые упражнения.

Общие понятия о строе и команде. Построения. Строй, шеренга, фланг, дистанция, интервал. Предварительная и исполнительная команды.

Ходьба в строю. Повороты на месте и в движении. Перестроения, размыкания.

Тема 2. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) — сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. Одновременные и попеременные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и другие предметы из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком и др.) — сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном виде и в висе прямым и обратном хватом. Лазание по наклонной гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения из различных

исходных положений с гантелями 1-2 кг, с набивными мячами (1-3 кг), с мешками с

песком (5-17 кг), со штангой (15-20 кг) и др. Упражнения с предметами на местности. Метания различных предметов (1-3 кг) из различных исходных положений. Упражнения для рук с сопротивлением партнера выполняются сериями в различном темпе.

Тема 3. Упражнения для ног.

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады; пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения для развития мышц нижних конечностей. Приседания на двух ногах, на одной с дополнительной опорой. Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Подскоки на двух ногах. Подскоки на одной ноге, двух ногах. Подскоки на одной ноге, другая прямая на опоре. Энергичное поднимание на носки, стоя на полу или земле. То же, стоя на наклонном упоре. Ходьба с перекатом с пятки на носок. Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки с приземлением на толчковую ногу. Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, в стороны, из положения

присев. Стоя на коленях — ноги фиксированы, из положения присев. Стоя на коленях ноги фиксированы сзади — наклоны прогнувшись вперед, в стороны. Прыжки в длину, в высоту, в длину с разбега и с места.

Тема 4. Упражнения для шеи и туловища.

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения

лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Наклоны вперед и в стороны, назад с различными движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное попеременное поднимание ног вверх из положения, лежа на спине. То же у гимнастической стенки. Прогнание, лежа на животе с фиксированными руками, ногами. Различные парные упражнения с поочередными

сопротивлениями. Из положения лежа на спине круговые движения ногами поднятыми до угла 45 гр.. Переходы в положения лежа на спине из положения лежа на спине с фиксированными ногами и с различными положениями рук — вдоль туловища, на пояс, за голову, вверх, с различными отягощениями в руках. Из положения виса — поднимание ног вверх до касания носками ног места хвата. То же держа в ногах набивные мячи и мешки с песком). Из положения виса на гимнастической стенке — круги ногами в обе стороны и др. Из упора лежа — переход в упор лежа боком, из упора лежа боком, переход в упор лежа сзади и т.д.

Тема 5. Упражнения для всех групп мышц.

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношен). С короткой скакалкой: подскоки, бег со скакалкой, эстафеты со скакалкой. С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями палки (вверху, вперед, вниз, за головой, за спиной), перешагивание через палку; выкаты и круги, по броскам и ловля; упражнения с сопротивлением партнера. С набивными мячами весом 1-4 кг: броски вверх ловля с поворотами; приседанием по кругу и вбросом из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) различными способами (толчком от груди двумя руками и от плеча одной рукой, броски двумя руками из-за головы, через голову); броски (вверх, вверх — вперед, назад). Для совершенствования функции вестибулярного, зрительного, двигательного анализаторов можно использовать прыжки в воду с песком с поворотами, с различными движениями руками, с закрытыми глазами и др.

Тема 6. Упражнения для развития быстроты.

Бег с высоким подниманием бедра и переходом на быстрый бег. Бег на месте под уклон. Семенящий бег. Повторный бег на 20-30 м с максимальной скоростью. Различные эстафеты. Подвижные и спортивные игры (лапта, ручной мяч, настольный теннис). Повторный бег на коротких отрезках 30-60 м; бег в упоре в максимальном темпе. Имитация движений рук при беге в максимальном темпе. Бег на короткие дистанции (30-80 м) с низкого и высокого старта. Ускорения (100-150 м) на велосипеде. Плавание с

максимальной интенсивностью на коротких отрезках 20-40 м. Прыжки с места – тройной, пятерной; многоскоки на отрезках 20-40 м. Спортивные игры: футбол, баскетбол.

Тема 7. Упражнения для развития равновесия.

Различные упражнения на уменьшенной и повышенной опоре с движениями рук, ног, туловища, с поворотами и передвижением по гимнастической скамейке, бревну.

Тема 8. Упражнения для развития ловкости, гибкости, координации.

Ходьба и бег по бревну, прыжки через препятствия и прыжковые упражнения из необычного положения (дополнительно усложняемые движениями рук и ног и различными поворотами перед приземлением). Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба и бег приставными шагами правым и левым боком. На пятках, в полуприседе. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Удары по мячу, броски камней, палок, мячей с места и с разбега.

Тема 9. Упражнения для расслабления.

Поочередное потряхивание расслабленными ногами и руками, вращение расслабленного туловища. Стоя на одной ноге (с опорой и без опоры руками) свободное раскачивание другой, с максимальным расслаблением мышц. Лежа на спине, ноги вверх, встряхивание ног поочередно и одновременно, расслабленная езда на велосипеде. Различные упражнения на расслабление в парках. Поднимание рук вверх и постепенное опускание вниз расслабленных кистей, предплечий, плеч с наклоном туловища вперед.

Тема 10. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки «прыжковые упражнения – многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений (из глубокого приседа на всей ступне или на носках) в различных направлениях (вверх, вперед, вверх по склону или по лестнице, выпрыгивание на препятствие, через невысокие барьеры, в глубину с тумбы или обрыва и т.п.). Прыжковые упражнения с отягощением. Прыжки на двух ногах на отрезке 10 или 20 м, то же, но с преодолением 5-ти барьеров высотой 80 см и т.п. Упражнения с внешними отягощениями (набивными мячами, ядрами, гантелями), а также с отягощением собственным весом. Имитация в подъем с палками и без палок, выполняемая в высоком темпе. Имитационные упражнения с отягощениями.

Тема 11. Упражнения для развития общей выносливости.

Различные варианты ходьбы и бега, кроссы. Езда на велосипеде, гребля, плавание, спортивные игры. Смешанное передвижение по пересеченной местности; различные чередования бега равномерной и переменной интенсивности с ходьбой и имитацией попеременного двухшажного хода в подъеме (без палок и с палками). Чередование ускорения и имитации в подъеме (с интенсивностью 70% от максимальной) с равномерным бегом со слабой интенсивностью.

Тема 12. Оздоровительные гимнастические упражнения.

На занятиях выполняются различные упражнения, направленные на обучение расслаблению и сокращению мышц, развитие координации, выявление возможности принятия и удержания определенной позы. Упражнения на равновесие и координацию выполняются из различных исходных положений. Следует уделять внимание дыхательным упражнениям, выполнение которых позволяет снизить тонус дыхательной и скелетной мускулатуры, избежать ее перенапряжения.

4.6. Другие виды спорта и подвижные игры

Для подготовки обучающихся в спорте лиц с ПОДА необходимо приобретать и использовать навыки, развиваемые другими дисциплинами спорта лиц с ПОДА и видами спорта, способствующими повышению профессионального мастерства в избранной дисциплине спорта лиц с ПОДА и развивающими следующие виды физических качеств:

- силовые способности (преодоление собственного веса);
- скоростно-силовые способности;
- скоростные качества (быстрота реакции, частота шагов, быстрота начала движения и быстрота набора скорости);
- координационные способности;
- гибкость;
- выносливость.

Например, спортсмены – представители технических дисциплин легкой атлетики (метания, толкание) большую роль уделяют силовой и скоростно-силовой подготовке. В связи с этим, они принимают активное участие в соревнованиях по

пауэрлифтингу и русскому жиму. Для всестороннего развития спортсменов-пловцов применяются навыки других видов спорта:

- на суше: ходьба и бег, общеразвивающие упражнения, прыжки и метания,
- упражнения с тяжестями, лыжная подготовка, гребля, подвижные и спортивные игры и др.
- в воде: совершенствование техники всех способов плавания,
- тренировочные упражнения в комплексном плавании, подвижные игры,
- элементы водного поло и прыжков в воду, ныряния.

Существует ряд навыков в других видах спорта, способствующих повышению профессионального мастерства. В работу рекомендуется включать спортивные дисциплины, способствующие формированию определенных качеств. При обучении детей дисциплинам конного спорта можно использовать другие виды спорта и подвижные виды.

Тема 1. Упражнения из других видов спорта.

Легкоатлетические упражнения. Лыжный спорт. Упражнения с гантелями. Элементы акробатики. Упражнения в равновесии. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, и с преодолением с метанием, с преодолением препятствий. Игра а местности. Эстафета, командные встречи. Игры с ориентированием на местности. Спортивные игры по упрощенным правилам: волейбол, теннис, ручной мяч, баскетбол, русская лапта, футбол.

Тема 2. Подвижные игры.

1-й год обучения. Используются элементы подвижных игр - таких, как ловля и переброска друг другу мячей разных размеров и цвета, метание мяча в цель, забрасывание мяча в корзину или коробку. Мячи обязательно должны быть легкие, небольшого размера, желательно мягкие. Игра в кегли. Для коррекции положения головы включать в групповые игры прием фиксации взгляда на неподвижных предметах с изменением исходного положения. Для развития тонкой моторики проводятся игры «собрание на скорость» различных предметов ухода за лошадьми, других мелких предметов.

2-й и 3-й годы обучения. Основой для подвижных игр на этих этапах служат элементы подвижных игр, проводимых в 1-м году обучения. Но добавляются элементы активного перемещения детей (самостоятельно или с помощью сопровождающих). Игра «Перемена мест». Преодоление импровизированной полосы препятствий. Целесообразно проводить эстафеты со смешанным составом команд.

4.7. Избранный вид спорта

В ходе организации учебно-тренировочных занятий важно обеспечить дифференцировку нагрузки с учетом степени выраженности двигательных расстройств.

С этой точки зрения можно распределить детей с ограниченными возможностями на три группы.

Первая группа -- дети с незначительно выраженными двигательными нарушениями, передвигающиеся самостоятельно, с нарушением функции зрения, страдающие аутизмом.

Вторая группа - дети, передвигающиеся самостоятельно при помощи специальных приспособлений (копытлей, ходилок, канадских палочек).

Третья группа -- дети, практически не способные передвигаться самостоятельно.

В зависимости от тяжести двигательных нарушений подбираются способы обучения их верховой езде.

Для занимающихся *первой* группы: посадка на лошадь, самостоятельное спешивание, применение средств управления на шагу, гимнастические упражнения на идущей лошади. При легкой степени выраженности двигательных расстройств, и при наличии у занимающихся активного жеманья, допускается движение рысью.

Для детей *второй* группы: посадка на лошадь, упражнения на стоящей лошади, езда шагом; упражнения на идущей лошади; применение средств управления: остановки, повороты, перемены направления при езде шагом; управление без подстраховки (лошадь тренер ведет под уздцы). Можно применять езду с седлом и без него, в редких случаях со стременем, езда на корде.

Для детей *третьей* группы: посадка на лошадь, езда на лошади без седла, с применением специальной седелки, без средств управления, постоянно с помощью тренера, гимнастические упражнения сначала на неподвижной, а затем на идущей лошади.

Продолжительность занятия составляет 20-30 минут. Занятия проводятся индивидуально

Специальная физическая подготовка (СФП)- направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для данной спортивной дисциплины или профессиональной деятельности, характеризуется уровнем развития

физических способностей, возможностей органов функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально-подготовительные упражнения.

Специальная физическая подготовка – процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

4.8. Содержание программного материала по специальной физической подготовке (СФП)

Тема 1. Строевые упражнения в конном строю, исполнение команд.

Строевые упражнения (на шагу, рыси и галопе): движение в строю: перестроевание в шеренгу, в колонну; интервал, дистанция.

Тема 2. Упражнения для головы, рук, ног.

Упражнения с отягощениями и без них:

- бег на длинные дистанции до 5 км;
- бег с высокого старта на короткие дистанции – 15, 20, 30, 60, 100 метров;
- прыжки с места вперед, вправо, влево, назад;
- прыжки в приседе вперед, вправо, влево, назад;
- прыжки «кенгуру»;
- прыжки через скакалку – на двух, одной ноге, поочередно, двойные прыжки;
- повороты, наклоны, вращения туловища в разных направлениях;
- из положения виса на перекладине (гимнастической стенке) подъем прямых и согнутых в коленях ног к груди, подтягивание хватом сверху;
- приседание на двух ногах и на одной ноге с дополнительной опорой;
- сгибания и разгибания рук в упоре лежа;
- различные эстафеты на короткие и длинные дистанции;

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

Тема 3. Гимнастика на лошади.

1-й год обучения. Знакомство с техникой залезания и спешивания с лошади, основами правильной посадки. Выполнение упражнений: движение руками (вверх, вниз, в стороны), хлопки руками, наклоны корпуса (вперед-назад, влево-вправо), стойка, вис поперек коня на спине и животе, доставание стоп руками. Все упражнения выполняются самостоятельно (с подстраховкой) или с помощью тренера, сопровождающего.

2-й год обучения. Закрепление навыка выполнения упражнений, разученных в 1-м году обучения. Выполнение упражнений: хлопки ногами вперед и назад, «мельница», «ласточка», стойка на одной ноге, «вертушка», хождение по коню. Все упражнения выполняются самостоятельно (с подстраховкой) или с помощью тренера, сопровождающего.

3-й год обучения. Закрепление навыка выполнения упражнений, разученных ранее. Выполнение упражнений: «ножницы» вперед и назад, «вертушка на животе». Обращается особенное внимание на качество выполнения упражнений. Все упражнения выполняются самостоятельно (с подстраховкой) или с помощью тренера, сопровождающего.

Упражнения проводятся на шагу, рыси и галопе, для развития баланса (равновесия), наклоны туловища вперед и в сторону, назад; наклоны в стороны с доставанием руками разноименных посков ног; наклоны в сторону с касанием локтем разноименных коленей; круговые движения туловища: вправо, влево, боком; езда спиной вперед; - отработка посадки облегчаясь и не облегчаясь, со стремянами и без

стремлян; - управление лошастью путём воздействия шенкеля, поводка и туловища при изменении направления; - остановки и переходы из одного аллюра в другой;
- езда в смене; - езда врозь; - выполнение заездов, вольтов, соблюдая дистанцию, равнение, интервалы, участие в конноспортивных играх «Стойло», «Джим-Хана», «Бой султанчиков» и др.

Тема 4. Упражнения на растяжку.

Упражнения, направленные на улучшение гибкости тела, упражнения для растяжения мышц ног и спины.

Статическая растяжка-это вид растяжки представляет собой возможность находиться в определенном положении на протяжении 15 – 30 секунд, что позволяет мышцам максимально растянуться. Однако следует знать, что выполнять статистическую растяжку до основных тренировок строго запрещено, так как это может снизить продуктивность занятий, и повлечь возникновение травм. Такую растяжку рекомендуется проводить только по окончании тренировок.

Динамическая растяжка- довольно распространенный и разнообразный вид растяжки, насчитывающий в себе большое количество способов выполнения. Например, для динамической растяжки отлично подходит пятиминутный бег, начинающийся с простой ходьбы на ускорение. Если вы намерены выполнять жим штанги, необходимо действовать по нарастающей: сначала поднимать легкие веса, затем переходить к более тяжелым. Перед тренировкой ног и ягодиц стоит провести растяжку с выпадами и маршами на месте. Для проработки мышечной группы рук рекомендуются махи в разные стороны.

Тактическая подготовка – педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.

Уровень тактической подготовленности спортсмена зависит от овладения им средствами, формами и видами тактики данного вида спорта. Средствами спортивной тактики являются все технические приемы и способы их выполнения, формами – индивидуальные, групповые и командные действия, видами – наступательная, оборонительная и контратакующая тактика.

Тактическая подготовка включает в себя: изучение общих положений тактики избранного вида спорта, приемов судейства и положения о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями. Просмотр видеоматериалов; соревнований в разных видах конного спорта

Овладение элементами спортивной тактики осуществляется с помощью практических методов. В видах спорта циклического характера таким методом является многократное выполнение соревновательных упражнений в строгом соответствии с разработанной тактической схемой и при постоянном контроле над эффективностью двигательных действий. При этом учитываются скорость и время прохождения дистанций и их отдельного цикла.

Для спортсменов, специализирующихся в видах спорта циклического характера, система упражнений и методических приемов становления спортивной тактики включает следующие компоненты:

создание облегчающих условий при освоении рациональных вариантов распределения сил на дистанции (лидирование, корректирующая информация о скорости передвижения, темпе движений);

создание условий, усложняющих реализацию оптимального тактического плана при закрытии тактических навыков (выполнение заданий в непривычных условиях, введение дополнительных помех);

выдерживание тактической схемы при существенной вариативности пространственно-временных и динамических характеристик движений или, наоборот, неожиданное изменение тактики по дополнительному сигналу либо в связи с резко изменившейся ситуацией;

реализация оптимальной тактической схемы при работе в условиях значительного и постоянно прогрессирующего утомления.

Ее результатом является обеспечение определенного уровня тактической подготовленности спортсмена или команды.

Тренеры – преподаватели должны большое время уделять изучению стратегии (искусства) управления подготовкой спортсмена и стратегии конного спорта (комплектование команды, разработка новых тактических способов и методов ведения спортивной борьбы, «проигрывание» будущих ситуаций), применяя средства и методы развития тактического мышления в процессе обучения.

Задачи тактической подготовки:

1. Общая тактическая подготовка: основы ведения тактической борьбы, воспитание тактического мышления, общие закономерности тактической подготовки спортсмена.
2. Специальная тактическая подготовка: особенности конного спорта, условия соревнований, тактический план тренировки, тактический план соревнований.
3. Непрерывное совершенствование спортивной тактики (совершенствование тактического мастерства).

Техническая подготовка - это процесс обучения технике движений, свойственных избранному виду спорта и необходимых в нем. Под технической подготовкой следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (техника вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

В процессе технического совершенствования применяются словесные, наглядные и практические методы.

В качестве средств технического совершенствования используются разнообразные упражнения: вспомогательные и специально-подготовительные упражнения применяются преимущественно в процессе разучивания двигательного навыка, его дальнейшего совершенствования; соревновательные - при закреплении двигательного навыка, с целью обеспечения надежности и вариативности его реализации в соревновательных условиях.

Основным практическим методом освоения двигательного действия является метод расчлененного упражнения.

В общей структуре процесса обучения выделяются три этапа.

Начальное разучивание - создание общего представления о двигательном действии и формирование установки на овладение им, изучение новых фаз и элементов, формирование ритмической структуры, предупреждение и устранение грубых ошибок.

Углубленное разучивание - углубление понимания закономерностей двигательного действия, совершенствование координационной структуры действия по его динамическим и кинетическим характеристикам, ритмической структуры движений, обеспечение их вариативности и соответствия индивидуальным особенностям занимающихся.

Закрепление и дальнейшее совершенствование - закрепление навыка, обеспечение его индивидуальности и необходимой вариативности применительно к различным условиям.

В процессе технической подготовки необходимо добиться от спортсмена, чтобы его техника отвечала следующим требованиям: результативность, эффективность, стабильность, вариативность, экономичность.

Техническая подготовка направлена на освоения техники упражнений, приемов и действий данного вида спорта. Она является основой спортивного совершенствования.

Задачи технической подготовки:

1. овладение техникой конного спорта
2. освоение тактических приемов
3. закрепление и совершенствование технической подготовки с учетом индивидуальных особенностей лошади и всадника.

• Средства технической подготовки: физические упражнения (общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные).

• Методы технической подготовки: словесные, наглядные, практические (словесное объяснение, показ и демонстрация кинофильмов, кинопрограмм, фотографий, рисунков, схем и других пособий).

• Основные методы разучивания спортивной техники: в целом (целостный метод); по частям (расчлененный), с помощью подготовительных упражнений.

4.9. Содержание программного материала по технической подготовке.

Тема № 1. Знакомство с лошадью, посадка на лошадь

1-й год обучения. Очень важно избегать даже малейших психотравмирующих ситуаций при первом знакомстве ребенка с лошадью, поскольку они могут существенно осложнить дальнейшую работу или даже сделать ее совсем невозможной. Его необходимо подвести к животному, попросить погладить лошадь, дать ей лакомство, или просто дать возможность побыть рядом с лошадью, постепенно привыкая к соседству крупного сильного животного. На 2-4 занятия ребенка осторожно сажают на

лошадь, предварительно отработав это на гимнастическом коне. За одну тренировку можно несколько раз посадить и снять ребенка с лошади. При изначальной невозможности занимающегося самостоятельно сидеть, ребенку предлагается выполнение упражнений сидя на лошади с подстраховкой тренера, располагающегося сзади. тренер в таком положении получает возможность контроля за правильностью выполнения упражнений, непосредственной коррекции посадки всадника, а также выполняет страховочную функцию, важную не только с позиций элементарной безопасности, ребенок, чувствуя "за своей спиной" поддержку, избавляется во многом от страха перед падением, сопровождающего все его самостоятельные действия по удержанию позы, получая тем самым возможность наиболее полной реализации двигательных возможностей.

Тема № 2. Упражнения на стоящей лошади.

1-й год обучения. Проводятся после того как ребенок несколько освоится с посадкой на лошадь. Основные упражнения:

- укладки вдоль и поперек на лошади (как на спине, так и на животе),
- движения руками (вверх, в стороны, вперед с акцентом на супинацию, пронацию и работу пальцами),
- повороты корпуса,
- вращательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах,
- подъемы плеч поочередно и вместе,
- упражнения с фиксацией рук в положении "за голову" и на поясице (наклоны и повороты из этих исходных положений),
- наклоны вперед и назад,
- наклоны с касанием пальцами кисти области голеностопного сустава противоположной нижней конечности,
- разгибания в голеностопных суставах,
- подъемы на стременах,
- выполнение упражнений, разученных ранее на гимнастическом коне.

При выборе комплекса упражнений следует учитывать физическое состояние ребенка. Так, при преобладании поражения верхних конечностей предлагаются упражнения, включающие в себя наклоны головы и повороты ее в стороны, наклоны туловища вперед (с захватом и перебиранием поводьев или гривы лошади), повороты корпуса (в том числе - при возможности - с отведением верхних конечностей, с попыткой касания крупа).

При преимущественном поражении нижних конечностей рекомендуются как относительно простые упражнения (таких, как подъем на стременах), так и более сложные - например, перенос ноги спереди через холку лошади. Возможно также в положении сидя (с фиксацией сзади за седло и спереди за гриву лошади) постепенное перемещение опоры с ягодиц на заднюю поверхность бедра с остающейся относительно неподвижной противоположной ногой - в обе стороны. При выполнении данного упражнения следует контролировать правильность осанки и сохранение равновесия.

2-й год обучения. На этом этапе упражнения на стоящей лошади выполняются в начале учебного года для повторения навыков, выработанных на первом году занятий.

Тема № 3. Езда шагом; упражнения на идущей лошади.

1-й год обучения. При уверенном выполнении упражнений на стоящей лошади, предлагается их выполнение при движении шагом. Дополнительно можно ввести отслеживание фиксированного предмета взором с поворотом глаз, головы и корпуса при движении лошади по кругу и более сложным траекториям.

2-й и 3-й год обучения. Комплекс выполняемых на шагу упражнений дополняется следующими элементами: посадка спиной вперед с закрытыми глазами; езда стоя на стременах, выполнение упражнений с асимметричной посадкой, упражнений, разученных на гимнастическом коне, использование элементов подвижных игр - метание мяча на точность, возложение предметов на столбики, стоящие посреди манежа, надевание колец на стойки конкур, ловля мячей с разных боков лошади.

Тема № 4. Применение средств управления.

1-й год обучения. После выработки уверенного навыка выполнения упражнений на шагу можно начать обучение занимающихся использованию повода и шенкеля. Начинать обучение следует со следования ребенка верхом на лошади за инструктором по прямым линиям и дугам, отработки остановок и посылу в шаг. В дальнейшем всадник может самостоятельно выполнять пологие дуги, ездить по прямой, делать остановки.

2-й год обучения Применение средств управления совершенствуется путем выполнения вольтов, заездов, езде по восьмеркам, перемен направления, переагитиванием через жерди. Следует обращать особое внимание на координированное действие рук и ног всадника.

3-й год обучения. В случае успешного освоения навыка использования средств управления, можно вводить езду по специально составленным схемам манежных езд с использованием разученных ранее элементов.

Тема № 5. Движение рысью.

1-й год обучения. После выработки уверенного навыка выполнения упражнений на шаг и желаний ребенка можно начать осторожное обучение езде рысью на корде. При этом в начале длительность движения рысью не должна превышать 30-40 секунд. В течение тренировки следует делать несколько таких реприз. На первом году для обучения рыси лучше использовать не седло, а гурту для вольтижировки с ручками.

2-й год обучения. Обучение езде рысью продолжается на корде. Всадника учат облегчаться. При возможности – самостоятельно управлять поводом для перевода лошади в шаг, использовать шенкель для подъема в рысь. Репризы рыси постепенно увеличиваются до 3-5 минут. В основе обучения должны лежать выработка баланса (равновесия), а не силовой способности удержания на лошади. Следует избегать любого закрепощения посадки у ребенка с ограниченными возможностями.

3-й год обучения. Продолжается обучение езде на рыси на корде. При значительных успехах можно разрешить самостоятельную индивидуальную езду и выполнение простейших элементов манежной езды. С середины года можно вводить работу в смене из двух всадников. Езда детей с ограниченными возможностями в смене более 2-х человек на данном этапе не рекомендуется.

Тема №6. Техника посадки всадника.

Седловка. Посадка всадника: положение туловища, рук, ног в зависимости от аллюра лошади. Посадка при манежной езде. Движение на шагу, рыси, галопе.

Тема № 7. Отработка крепости посадки.

Упражнения для выработки равновесия у всадника. Практика езды без стремян шагом, учебной рысью, галопом, а также выполнение гимнастических упражнений при езде на различных аллюрах: заезды, перемены направления, вольты, остановки, подъем в галоп с места, с шага, с рыси, переходы из одного аллюра в другой. Умение выполнять на шагу, рыси, галопе строевые упражнения в конном строю, исполнение команд, движение в строю, перестроевание, в шеренге, в колонне при соблюдении интервала и дистанции.

Тема № 8. Средства управления лошастью.

Взаимодействие повода и шенкеля при выполнении упражнений на разных аллюрах. Овладение навыками управления лошастью в движении шагом, рысью, галопом при помощи шенкелей, повода и корпуса. Обучение ритму движений при облегченной («строевой») рыси; изменения ритма и темпа движений.

Тема №9. Элементы строевой езды. Выездка.

Сбор. Отработка аллюра – шаг, рысь и галоп. Шаг: собранный, средний, прибавленный, свободный. Рысь: собранная, рабочая, средняя, прибавленная. Галоп: собранный, средний, прибавленный. Контргалоп. Простая перемена ног на галопе. Перемена ноги в воздухе. Переходы из одного вида аллюра в другой. Изменение направления езды. Остановка и стойка лошади. Поддержка. Ослаживания. Фигуры: вольт, серпантин, восьмерка.

Тема № 10. Боковые движения.

Упражнения по обучению: выполнению разверса (плечом внутрь); выполнению траверса (задом внутрь); выполнению траверса (принимания); уступка шенкелю вдоль стенки; уступка шенкелю по диагонали.

Тема № 11. Высшие элементы выездки.

Разучивание элементов: полупируэты, пируэты, перемена ног на галопе. Полупируэты и пируэты на шагу, отработка перемены ног на галопе через три, два и один темп; полупируэты и пируэты на галопе.

Тема № 12. Совершенствование посадки и техники управления лошастью на всех аллюрах.

Приобретение и укрепление навыков и умений в выездке спортивной лошади. Практика самостоятельной манежной езды по программам тестов и КИОР. Отработка умений двигаться в заданном темпе в повороте и по прямой, плавность переходов из аллюра в аллюр. Практика работы лошади «в руках» на месте и в движении на прямые и боковые сгибания и «принимания» на шаг и рысь.

Тема № 13. Совершенствование технико-тактического мастерства.

Специальная работа над импульсом, тактом, толчковой силой, свободой движений, собранностью стоек. Выполнение программы по частям соответствующей подготовленности лошади.

Тема № 14. Выполнение Программ по степени сложности.

1. Остановка в начале выступления на средней линии

Остановка в конце выступления на средней линии

Средний шаг

Вольт направо диам. 10 м на среднем шагу

Вольт налево диам. 10 м на среднем шагу

Свободный шаг (минимум 20 м подряд)

Восьмёрка на среднем шагу, где каждый вольт диам. 8 м² или 3 равные петли по 5 м от средней линии.

Начать от А или С

Средний шаг по средней линии (минимум 20 м подряд)

Переходы из аллюра в аллюр и/или в пределах одного аллюра

2. Выезд, остановка на рабочей рыси, остановка неподвижность, приветствие.

Продолжение рабочей рыси.

Езда на лево рабочая рысь, вольт налево

Рабочая рысь

Перемена направления на рабочей рыси

(облегчаясь)

Рабочая рысь

Вольт на лево, рабочая рысь

Остановка 4-5 сек, продолжение на рабочей рыси

Серпантин из 5 букле на рабочей рыси

Рабочая рысь полувольт налево, полувольт направо

Средний шаг

Рабочий галоп с правой ноги, перемена направления на рабочем галопе

Рабочая рысь рабочий галоп с левой ноги, перемена направления

Рабочая рысь, средний шаг

Рабочая рысь по средней линии, остановка, неподвижность

Выход шагом

3. Вольт на шаг д – 4 м

Вольт на рыси д – 6 м

Вольт на галопе д – 10 м

Перемена направления на рыси по диагонали

Перемена направления на галопе по диагонали

Перемена направления на рыси через центр

Перемена направления на галопе через центр

Заезд налево назад на шаг

Заезд налево назад на рыси

Заезд налево назад на галопе

Заезд направо назад на шаг

Заезд направо назад на рыси

Заезд направо назад на галопе

Остановка на шаг

Остановка на рыси

Остановка на галопе

Переход с рыси на шаг

Переход с галопе на рысь

Переход с галопе на рысь и на шаг

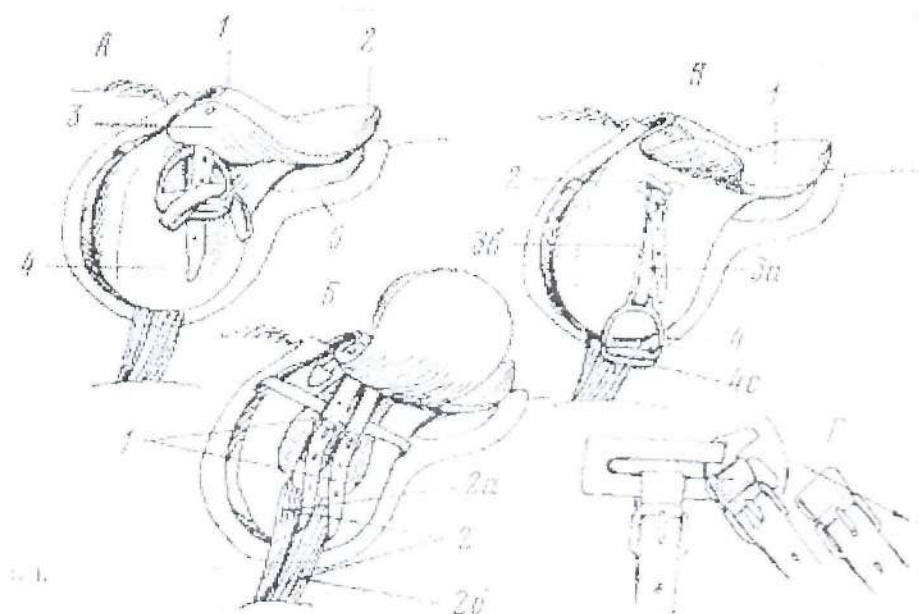
Остановка и осаживание 3- 5 шагов.

На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники вида спорта «конный спорт», выполнение контрольных нормативов для перевода на следующий этап

подготовки.

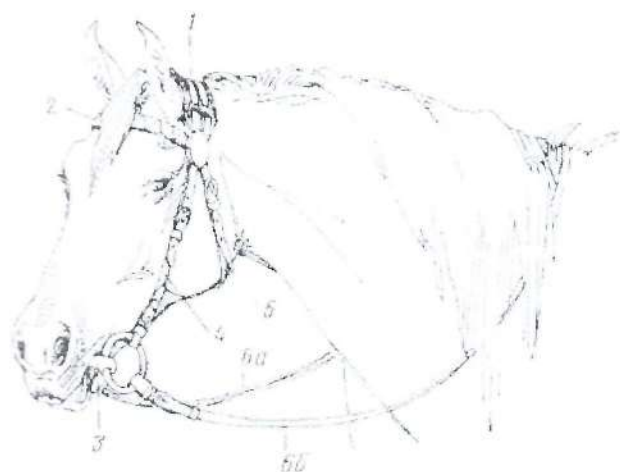
Учебно-тренировочный процесс носит преимущественно обучающую направленность и заключается в отсутствии выраженной волнообразности физических нагрузок, а также резкой смены периодов нагрузки и восстановления.

1. Правила обращения с седлом и уздечкой, правила подгонки снаряжения.



- а) 1.-передняя лука, 2.- задняя лука (полулук), 3.- накрывлок, 4.- крыло, 5.- валик; б) 1.- приструги, 2.- подпруга; в) 1.- подушка, 2.- шнеллер, 3.- пуглище, 4.- стремя; г) действие шнеллера.

Рис. 1. Конструкция спортивного седла



- 1) затылочный ремень; 2) налобный ремень; 3) трезвель; 4) нащечный ремень; 5) подбородный ремень; 6а) правый повод; 6б) левый повод.

Рис. 2. Составные части уздечки

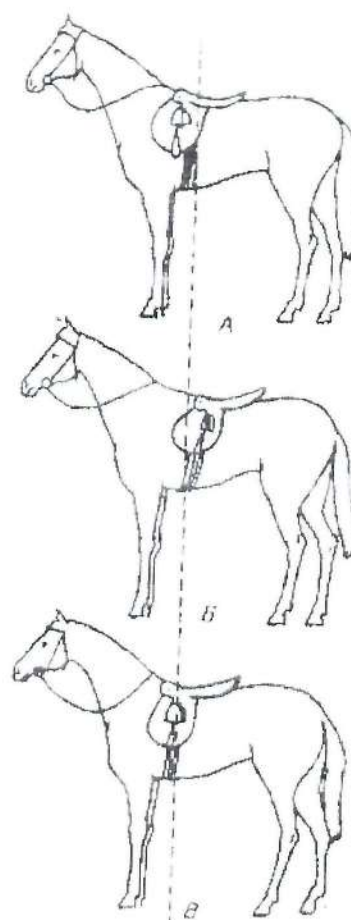


Рис. 3. Правильное надевание уздечки

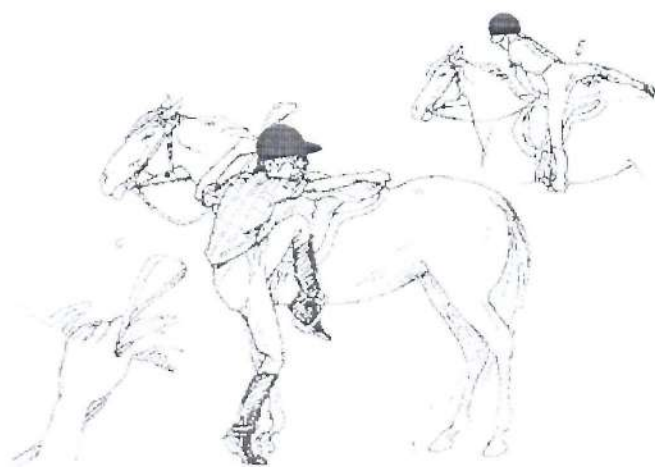
2. Правила седловки лошади.

*А — слишком высокое расположение седла;
Б — слишком низкое расположение седла;
В — правильное положение седла*

Рис. 4. Расположение седла на спине лошади.



3. Посадка на лошадь, спешивание.



а) Посадка всадника в седло.



б) Спешивание.

Рис. 5. Посадка всадника в седло, спешивание

4. Освоение езды на корде, ознакомление с основами правильной посадки

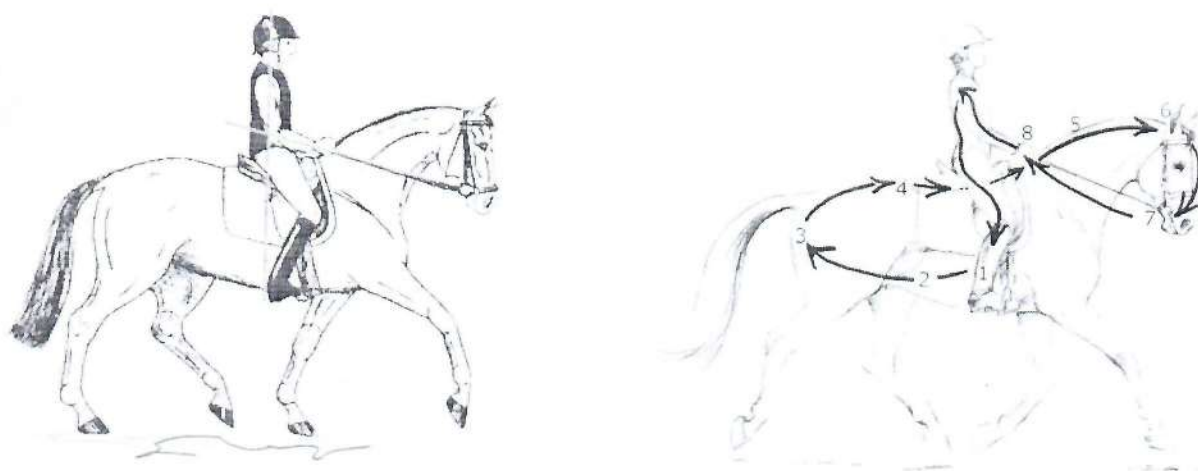
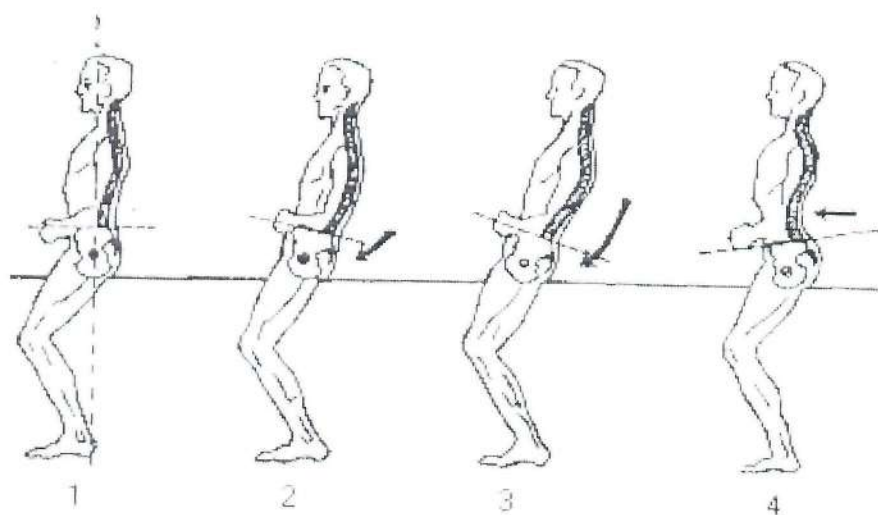


Рис. 6. Посадка всадника.



1 – правильное положение туловища всадника в седле.
2, 3, 4 – неправильное положение туловища всадника в седле

Рис. 7. Положение туловища всадника в седле.

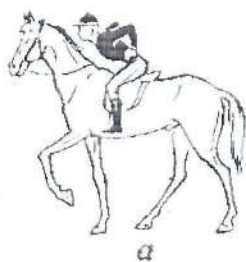
5. Освоение основных и вспомогательных средств управления при езде накорде: корпус всадника, шенкель, повод, положение рук.

6. Освоение, закрепление гимнастических упражнений, выполняемых верхом на лошади:

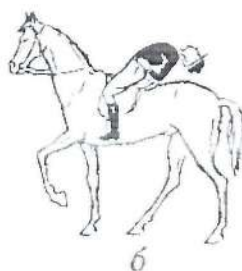
- наклоны вперед;
- наклоны назад;
- повороты влево, вправо;
- «строевая рысь»;
- наклоны до носочков;
- хлопки коленями;
- прогибание поясницы;
- отведение локтя назад;
- вращение ступнями;
- лежа поперек седла;
- махи голенью;
- хлопки ногами;
- «пожницы»;
- «ласточка».

Примерный комплекс упражнений, выполняемых верхом на лошади представлен на рисунке 9.

а) наклоны вперед



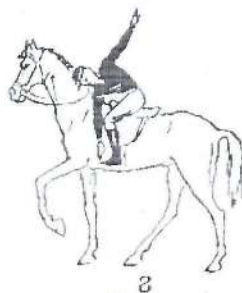
б) наклоны назад



в) повороты



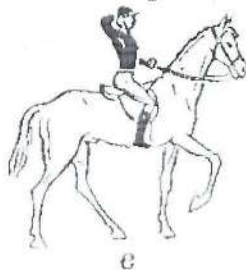
г) наклоны до носочков



д) прогибание поясницы



е) отведение локтя назад



ж) вращение ступнями



з) махи голенью



Рис. 9. Комплекс гимнастических упражнений, выполняемых верхом на лошади

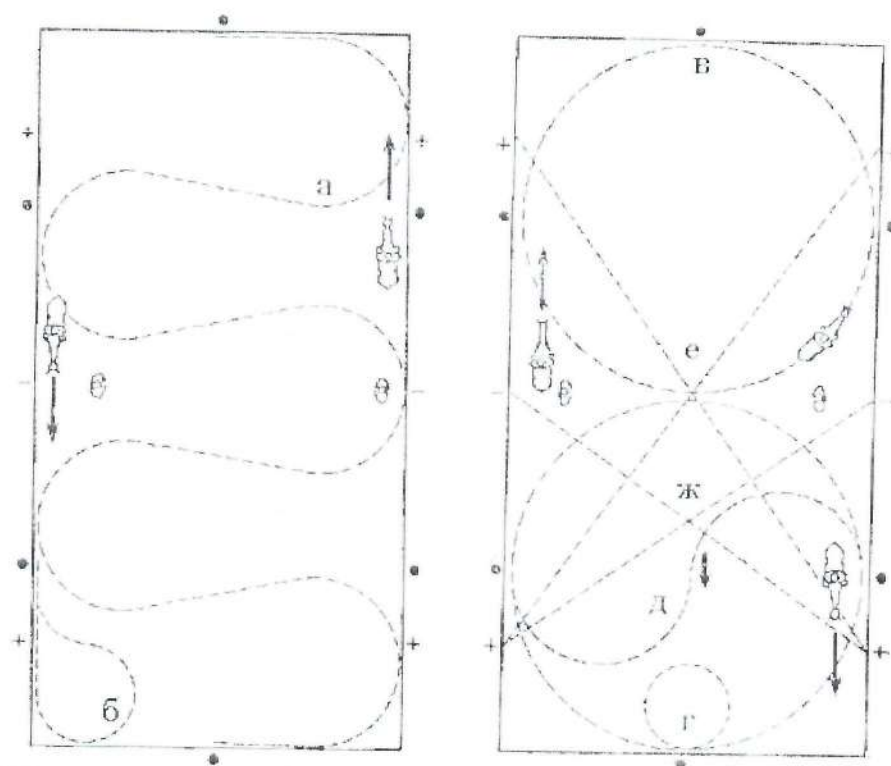
8. Освоение, закрепление основных команд при езде в манеже «сменой»⁵ (Рис. 9);

7. Езда на корде на всех аллюрах;

9. Езда «сменой», понятие о дистанции (Рис. 10);

10. Постановление и галоп (Рис. 11), езда «сменой» на всех аллюрах;

11. Езда «сменой» с исползн) серпантин, б) перемена направления налево/направо назад, в) круг, г) вольт, д)



перемена направления через круг, е) перемена направления из угла по диагонали, ж) перемена направления через центр по диагонали.

Рис. 10. Упражнения, выполняемые при езде в манеже



Рис. 11. Езда в «смене» с дистанцией в два корпуса.



Рис. 12. Постановление и галоп.



Рис. 13. Езда «семеной» с использованием кавалетти

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначают тренером, тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами.

Структура спортивной подготовки.

Тренировочный процесс состоит из относительно законченных структурных единиц (микроциклов, мезоциклов и макроциклов (Л.П. Матвеев)). Построение тренировки на основе различных циклов позволяет систематизировать задачи, средства, методы тренировки; величину тренировочных воздействий, восстановительные процедуры и наилучшим образом обеспечить рост спортивной работоспособности.

Построение тренировки в микроциклах:

1) Микроцикл включает в себя от двух до нескольких занятий с околонедельной или недельной продолжительностью.

2) Внешними признаками микроцикла являются:

- наличие двух фаз в структуре (стимуляционной (кумулятивной) и восстановительной (разгрузка и отдых)); на начальном этапе спортивной подготовки фазы имеют равное сочетание по времени, в подготовительном периоде стимуляционная фаза значительно превышает восстановительную, в соревновательном их соотношения становятся более вариативными;

- окончание микроцикла часто связано с восстановительной фазой;

- регулярная повторяемость в оптимальной последовательности занятий разной направленности, разного объема и разной интенсивности.

3) Научно-методические предпосылки к планированию спортивной подготовки в микроцикле:

- целесообразные сочетания близких тренировочных эффектов нагрузок различной величины и преимущественной направленности (сроки и полнота восстановления специальной работоспособности организма в зависимости от объема, интенсивности и направленности задаваемых нагрузок).

4) Микроциклы составляют основу макроциклов и подразделяются на:

- *стягивающий* (характеризуется невысокой суммарной нагрузкой, направлен на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе) применяется в первом мезоцикле подготовительного периода макроцикла, а также после болезни;

- *базовый (общеподготовительный)* характеризуется большим суммарным объемом нагрузок; основная цель — стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико-тактической, физической

волевой, специальной психической подготовки; составляет основное содержание подготовительного периода в макроцикле;

- *контрольно-подготовительный* (специально подготовительный и модельный) специально подготовительный характеризуется средним объемом тренировочной нагрузки и высокой соревновательной или околосоревновательной интенсивностью, направлен на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях, шлифовку технико-тактических навыков и умений, специальную психическую подготовленность; модельный связан с моделированием соревновательного регламента в процессе тренировочной деятельности и направлен на контроль за уровнем подготовленности и повышение способностей к реализации накопленного двигательного потенциала спортсмена, общий уровень нагрузки в микроцикле может быть более высоким, чем в предстоящем соревновании; контрольно-подготовительный микроцикл используется на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов макроцикла;

- *подводящий* (содержание зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, особенностей его подготовки к главным стартам на заключительном этапе; в нем могут решаться вопросы полноценного восстановления и психической настройки; характеризуется невысоким уровнем объема и суммарной интенсивности);

- *восстановительный* (свершает серию напряженных базовых и контрольно-подготовительных микроциклов; используется после напряженной соревновательной

деятельности; основная роль — обеспечение оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена; характеризуется невысоким объемом суммарной нагрузки с применением средств активного отдыха);

- соревновательный (соответствует программе соревнований; структура и продолжительность определяется спецификой соревнований, общим числом стартов и паузами между ними; может ограничиваться стартами, подведением к стартам и восстановительными мероприятиями; может включать специальные тренировочные занятия в интервалах между отдельными стартами);

- ударный (используются в случаях, когда время подготовки к соревнованиям ограничено и необходимо быстрее добиться определенных адаптационных перестроек функциональных систем организма спортсмена; ударным элементом могут быть объем и интенсивность нагрузки, концентрация упражнений повышенной технической сложности и психической напряженности, проведение занятий в экстремальных условиях внешней среды; ударными могут быть базовые, контрольно-подготовительные и соревновательные микроциклы в зависимости от этапа годичного цикла и его задач).

Построение тренировки в мезоциклах:

1) Мезоцикл является средним тренировочным циклом продолжительностью от двух до шести недель и включает в себя относительно законченный ряд микроциклов. Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь преемственности в воспитании физических качеств и способностей.

2) Внешними признаками мезоцикла являются:

- повторное воспроизведения ряда микроциклов в единой последовательности (подготовительный период макроцикла);

- чередование различных микроциклов в определенной последовательности (соревновательный период макроцикла);

- смена направленности микроциклов характеризует смену мезоцикла;

- заканчивается мезоцикл восстановительным микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

3) Научно-методические предпосылки к планированию спортивной подготовки в мезоцикле:

- принципиальные тенденции в динамике состояния спортсмена в связи с задаваемой тренировочной нагрузкой, в том числе в зависимости от ее содержания, объема, интенсивности и чередования.

4) Мезоциклы составляют основу макроциклов и подразделяются на:

- втягивающий (характеризуется постепенным подведением спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы, что обеспечивается применением упражнений направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости, скоростно-силовых качеств и гибкости, становления двигательных навыков и умений) применяется в начале сезона, после болезни или травм, а также после других вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе;

- базовый (определяется основной работой по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности с использованием всей совокупности средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками) составляет основу подготовительного периода, в соревновательный включается с целью восстановления физических качеств и навыков утраченных, в ходе стартов;

- контрольно-подготовительный (включает соревновательные и специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным; характеризуется высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующая соревновательной или приближенной к ней) используется во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде как промежуточный мезоцикл между

напряженными стартами;

-предсоревновательный (подводящий) предназначен для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей; особое место занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка; важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования; динамика нагрузок характеризуется снижением суммарного объема и объема интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями, что связано с существованием в организме механизма «запаздывающей трансформацией» кумулятивного эффекта тренировки, когда пик спортивных достижений отстает по времени от пиков общего и частных наиболее интенсивных объемов нагрузки; мезоцикл характерен для этапа непосредственной подготовки к главному старту и имеет важное значение при переезде спортсменов в новые контрастные климатические и географические условия;

-соревновательный (структура определяется спецификой вида спорта, этапом спортивной подготовки, особенностями ЕКП, квалификацией и уровнем подготовленности спортсменов; в течение года может проводиться несколько мезоциклов; на этапе III мезоциклы состоят из одного подводящего и одного соревновательного микроцикла; динамика нагрузок характеризуется увеличением объема соревновательных упражнений);

-восстановительный (составляет основу переходного периода и организуется после напряженной серии соревнований; в отдельных случаях возможно использование упражнений, направленных на устранение проявившихся недостатков или подтягивание физических способностей, не являющихся главными для конного спорта; объем соревновательных и специально подготовительных упражнений значительно снижается. Построение тренировки в макроциклах:

1) Макроцикл является большим тренировочным циклом типа полугодового (в отдельных случаях 3-4 месяца), годичного, многолетнего (например, четырехлетнего), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов (подготовительный, соревновательный, переходный), этапов, мезоциклов. Подготовительный период направлен на становление спортивной формы и подразделяется на два этапа:

1) общеподготовительный (базовый) этап - включает в себя повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, повышение технического мастерства. Длительность этапа 6 - 9 недель. Состоит из втягивающего и базового мезоцикла;

2) специально подготовительный этап - включает в себя стабилизацию объема тренировочной нагрузки, совершенствование физической подготовленности спортсменов, повышение интенсивности тренировочных занятий за счет увеличения технико-тактических средств. Продолжительность этапа 1 - 18 недель.

Соревновательный период направлен на стабилизацию спортивной формы, подготовку к основным соревнованиям и участие в них. Организация процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляется в соответствии с календарем главных соревнований. Все остальные соревнования носят тренировочный характер и являются важным звеном подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) этап ранних стартов, или развития спортивной формы - включает в себя повышение уровня подготовленности, выход в состояние спортивной формы, совершенствование новых технических навыков в процессе соревновательных упражнений. Завершается главным отборочным соревнованием. Продолжительность этапа 4 - 6 недель;

2) этап непосредственной подготовки к главному старту - включает в себя восстановление работоспособности после участия в главных отборочных соревнованиях; совершенствование физической подготовленности и технических навыков спортсмена; поддержание высокой психологической готовности за счет регуляции и саморегуляции состояний; моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортивной пары к главному старту; оптимизацию условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) с целью достижения максимального возможного высокого спортивного результата. Продолжительность этапа 6 - 8 недель. Этап непосредственной подготовки к главному старту состоит из 2 мезоциклов, один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обуславливающих высокий уровень спортивных достижений, другой - на подведение спортсмена к участию в конкретных

соревнованиях. Длительность одного мезоцикла составляет 2-6 недель.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) — направлен на восстановление физического и психологического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, снижение суммарного объема работы (по сравнению с подготовительным периодом объем работы сокращается примерно в 3 раза: число занятий в течение недельного микроцикла не превышает 3-5). Основное содержание переходного периода составляют средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла.

Годичный цикл может состоять из одного, двух- и трех макроциклов (одноцикловое, двухцикловое, трехцикловое), что диктуется числом главных стартов временными интервалами между ними, определяющими набор и чередование периодов. При двух- и трехцикловом построении тренировочного процесса рекомендуется использовать варианты, получившие название «сдвоенного» и

«строенного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами могут не планироваться, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего. На этапах начальной подготовки макроцикл строится в виде круглогодичного подготовительного периода. Его задача — создание предпосылок для дальнейшего спортивного совершенствования. Основным критерием является повышение двигательной активности, общего физического развития за счет постепенного повышения нагрузки. Соревнования организуются с целью проверки подготовленности.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет подготовки, этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства макроструктура спортивной тренировки приобретает более сложный характер. Кроме возраста и квалификации спортсмена необходимо учитывать индивидуальные адаптационные возможности спортсмена и структуру его подготовленности, а также содержание предшествующей тренировки. Построение тренировочных макроциклов в Организации основывается на классической модели построения больших тренировочных циклов, представленной в трудах Л.Н. Матвеева (1964-2000 гг.), где основным подходом является периодизация учебно-тренировочного процесса позволяющая создать условия необходимые для формирования спортивной формы и выхода на ее пик в сроки проведения главных

стартов.

Принципиальными положениями классической модели построения макроцикла являются:

- плавное, волнообразное, противофазное изменение основных параметров тренировочных нагрузок (объема и интенсивности ОФП и СФП);
- в первой половине подготовительного периода идет постепенное повышение объема нагрузки при относительно небольшой интенсивности, во второй половине этого периода — постепенное повышение интенсивности при снижении объема;
- объем средств ОФП должен достигать максимума в первой половине подготовительного периода с постепенным снижением по мере приближения к соревновательному сезону и быть значительным в переходном периоде;
- умеренное использование средств СФП в переходном периоде и первой половине подготовительного периода с постепенным увеличением по мере приближения времени соревнования;
- относительно равномерное размещение основных тренировочных средств физической, технической, тактической подготовки и комплексное их использование для параллельного решения задач: повышения моторного потенциала (через ОФП и СФП); совершенствования умения реализовать этот потенциал через техническую, тактическую, психологическую подготовку;
- на заключительном этапе соревновательное упражнение используется как тренировочное средство интегральной подготовки;
- повторная тренировочная нагрузка на фоне неполного восстановления организма нежелательна, хотя в отдельных случаях допустима; в ходе тренировки уровень специальной работоспособности должен неуклонно повышаться;
- в ходе тренировки необходимо сохранять такое состояние спортсмена, которое обеспечивает возможность успешного выполнения основного соревновательного упражнения, — участие в соревнованиях возможно и желательно на протяжении всего периода становления

4.10. Учебно-тематический план

Таблица №15

Этап спортивной подготовки	Тема по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	420/600		
	История возникновения вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивной дисциплины Развитие системы организации спортивного движения по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	45/70	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и примеры Паралимпийских игр. Расширение географии сотрудничества между различными организациями.
	Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	50/70	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	45/60	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	50/70	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	45/60	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 по спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	45/70	май	Понятие о технических элементах в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»	45/60	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Подожжение 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	45/60	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудования и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	50/60	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования спортивного инвентаря.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания: «конный спорт» (далее – конный спорт), основаны на особенностях вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин.

5.1. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки, спортивных дисциплин, функциональных групп, которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей (далее – функциональная группа), и имеющихся поражений ОДА. Спортивная подготовка по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» проводится с учетом спортивных дисциплин и функциональных групп, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

5.2. Распределение лиц, проходящих спортивную подготовку, на функциональные группы для занятий спортивной дисциплиной вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно.

5.3. На спортивную подготовку допускается зачисление лиц, у которых отсутствуют инвалидность, но присутствуют стойкие функциональные нарушения ОДА, позволяющие отнести их к соответствующим функциональным группам, и (или) которые прошли спортивно-функциональную классификацию и им присвоен соответствующий спортивный класс всероссийского или международного статуса.

5.4. Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

5.5. В случае недостаточного для формирования группы спортивной подготовки количества обучающихся на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), и (или) тренерского состава, допускается объединение лиц разных функциональных групп с учетом специфики спортивных дисциплин, возрастных, гендерных и функциональных особенностей.

5.6. С учетом особенностей спортивных дисциплин вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» определяется следующая специфика спортивной подготовки:

комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья;

для обучающихся, проходящих спортивную подготовку по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

5.7. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

5.8. 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 «спорт лиц с поражением ОДА».

и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

5.9. 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 «спорт лиц с поражением ОДА».

5.10. В настоящей Программе учитываются основные принципы адаптивной физической культуры:

- индивидуализация в методике и дозировке нагрузки в зависимости от физических особенностей организма ребенка;

- регулярность воздействия, так как только регулярные занятия обеспечивают развитие функциональных возможностей организма;

- длительность программы, так как развитие основных систем организма возможно лишь при условии многократного повторения упражнений;

- постепенное нарастание нагрузки;

- разнообразие и новизна в проведении занятий;

- умеренность воздействия, т.е. умеренная, но более продолжительная или дробная нагрузка более оправдана, чем усиленная и концентрированная.

5.11. Паралимпийская выездка - это возможность ходить, бегать, даже танцевать и добиваться спортивных результатов будучи одним общим организмом с лошадью! Самым ценным в этом является полное отсутствие вспомогательного оборудования для передвижения! Лошадь идет, бежит сама, подчиняясь умению всадника. Мы подразумеваем, что всадник имеет поражения опорно-двигательного аппарата или зрения. В обычной жизни такому человеку для передвижения в пространстве приходится пользоваться технической или человеческой помощью (коляски, костыли, трости, сопровождающие лица). Но как только этот человек оказывается на лошади, у него появляются послушные, резвые, сильные ноги (а Вы представляете, что это значит, если у человека вовсе нет ног?), умелые руки (а ведь у некоторых всадников рук может и вовсе не быть) и зоркие глаза (драгоценность особого характера). При этом никаких технических посредников! Только разрешенные к использованию дополнительные средства. (У кого-то это может быть два хлыста, особый повод с петлями, разрешение прищелкивать языком, иметь защитные ограничители на стремянах, дополнительные петли на седле, если повод всаднику приходится держать высоко, кое-кому даже в зубах, помощников, озвучивающих буквы). Таким образом, можно констатировать, что контакт всадника с лошадью такой же натуральный, как и у здоровых спортсменов.

VI. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.1. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

6.1.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н

и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

5.9. 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 «спорт лиц с поражением ОДА».

5.10. В настоящей Программе учитываются основные принципы адаптивной физической культуры:

- индивидуализация в методике и дозировке нагрузки в зависимости от физических особенностей организма ребенка;

- регулярность воздействия, так как только регулярные занятия обеспечивают развитие функциональных возможностей организма;

- длительность программы, так как развитие основных систем организма возможно лишь при условии многократного повторения упражнений;

- постепенное нарастание нагрузки;

- разнообразие и новизна в проведении занятий;

- умеренность воздействия, т.е. умеренная, но более продолжительная или дробная нагрузка более оправдана, чем усиленная и концентрированная.

5.11. Паралимпийская выездка - это возможность ходить, бегать, даже танцевать и добиваться спортивных результатов будучи одним общим организмом с лошадью! Самым ценным в этом является полное отсутствие вспомогательного оборудования для передвижения! Лошадь идет, бежит сама, подчиняясь умению всадника. Мы подразумеваем, что всадник имеет поражения опорно-двигательного аппарата или зрения. В обычной жизни такому человеку для передвижения в пространстве приходится пользоваться технической или человеческой помощью (коляски, костыли, трости, сопровождающие лица). Но как только этот человек оказывается на лошади, у него появляются послушные, резвые, сильные ноги (а Вы представляете, что это значит, если у человека вовсе нет ног?), умелые руки (а ведь у некоторых всадников рук может и вовсе не быть) и зоркие глаза (драгоценность особого характера). При этом никаких технических посредников! Только разрешенные к использованию дополнительные средства. (У кого-то это может быть два хлыста, особый повод с петлями, разрешение прищелкивать языком, иметь защитные ограничители на стремянах, дополнительные петли на седле, если повод всаднику приходится держать высоко, кое-кому даже в зубах, помощников, озвучивающих буквы). Таким образом, можно констатировать, что контакт всадника с лошадью такой же натуральный, как и у здоровых спортсменов.

VI. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.1. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

6.1.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель» утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н

(зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68499), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), 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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», а также 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, допускается привлечение соответствующих специалистов.

6.3. Требования к материально-техническим условиям реализации эталон 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 площадки для занятий конным спортом для спортивной дисциплины: конный спорт;

наличие медицинского пункта, оборудованного 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» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020,

регистрационный № 61238)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 11 к ФССП) с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивную подготовку;

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 12 к ФССП) с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивную подготовку;

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.

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, могут осуществлять материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, включая спортивное протезирование и приобретение спортивных (активных) колясок в целях организации и проведения учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

6.4. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.5. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

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

Таблица № 16

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Коли- честв о издел ий
Для спортивной дисциплины конный спорт (I, II, III функциональные группы)			
1.	Автомобиль-тягач с прицепом на 2-4 лошади	штук	1
2.	Бич конный	штук	1
3.	Гантели переменной массы (от 13 до 12 кг)	комплект	3
4.	Доска информационная	штук	2
5.	Звуковоспроизводящее устройство	штук	1
6.	Зеркало настенное для манежа	штук	3
7.	Конь гимнастический	штук	1
8.	Мат гимнастический	штук	6
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	6
10.	Мяч теннисный	штук	10
11.	Набор коловных инструментов	комплект	2
12.	Рулетка 10 м	штук	3
13.	Рулетка 20 м	штук	3
14.	Сборно-разборное ограждение для выездки	комплект	2
15.	Секундомер	штук	6
16.	Скамейка гимнастическая	штук	2
17.	Стенка гимнастическая	штук	2
18.	Тумбы маркированные или указатели (буквы латинского алфавита)	комплект	2
19.	Электромегафон	штук	1
20.	Безопасные стременокопструкции «Девонширский банмак»	штук	3

Таблица № 17

Спортивный инвентарь, передаваемый 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 спортивной дисциплины конный спорт (I, II, III функциональные группы)												
1.	Амортизатор для седла	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Бинты тренировочные	комплект	на лошадь	1	1	1	1	1	1	2	1	1
3.	Бинты турнирные	комплект	на лошадь	-	-	1	1	1	1	3	1	1
4.	Бич	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
5.	Вальтрап тренировочный	штук	на лошадь	2	1	2	1	2	1	3	1	1
6.	Вальтрап турнирный	штук	на лошадь	-	-	1	1	1	1	3	1	1
7.	Ведро поильное	штук	на лошадь	-	-	1	1	1	1	1	1	1
8.	Индивидуальное специализированное седло	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9.	Капор	штук	на лошадь	-	-	1	1	1	1	1	1	1
10.	Щетки	комплект	на лошадь	1	1	1	1	1	1	1	1	1
11.	Корда	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1	1	1	1
12.	Муфта штук	штук	на лошадь	-	-	1	1	1	1	1	1	1

13.	Недоуздок	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1	1	2	1
14.	Ногавка транспортировочная	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1	1	1	1
15.	Ногавка тренировочная	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	2	1	2	1
16.	Ногавка турнирная	штук	на лошадь	-	-	1	1	1	2	1	2	1
17.	Номерки	комплект	на лошадь	-	-	1	1	1	1	1	1	1
18.	Оголовье специализированное	комплект	на лошадь	-	-	1	1	1	2	1	2	1
19.	Оголовье тренировочное	комплект	на лошадь	1	1	1	1	1	1	1	1	1
20.	Переговорное устройство тренажер-всадник	штук	на лошадь	-	-	1	1	1	1	1	1	1
21.	Подковы с креплением	комплект	на лошадь	1	1	1	1	1	1	1	1	1
22.	Подпоре	штук	на лошадь	-	-	1	1	1	1	1	1	1
23.	Подпруга для седла	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1	1	2	1
24.	Попона дождевая	штук	на лошадь	-	-	1	1	1	1	1	1	1
25.	Попона зимняя	штук	на лошадь	-	-	1	1	1	1	1	1	1
26.	Попона летняя	штук	на лошадь	-	-	1	1	1	1	1	1	1
27.	Путлища	комплект	на лошадь	1	1	1	1	1	1	1	1	1
28.	Развязки	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1	1	1	1
29.	Седелька	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1	1	1	1
30.	Специальные поводья	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1	1	1	1
31.	Стремена	комплект	на лошадь	1	1	1	1	1	1	1	1	1
32.	Трензель	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1	1	1	1
33.	Упряжь конская	комплект	на лошадь	1	1	1	1	1	1	1	1	1
34.	Шторка на денник	комплект	на лошадь	-	-	1	1	1	1	1	1	1
35.	Хлыст	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1

Таблица № 18

Животные, участвующие в спортивной подготовке							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			Этап высшего спортивного мастерства
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
Для спортивной дисциплины конный спорт (I, II, III функциональные группы)							
1.	Лошадь	штук	на обучающегося	0,3	0,5	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 совершенствова ния спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	
Для спортивной дисциплины конный спорт (I, II, III функциональные группы)												
	Бриджи тренировочные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1	
	Бриджи турнирные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1	
	Галстук или манишка турнирная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	
	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	
	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1	
	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1	
	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1	
	Перчатки тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	3	1	
	Перчатки турнирные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1	
	Рубашка тренировочная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1	
	Рубашка турнирная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	

Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
Сапоги (или краги с ботинками) тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
Сапоги (или краги с ботинками) туристические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Спортивный костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
Фрак или редингот	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Шлем защитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
Шпоры	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Штанетки тяжелателесные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
Гетры белые	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1

6.8. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07 июля 2022 года).
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
3. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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) выполнять нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22 февраля 2022 года).
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года».
6. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года № 2865-р).
7. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
8. Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ).
9. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ).
10. Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
11. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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) выполнять 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» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22 февраля 2022 года).

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

13. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года».

14. Приказ Министерства спорта Российской Федерации №1084 от 28.11.2022 г. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта» спорт лиц с поражением ОДА»

15. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 1341 от 21.12.2022 г. «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

16. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для высших учебных заведений. М. «Академия», 2006 г.

17. Ветеринарный регламент. 2 издание. Утвержден протоколом Бюро ФКСР № 26-10 22 от 28.10.2022 г.

18. «Функциональная классификация в паралимпийском спорте» / автор-составитель Сладкова Н.А.; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2011г

19. Классификационный кодекс Международного паралимпийского комитета и международные стандарты. Авторы-составители: П. А. Рожков, Н. А. Сладкова, Б. А. Поляев, И. Т. Выходен. Паралимпийский комитет России, Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов. – М. : РАСМИРБИ 2009г.

20. Евсеев С.П., Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. том 1, Гриф Росспорта. М., 2005.

21. Евсеев С.П., Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. том 2, Гриф Росспорта. М., 2007.

22. Евсеев С.П. Справочник по материально-техническому обеспечению АФК. – М.: «Советский спорт» 2008г.

23. Бадалян Л.О., Журба Л.Т., Тимонина О.В. Детские церебральные параличи. Киев, 1988.

24. Верхало Ю. Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов. – М.: Советский спорт. 2004 г.

25. Д-р Коллинс. О верховой езде и ее действии на организм человека. Пер. с франц. И.К. Мердера под редакцией врача Л. Каченовского.- М.: МККИ. 2000 г.

26. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. – М.: Советский спорт. 2000 г.

27. Евсеев С. П., Курдыбайло С. Ф., Суслиев В. Г. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. проф. С. П. Евсеева. М.: Советский спорт. 2000 г.

28. Курдыбайло С. Ф., Евсеев С. П., Герасимова Г. В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Под ред. д. м. н. С. Ф. Курдыбайло. – М.: Советский спорт. 2004 г.

29. Методика адаптивной физической культуры при детском церебральном параличе (ДЦП). Методические рекомендации– Липецк: Г (О) ОУ ДОД Детский оздоровительно-образовательный центр (спорта и туризма). 2011 г.

30. Роберт Н.С. Эффективная комплексная реабилитация пациентов с ограниченными возможностями на основе лечебной верховой езды и инвалидного конного спорта. Монография.- М.: МККИ. 2005 г.

31. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2-х т., под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт. 2005 г.

32. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Авторы-составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев. Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2004 г.
33. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. Л. В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2003 г.
34. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии. Под ред. проф. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2001 г.
35. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии, под общей ред. проф. Л.В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2002 г.
36. В.Штайнкраз, Верховая езда и преодоление препятствий., М. «Аквариум», 2004 г.
37. Колин Дж.Вогель, Ветеринарная помощь лошадям., М. «Аквариум», 2004 г.
38. Кремер, М., Как добиться высоких результатов (8 пунктов программы по подготовке лошади), М. «Аквариум», 2003 г.
39. Вольнский С.М., Учебник верховой езды, АСТ Донецк, 2005 г.
41. Основы безопасного обучения верховой езде, Изд. ВНИИ коневодства, 2003 г.
42. Джеймс Уоллес, Обучение детей верховой езде, М. «Аквариум», 2003 г.

6.9. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в процессе спортивной подготовки

1. Министерство спорта Российской Федерации: www.minsport.gov.ru
2. Министерство спорта Российской Федерации адаптивная физическая культура и спорт: www.minsport.gov.ru/sport/paralympic/
3. Комитет по физической культуре и спорту СПб: www.kfis.spb
4. Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом: www.cpisra.org
5. Международная спортивная федерация колясочников и ампутов: www.iwasf.com
- Международный паралимпийский комитет: www.paralympic.org Паралимпийский комитет России: www.paralymp.ru
6. Европейский Паралимпийский Комитет: www.europaralympic.org
7. Всероссийская федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата:
8. www.fpoda.ru
9. Благотворительный фонд «Точка опоры»: <http://www.fondopora.ru> Фонд поддержки паралимпийского спорта «Параспорт» <http://www.parasport.ru> Российское антидопинговое агентство (РУСАДА): www.rusada.ru Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) : www.wada-ama.org
10. Институт специальной педагогики и психологии им. Рауля Валленберга: www.wallenberg.ru
- НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта: <http://lesgaft.spb.ru>
- Уполномоченный по правам ребенка Санкт-Петербурга <http://www.spbdeti.org/id659>
11. Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта: www.lesgaft-notes.spb.ru
12. Подборка книг по ДЦП, неврология : <http://www.patrick-book.ru/podborka-knig-podder> Спортивно -информационный портал фонда «Единая страна»- <http://www.rezeptSPORT.ru/paralympic/history.php>
13. Научная электронная библиотека «Киберленинка» - <http://cyberleninka.ru/>
14. Институт специальной педагогики и психологии им. Рауля Валленберга: www.wallenberg.ru
15. Библиотека международной спортивной информации (БМСИ): <http://bmsi.ru>
16. Всемирный антидопинговый кодекс 2015 г. : <http://paralymp.ru/sport/antidoping/>
17. Всероссийский реестр видов спорта (www.minsport.gov.ru);
18. Сайт РУСАДА (<https://newrusada.triagonal.net>);
19. Сайт Федерации конного спорта России (www.fksr.ru);
20. Сайт Всероссийского научно-исследовательского института коневодства ВНИИК (www.ruhorses.ru);
21. Сайт Интернет-ресурса Конное обозрение (www.equestrian.ru);
22. Сайт Интернет-ресурса Prokonі (www.prokonі.ru);
23. Сайт Интернет-ресурса Horse time (www.horsetimes.ru);