#### Муниципальное образование Городской округ Подольск

#### Московской области

Муниципальное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Пахра»

МУДО СШОР «Пахра»

# Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» <u>КОННЫЙ СПОРТ</u>

Разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта конный спорт, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 28 ноября 2022 г. № 1084

Возраст обучающихся от 10 лет и старше Срок реализации программы – не ограничен

#### Содержание

Пояснительная записка4	
Нормативная часть	
Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий	
в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной	
подготовки (I, II, III функциональные группы)	2
Объем дополнительной образовательной программы спортивной	
подготовки	3
Планируемые показатели соревновательной деятельности	3
- · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
Объем индивидуальной спортивной подготовки1	4
Требования к экипировке спортивному инвентарю и оборудованию1	5
Методическая часть1	9
Методические принципы реабилитационной работы с опорой на	^
	9
•	,,,
•	26
	1
Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок3	5
Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и	_
1	
	ð
	O
	tJ
	15
	. 1
	52
	_
	56
	Нормативная часть

4.6.	Животные, участвующие в спортивной подготовке	58
4.7.	Спортивный экипировка, передаваемый в индивидуальное пользование.	58
4.8.	Примерный Календарный план физкультурно-спортивных мероприятий	[
	МУДО СШОР "Пахра"	60
5.	Информационное обеспечение	

#### 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проблема инвалидности относится к числу наиболее острых и актуальных проблем, решаемых человечеством в наши дни, поскольку по статистике ВОЗ каждый десятый человек на Земле инвалид, и, как свидетельствует статистика, динамика распространения инвалидности в обществе в ближайшее время в лучшую сторону не изменится. Понятно, что такая ситуация требует активной жизненной позиции самого инвалида и в то же время помощи со стороны социума, его социальных институтов. Причем не только института здравоохранения и социальной защиты, но и института позволяющего человеку активизировать свою жизнедеятельность и, оптимизируя средства само защищённости, добиться обеспечения должного и максимально высокого качества жизни. В этой связи в социально ориентированных государствах не может не уделяться специального внимания контингенту лиц с ограниченными возможностями. Олним из наиболее значимых современности в этом плане является разработка подходов к осуществлению идеи социальной реабилитации лиц с ограниченными возможностями с опорой на потенциал физической культуры и спорта, поскольку благодаря регулярным и правильно спланированным тренировкам организм людей с ограниченными возможностями получает прекрасный заряд бодрости, положительных эмоций и общей физической подготовки, что способствует полноценной жизнедеятельности в целом и активной адаптации к социальной ситуации, в частности. Но дело не только и не столько в том, что достигается собственно повышение физических возможностей индивида - этого явно недостаточно для социального благополучия: необходимо преодоление психологической замкнутости таких людей и тем самым повышение качества их жизни. Речь сегодня должна идти не только о медико-биологической реабилитации средствами физической культуры, о содействии восстановлению и развитию физических возможностей инвалидов, но, прежде всего, об облегчении социальной адаптации и интеграции людей с ограниченными возможностями в современное общество с опорой на потенциал спорта как социального института. Правда, в этом случае необходимо уйти от узкой трактовки потенциала спорта только как средства построения телесности и повышения эффективности функционирования «природного» (органического) тела человека. Важно учитывать возможности спорта как одного из регуляторов процессов взаимодействия и взаимосвязей людей, способствующих удовлетворению их материальных и духовных, личных и общественных потребностей в конкретно-исторических условиях, как социального образования, выражающего специфически устойчивую совокупность общественных отношений, складывающихся в процессе совместной деятельности людей для выполнения социально значимых функций. Только в таком случае можно подойти к решению основной задачи адаптивных форм физической культуры и спорта, рассмотрению их возможностей в плане обеспечения здоровья лиц с ограниченными возможностями как оптимизации их социального благополучия, что соответствует трактовке понятия «здоровье» Всемирной организацией здравоохранения и сущности обеспечения прав человека. Инвалидов сегодня следует рассматривать социально-демографическую группу. Патологические развивающиеся в результате болезни или иных причин ограничения возможностей разрушают целостность одной стороны, И функционирования организма, с другой - вызывают у этого контингента комплексы психической неполноценности, характеризующиеся тревогой, потерей уверенности в

себе, пассивностью, изолированностью или, наоборот, эгоцентризмом, а подчас и антисоциальными установками. Человек в состоянии инвалидности, не может изменить мир, но он должен научиться не просто приспосабливаться к существующим условиям, а научиться жить полнокровной жизнью, активно участвовать во всех сферах жизни социума. Вследствие этого концепция качества жизни является для изучения состояния инвалидности как метод эффективности мероприятий по социальной реабилитации инвалидов. Потребность в таком подходе обусловлена важностью учета конкретных моментов из широкого спектра ограничения возможностей. Недаром эксперты характеризуют категорию качества жизни двумя сторонами - объективной и субъективной, раскрывая субъективную сторону как индивидуальность потребностей и интересов людей, которые могут оценить степень удовлетворения этих своих потребностей и интересов только сами. По мнению экспертов, «качество жизни» - чрезвычайно широкое, многоаспектное, многогранное понятие, несравнимо более широкое, чем «уровень жизни». Это категория, далеко выходящая за пределы экономики и охватывающая все сферы общества, поскольку все они заключают в себе жизнь людей и ее качество. Следует заметить, что качество жизни едва ли в принципе поддается точному количественному измерению в силу самого характера измеряемого: качество никогда не может быть полностью сведено к количественному эквиваленту, т.е. не может быть точно измерено. Между социальным положением и психологическими особенностями инвалидов существует тесная взаимосвязь: социальные проблемы неизбежно ведут к психологическому неблагополучию, но и психологические нарушения, в свою очередь, установлению нормальных взаимоотношений с окружающими, препятствуют сказываются на работоспособности и общем мировосприятии и тем самым усугубляют социальное положение инвалида: формируется «порочный круг» социальный и психологический факторы усугубляют негативное влияние друг на друга. Так, самооценка состояния здоровья как интегральный показатель резко снижается по мере снижения позитивности отношений ближайшего окружения, а поскольку социальнопсихологическое состояние лиц с ограниченными возможностями (в том числе и удовлетворенность отношениями с ближайшим окружением - родственниками и соседями) в значительной степени сказывается на физическом, то необходимо предусматривать в реабилитационном процессе аспекты влияния психологической составляющей.

#### Спорт и социальная адаптация

Качество жизни - категория, включающая не только и не столько объективную оценку уровня жизни субъекта, но - и даже, прежде всего, - комплексную самооценку им основных моментов своей жизни. Причем таковая зависит во многом от того, насколько эффективно идет процесс социально-профессиональной реабилитации. На таком фоне закономерно в большей степени предметом внимания и исследовательской деятельности становится институциональный подход, в рамках которого реализуется потенциал конкретных социальных институтов, касающийся не только морфофункциональных аспектов реабилитации, но и реабилитации социальной. Понятно, что в таких условиях на первый план выходит социальный институт спорта, способный и призванный обеспечивать как физическое благополучие человека, так и его социальное благополучие, поскольку в этом социальном институте человек по сути дела проходит школу жизни и именно в нем вырабатываются социально значимые

психические качества и ценностные ориентации. Все большее внимание экспертов привлекает физкультурная деятельность лиц с ограниченными возможностями и адаптивный спорт, их реабилитационный потенциал.

Именно в спорте в широком смысле этого слова, включая физкультурную деятельность с соревновательным компонентом и без такового, в наибольшей степени реализуются права и возможности человека на здоровый, или, точнее, культурный, образ жизни. Совместная деятельность, которая является неотъемлемым компонентом спорта, особенно важна для лиц с ограниченными возможностями, социальное общение которых ограничено. Тем более практически ценны разработки современных исследователей, касающиеся этой стороны, дела, поскольку именно учет социальных аспектов качества жизни лиц с ограниченными возможностями важен для организации профилактических мероприятий, разработки программ социальной поддержки и может выступать одним из средств оценки эффективности реабилитационного процесса. Сегодня основной поток теоретических и практических разработок в основном направлен на создание и внедрение в практику собственно педагогических технологий, которые позволяют «приобщить» лиц с ограниченными возможностями к активным занятиям спортом. Не в последнюю очередь именно вследствие этого в сфере педагогики при понимании роли спорта в социальной реабилитации указанного контингента все еще отсутствуют фундаментальные разработки, касающиеся выявления потенциала спорта как социального института в ведении социальной работы с лицами с ограниченными возможностями и технологических предпосылок их реализации. Эффективности использования потенциала физической культуры и спорта в социальной и физической реабилитации нашего контингента во многом препятствует незрелость общественного мнения о необходимости создания для инвалидов условий «равной личности», даже несмотря на то, что физическая культура и спорт гораздо важнее для человека с ограниченными возможностями, чем для не имеющего таковых. Дело в том, что серьезный физический или ментальный недуг в большей или меньшей степени приводит к нарушению функций организма в целом, значительно ухудшает движений И ориентацию, что сопровождается напряжением, которое затрудняет или даже исключает возможность социального окружающим миром. В ЭТИХ условиях развивается неполноценности, характеризующийся тревогой, потерей личного достоинства и уверенности в себе. Активные физкультурно-спортивные занятия, участие в спортивных мероприятиях восстанавливают психическое равновесие, возвращают чувство уверенности и уважения к себе, дают возможность вернуться к активной жизни. Привлечь лиц с ограниченными возможностями к занятиям физическими упражнениями и спортом — значит создать предпосылки восстановления утраченных контактов с окружающим миром или их создания. В такой ситуации на первый план выходит задача разработки и внедрения в практику педагогических технологий, позволяющих получить максимальный социально-педагогический и культурный эффект от этих занятий. Развертывание физкультурно-реабилитационной работы среди лиц с ограниченными возможностями - трудная, но решаемая проблема. При этом основным достижением развитых стран следует считать создание равных условий для инвалидов в вопросе их вовлечения в занятия физической культурой и спортом. Основой реабилитационной работы средствами спорта является осознание того факта, что отношение к инвалиду во многом зависит от его отношения к самому себе: как он будет к себе относиться, так общество будет относиться к нему. А поскольку спорт

оказывает на социальный статус и в глазах окружающих, и в их собственных глазах позитивное влияние, то спорт для инвалида является не просто увлечением, способом заполнения свободного времени, а одним из основополагающих аспектов в образовательном процессе, в процессе создания своего индивидуального образа.

К первостепенным задачам адаптивной физической культуры и адаптивного спорта относятся следующие: создание оптимальных условий для жизнедеятельности; восстановление утраченного контакта с окружающим миром или его создание; лечение последующая коррекция; психолого-педагогическая реабилитация; социально-трудовая адаптация и интеграция лиц с ограниченными функциональными возможностями. Поэтому качество жизни, являясь социальной составляющей здорового образа жизни, становится доминирующей темой планировании и оценке эффективности всей системы реабилитационных мероприятий лиц с ограниченными возможностями. Широкое развитие и популяризация физической культуры и спорта среди лиц с ограниченными возможностями остро ставит проблему воздействия интенсивных физических нагрузок на организм лиц, чье состояние весьма далеко от так называемых стандартов здоровья, поскольку участие в спортивных соревнованиях, спортивные тренировки предъявляют повышенные требования к организму человека, функционированию всех его систем. Методически важно, что выработка, закрепление и развитие компенсаторных механизмов организма с ограничением/утратой части функциональных возможностей в адаптивном спорте оказываются задействованными для решения тренировочных и достиженческих задач. Не менее важно в методологическом плане иметь в виду, что человеку с ограниченными возможностями трудно дается общение с окружающими. Ему трудно самому, без создания адекватных условий, реализовать свой потенциал в жизнедеятельности и контактах с ближайшим окружением, и вследствие этого у социума возникают трудности в обеспечении условий реабилитационного процесса. аналогию социального положения лиц с ограниченными провести возможностями с социальным положением «трудного подростка». Такая аналогия, на наш взгляд, вполне закономерна и перспективна. Закономерна, поскольку подобно тому, как «трудный подросток» становится «трудновоспитуемым» лишь при недостаточном внимании к уровню и особенностям его социализации, так и процесс социальной реабилитации должен учитывать особенности личности человека с ограниченными возможностями. Вследствие этого процесс социальной адаптации должен заключаться прежде всего в обеспечении условий для более легкого вхождения таких лиц в контакт с ближайшим окружением. Перспективна, поскольку в работе с трудными подростками накоплен положительный опыт опоры на потенциал физической культуры и спорта, который может быть использован и при работе с контингентом лиц с ограниченными возможностями. Ведь и в том, и в другом случае речь идет о создании предпосылок и обеспечении условий социальной адаптации.

Достоинства физкультурно-спортивной деятельности в этом плане заключаются в том, что она сочетает в себе следующие моменты:

• возможности передачи позитивного социального опыта и опыта социальнопозитивного общения без видимого воспитательного воздействия педагога;

- возможность приобщения к трудовой деятельности в игровой форме, поскольку участие в учебно-тренировочном подготовительном процессе к собственно соревновательной деятельности носит по существу именно трудовой характер, вследствие чего физкультурно-спортивная деятельность содействует формированию способности к концентрации усилий и воспитанию воли;
- игровая форма и соревновательный характер физкультурно-спортивной деятельности помогают решить и такую важную для социализации субъекта проблему, как самоутверждение его как личности. Причем самоутверждение в позитивной в социальном плане форме, поскольку физкультурно-спортивная деятельность помогает преодолеть такой негативный фактор для процесса социальной адаптации, как нахождение субъекта в относительной изоляции, в состоянии «отрешенности» при отношениях с ближайшим окружением.

Тем самым вовлеченность в сферу физической культуры и спорта помогает устранить характерные для лиц с ограниченными возможностями такие негативные черты и свойства характера, как деформированная система ценностей; конфликтность в отношении с окружающими; изоляция в пределах замкнутой группы; пониженное самоуважение, агрессивность и тревожность. Важным моментом в этом случае является тот факт, что физическое и психологическое благополучие во многом дело «рукотворное»: субъект может и должен быть активен в плане формирования адекватной для его потребностей и возможностей среды обитания, выступать как субъект самоорганизации своей жизнедеятельности. На этом пути важно задействовать не просто материальные ресурсы, но, прежде всего, социальные ресурсы государства и общества по формированию индивидуальной социальной само защищённости.

Такие возможности для развития, самореализации, взаимодействия в коллективе предоставляет спорт лиц с поражением ОДА и спорт лиц с нарушениями интеллекта.

Конный спорт в этом плане замечателен тем, что создает уникальные условия одновременного и значительного позитивного воздействия на физический статус и психоэмоциональную сферу пациента.

Верховая езда оказывает биомеханическое воздействие — при движении лошадь передает всаднику двигательные импульсы, аналогичные движениям человека при ходьбе. Такая специфическая стимуляция улучшает осанку, облегчая нахождение и закрепление наиболее близких к норме двигательных реакций. Одновременно тренируется мускулатура, устраняется ее непропорциональность, и регулируется мышечный тонус.

Кроме того, верховая езда оказывает воздействие и на психоэмоциональную сферу. Она кардинально повышает самооценку и уверенность в своих силах, способствует формированию более гармоничных отношений с миром.

Данная программа рассчитана на индивидуально - групповые занятия с детьми и взрослыми, имеющими различные отклонения в физическом и психическом развитии.

Программа, являясь нормативно-правовым документом, содержит методические указания по организации и обеспечению целостного тренировочного процесса, определяет основные стратегические направления развития, объем и содержание тренировочной и соревновательной деятельности, возможный контингент обучающихся, ориентирована на потребности и интересы личности.

Программа учитывает специфику спортивной подготовки лиц с ограниченными возможностями, инвалидов и детей-инвалидов, обеспечивая строгую

последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства, преемственность в решении задач укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки спортсменов, овладение техникой и тактикой конного спорта (выездка), создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию воспитанников.

Программа спортивной подготовки в спорте лиц с поражением ОДА по виду спорта «Конный спорт» (выездка) предназначена для тренеров-преподавателей, руководителей, специалистов и является основным документом для организации и реализации тренировочной и воспитательной работы МУДО СШОР «Пахра»

Программа обоснована новыми подходами к планированию, использованию передовых технологий в процессе обучения, которые отражены:

- в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности и результативности;
- в формах и методах обучения (групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (обязательна на этапах СС и ВСМ), медико-восстановительные мероприятия, тестирование, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика);
- в методах контроля и управления учебно-тренировочным процессом (анализ результатов деятельности, тестирование, контрольно-переводные испытания, врачебный контроль, контроль соответствия тренировочных занятий утвержденным планам).
- в средствах обучения (обеспечение необходимым инвентарем, оборудованием, использование технических средств в обучении).

#### Программа направлена на:

- создание условий для всестороннего развития личности ребенка по средствам физической культуры и спорта;
- мотивацию личности к познанию и творчеству;
- укрепление психического и физического здоровья;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- профилактика асоциального поведения.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагает решение следующих задач:

• привлечение максимально возможного числа детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья, к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- развитие личности и утверждение здорового образа жизни;
- воспитание волевых и морально-этических качеств;
- выявление и поддержка одаренных спортсменов;
- подготовка спортивного резерва сборные команды Московской области и Российской федерации;
- содействие развитию адаптивных видов спорта, в том числе конный спорт.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору перспективных спортсменов, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, степени ограничения возможностей, уровня развития физических качеств занимающихся.

Спортивные дисциплины, культивируемые в МУДО СШОР «Пахра»:

Спорт лиц с поражением ОДА (Паралимпиада):

- Конный спорт выездка 1-й уровень 116 008 1711 Я
- Конный спорт выездка 2-й уровень 116 009 1711 Я
- Конный спорт выездка 3-й уровень 116 010 1711 Я
- Конный спорт выездка 4-й уровень 116 011 1711 Я

Программа рассчитана для воспитанников от 10 лет. Срок реализации программы не ограничен.

#### 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа предусматривает следующие утвержденные наименования этапов спортивной подготовки:

Группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства формируются на конкурсной основе лицами, выполнившими нормативы по общефизической и специальной подготовке.

#### Основные задачи:

- дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактических навыков избранной спортивной дисциплины и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств.
- выполнение контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

				Тиолици
Наименование этапа	Период	Группа	Наполняемость	Возрастные
	обучения	степени	групп	границы лиц,
		функцион		проходящих
		альных		спортивную
		возможно		подготовку
		стей		(лет)
Этап начальной	не	III	6	
подготовки	ограничивается	II	4	10
	_	I	3	
Учебно-	не	III	4	
тренировочный этап	ограничивается	II	3	12
		I	2	
Этап	не	III	2	
совершенствования	ограничивается	II	2	14
спортивного		I	1	
мастерства				
Этап высшего	не	III	1	16
спортивного	ограничивается	II		
мастерства		I		
			1	16

2.1. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (I, II, III функциональные группы)

Виды подготовки	Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (%)	30-40	20-24	15-19	12-16
Специальная физическая подготовка (%)	20-26	28-34	32-40	35-46
Техническая подготовка (%)	13-22	25-30	25-30	20-27
Тактическая подготовка (%)	13-22	15-18	10-15	5-10
Психологическая подготовка (%)	1-3	2-5	3-7	4-8
Теоретическая подготовка (%)	1-3	2-4	3-6	4-7
Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-2	1-3	2-4	3-5
Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	1-4	2-8	4-6

## **2.2.** Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Таблица 3

	Этапы и годы спортивной подготовки					
Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	4-6	6-9	9-12	12-14	16-18	16-20
Общее количество часов в год	208-312	312-468	468-624	624-728	832-936	832-1040

#### 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Таблица 4

Виды	Этапы спортивной подготовки				
спортивных	Этап начальной	Учебно-	Этап	Этап высшего	
соревнований	подготовки	тренировочный	совершенствования	спортивного	
		этап (этап	спортивного	мастерства	
		спортивной	мастерства		
		специализации)			
Контрольные	2-4	3	4	5	
Отборочные	1	2	2	3	
Основные	-	1	1	2	
Всего за год	2-4	6	7	10	

#### 2.4. Структура годичного цикла

Структура годичного цикла состоит из трех периодов: подготовительный, соревновательный и переходный.

<u>Подготовительный период</u> включает в себя 2 этапа: зимний (сентябрь-февраль) и весенний (февраль –первая половина апреля). Задачи первого этапа – повышение общей физической подготовки, укрепление здоровья спортсменов; развитие (совершенствование) основных двигательных навыков и качества силы, ловкости, гибкости, координации движений и вестибулярной устойчивости; изучение (совершенствование) отдельных элементов и упражнений специальной физической подготовки; отработка (развитие, совершенствование) рациональной, гибкой и непринужденной посадки всадника; приобретение (совершенствование) навыков

применения средств управления лошадью, сдача нормативов по общей и специальной физической подготовки. Большое внимание в этот период уделяется эмоциональной составляющей занятий, повышению общей работоспособностью и восстановление спортивной формы после переходного периода. Занятия на втором этапе носят более специализированный характер. Главное внимание уделяется развитию совершенствованию основных двигательных качеств спортсмена и лошади, развитию специальных качеств; повышению техники исполнения отдельных элементов, освоению новых элементов, совершенствованию техники управления лошадью. Возрастает интенсивность тренировочного процесса, применяются соревновательные нагрузки (контрольные) с целью становления у занимающихся высокой спортивной формы.

Соревновательный период также делится на два этапа — этап отборочноподготовительных соревнований (вторая половина апреля — май) и этап основных соревнований (май — июль). Основным направлением учебно-тренировочных занятий этого периода является проверка и дальнейшее повышение уровня готовности спортсмена и лошади к большим соревновательным нагрузкам. Выявление технических и тактических недостатков подготовки и их устранение, дальнейшее совершенствование физической, тактической, технической, волевой и психологической готовности всадника. Тренировочная нагрузка должна распределятся соответственно направленности и программы основных соревнований, обеспечивая относительно стабильный объем специальной подготовки.

В переходном периоде (август) главное внимание уделяется активному отдыху, сохранению достаточного уровня общефизической и специальной физической готовности спортсменов и лошадей, лечению и профилактике имеющихся заболеваний и травм. В этот период наибольшее внимание уделяется общей и специальной физической подготовке, анализируются результаты прошедшего учебнотренировочного и соревновательного периодов, разрабатываются планы подготовки на следующий учебный год.

#### 2.5. Объем индивидуальной спортивной подготовки

- Более детально индивидуальная спортивная подготовка прописывается в индивидуальном плане спортсмена и определяется рядом условий и задачами, поставленными на текущий год. При расчете объема спортивной подготовки учитываются:
- Группа степени ограничения возможностей;
- Уровень физической подготовки;
- Период этапа подготовки;
- Уровень подготовки лошади;
- Календарь соревновательной деятельности (количество стартов);
- Объем финансирования для организации тренировочных сборов;
- График медицинских реабилитационных мероприятий.

Объем индивидуальной спортивной подготовки распределяется на 48 недель. Активный отдых для восстановления после прошедшего соревновательного сезона

составляет 4 недели. Рекомендуется 1 неделю планировать по окончании зимнего спортивного сезона и 3 недели по окончании летнего спортивного сезона.

#### 2.6. Требования к экипировке спортивному инвентарю и оборудованию.

- 1. Снаряжение подбирается индивидуально для каждого всадника.
- 2. Никакое снаряжение не должно прикреплять всадника к лошади.
- 3. Оно не должно ограничивать возможности всадника и не должно влиять на его равновесие, движения или контакт с лошадью.
- 4. Оно не должно причинять всаднику неудобств или мешать ему.
- 5. Оно не должно причинять неудобств лошади или подвергать риску ее здоровье.

Кроме того, решение о применении специального снаряжения принимают терапевт и инструктор, которые оценивают индивидуальные особенности всадника. Они учитывают следующие факторы:

- Характер и степень тяжести нарушений. Стабильное ли это состояние, или же оно постоянно меняется: ухудшается или улучшается?
- Возраст, общее состояние здоровья, вес и рост спортсмена.
- Умения спортсмена, опыт взаимодействия с лошадью, его реакция на лошадь, на инструктора, на помощников и т.д.
- Частота, продолжительность и характер предполагаемых занятий.
- Сколько лошадей предполагается использовать, какого типа, роста, конституции.
- Финансовые расходы, которые повлечет за собой приобретение специального оборудования

Вольтижировка: при занятиях вольтижировкой (или когда спортсмен сидит на лошади без седла) следует надевать удобные эластичные тренировочные штаны, которые не ограничивают свободу движений.

#### Головной убор

Защитный шлем - наиболее важная часть экипировки всадника. Шлем должен быть хорошо подогнан. Плохо подогнанный или неподходящий шлем лишает всадника возможности правильно сидеть на лошади; такой шлем не дает всаднику нормально держать голову, а неправильное положение головы мешает поддерживать равновесие при езде верхом. Согласно рекомендациям NARHA, шлем должен быть снабжен ремешком и гибким козырьком (или без козырька). Следует носить шлем как при езде верхом, так и при работе с лошадью на земле.

Легкие шлемы — это шлемы типа хоккейного или велосипедного, весящие меньше стандартного шлема для верховой езды.

NARHA устанавливает следующие правила относительно использования таких шлемов:

А. Всадник страдает какими-либо соматическими нарушениями - в этом случае его состояние должен оценить физиотерапевт или окупациональный терапевт, чтобы решить вопрос о показаниях к использованию легкого шлема и рекомендовать соответствующий тип шлема.

В. Легкий шлем разрешается применять только в том случае, когда лошадь ведет

коновод и еще один или два ассистента идут рядом со всадником. С. Легкий шлем разрешается применять при "езде вдвоем". При этом помощник, сидящий на лошади позади обучающегося, должен надеть шлем рекомендованного NARHA типа, а не легкий шлем.

#### Характеристики легкого шлема:

- А. Ремешок должен быть надежно прикреплен к шлему и должен застегиваться достаточно туго.
  - В. Легкие шлемы обязательно должны пройти испытание на ударную прочность.
  - С. Шлем должен быть соответствующим образом подобран и подогнан.

#### Легкий шлем можно использовать в случаях:

- А. Всадник недостаточно контролирует движения головы и ему трудно выдержать вес стандартного шлема (на этапе начального обучения).
- В. Всадник страдает нарушениями, в результате которых ему трудно держать голову и шею прямо. В таком случае вес стандартного шлема является дополнительным препятствием для того, чтобы найти правильное положение головы, и он мешает работе тренера, который стремится научить всадника правильной посадке.
- С. У всадника на коже головы находится дренажная трубка, которая не будет нормально функционировать под стандартным шлемом.
- D. У всадника голова слишком мала, и стандартный шлем невозможно правильно подогнать.

Противопоказания к использованию легкого шлема.

Не рекомендуется использовать легкий шлем всадникам, у которых в силу тех или иных причин кости черепа или еще какой-либо жесткий материал не прикрывают целиком мягкий головной мозг.

#### Обувь

Обычно для верховой езды используются высокие сапоги, плотно облегающие ногу, без молнии с внутренней стороны ноги. В адаптивном спорте такие сапоги подходят всадникам, у которых ноги работают достаточно хорошо. Всадникам с моторными нарушениями лучше использовать высокие ботинки со шнуровкой. Важно, чтобы обувь была с небольшим каблуком и гладкой нетолстой подошвой. При верховой езде в седле со стременами техника безопасности требует, чтобы нога всадника легко могла выскользнуть из стремени, и при подборе обуви необходимо это учитывать. Организация, проводящая регулярные занятия с большим числом всадников, может создать обменный фонд использованной обуви для верховой езды. Хорошо, когда у маленьких всадников есть возможность взять обувь во временное пользование, поскольку ноги у детей быстро растут (конечно, вся обувь должна быть чистой).

При езде без седла можно применять любую удобную всаднику обувь. Иногда, если требуется более тесный контакт с лошадью, допускается езда вообще без обуви.

Для вольтижировки из соображений удобства для лошади вполне подойдут чешки или туфли на резиновой подошве.

#### Лангеты.

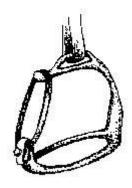
Во время езды на ноги всадника могут быть надеты короткие лангеты, - они стабилизируют голеностопный сустав и не мешают лошади. При езде без стремян лангеты следует снять, чтобы голени по всей своей длине могли касаться боков лошади.

Длинные лангеты перед посадкой на лошадь обычно снимают, поскольку они мешают ноге контактировать с лошадью. Но бывают случаи, когда всадник пользуется стременами, а его колено или голеностопный сустав нестабильны, в таких случаях лангеты необходимы.

Внимательно следите за состоянием кожи ног. Если кожа всадника слишком чувствительна, после занятия следует снять лангеты и осмотреть ноги, - нет ли там покраснения или потертостей.

#### Стремена.

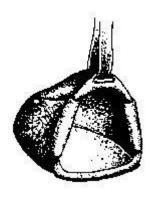
Для адаптивной верховой езды рекомендуется применять специальные безопасные стремена. Из того, что имеется в продаже, лучше всего стремена производства Peacock. Можно рекомендовать также стремена Devonshire Boot, но их делают по индивидуальному заказу. Следует часто проверять, не износились ли стремена (как и все прочее снаряжение), и, если это необходимо, менять их или ремонтировать.



#### Стремена Реасоск

Стремена Peacock, которые можно приобрести практически в любом магазине, торгующем конской амуницией, снабжены массивным резиновым кольцом, находящимся с внешней стороны стремени. При падении из-за давления ноги всадника кольцо расстегивается.





Стремена Devonshire Boot, называемые ещё девонширские башмаки, оснащены кожаным футляром для передней части стопы. Такая конструкция предохраняет ногу всадника, чтобы она не "провалилась" в стремя. Согласно рекомендациям NARHA. Глубина кожаного "носка" по длине должна соответствовать одной трети длины ступни (то есть до самой широкой части ступни, но ни в коем случае не до свода стопы). Вот некоторые примеры показаний к применению стремян типа Devonshire Boot:

- 1. Всадник неспособен контролировать положение ступни в стремени.
- 2. Всаднику нужно стабилизировать лодыжку (повышенный тонус мышц, при котором носок уходит вниз).

3. Всадник со сниженным тонусом мышц, плохо ощущает свое тело и не способен правильно расположить свои ноги в стременах, когда сосредоточен на выполнении какой-либо еще задачи.

Стремена muna Devonshire Boot могут повышать тонус мышц, так что стоит проконсультироваться с физиотерапевтом или окупациональным терапевтом.

#### Пояса безопасности

Пояса безопасности делают из прочной и плотной материи или кожи, ширина пояса должна быть не менее 7,5 см. Пояс затягивается спереди одним-двумя ремешками с застежками. По бокам пояс снабжается двумя ручками, сделанными из плотного и не слишком гибкого материала, за которые помощник, стоящий с любой стороны от лошади, легко может ухватиться.

И все же, при страховке оптимальное положение руки помощника - поверх бедра всадника. Если страхующий держит всадника за ручку на поясе, это выводит всадника из равновесия, а руки помощника быстро устают.

#### Уздечки

Уздечка и тип удил должны соответствовать темпераменту лошади и пройденному ею обучению. Чтобы защитить рот лошади от воздействия нескоординированных движений рук всадника, вместо уздечки можно использовать недоуздок, как следует его подогнав. Если занятие происходит в закрытом манеже, то большинство лошадей двигаются одинаково хорошо и с уздечкой, и с недоуздком. Поводья

Существует много возможностей приспособить поводья к особым нуждам конкретного всадника. Стоит использовать такие поводья, длину которых можно менять. Регулировать длину поводьев всадникам, у которых слишком слабые руки, или которые плохо управляют своими движениями, помогают поводья-"лестница" и поводья с петлями.

Всадники, которые держат поводья слишком слабо или, напротив, слишком сильно из-за спастики, могут использовать толстые эластичные поводья изменяемой длины, сделанные, например, из хлопчатобумажной верёвки. Поводья вместо пряжек желательно оснастить карабинами, тогда их будет легко присоединять к уздечке или недоуздку.

#### Чумбур

Чумбур делается из прочного материала, его должно быть удобно держать в руке. Лучше, чтобы на его конце не было цепочки. Чумбур можно фиксировать на лошади двумя различными способами. Можно надеть недоуздок под уздечку и присоединить чумбур к недоуздку.

Если необходимо более жёстко контролировать лошадь, чумбур прикрепляется к удилам: короткий кожаный ремешок с карабинами на обоих концах пристёгивается к кольцам удил, посередине этого ремешка находится металлическое кольцо, к которому крепится чумбур. Это даёт ведущему возможность, воздействуя на рот лошади, управлять ею так же, как мог бы управлять всадник с помощью поводьев.

(Предупреждение: такой метод может применять только опытный конник - есть большая опасность, что ведущий травмирует рот лошади или причинит ей боль).

#### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

## 3.1. Методические принципы реабилитационной работы с опорой на потенциал спорта

построении При работы c лицами c ограниченными возможностями методологически важно учитывать тот факт, что ценностные ориентации личности индивидуально-психологическую путем наложения на формируются индивидуально-психологический фон данного индивидуума социальной информации, идущей по двум основным каналам:

- один из них первичная социализация в определенной среде, вследствие чего осваивается преимущественно социальный опыт предшествующих поколений, преломленный через специфическую призму социального слоя, социальной группы, в которой протекает социализация;
- второй канал социальной информации собственный социальный опыт данного индивида, под непосредственным воздействием которого происходит порой и совсем не фиксируемый самосознанием процесс включения индивида в социум. По преимуществу именно благодаря этому каналу социальная информация обусловливает навыки ориентации личности в обществе, отражающие специфические черты лица с ограниченными возможностями в контексте обретенного им социального статуса.

Спортивному педагогу следует учитывать именно этот второй путь.

Человек вне экстремальных для своего биологического существования условий выступает именно как человек, как член социума, а не как биологический организм, всегда выступает носителем потребностей окультуренных, социально обусловленных. С таковыми мы имеем дело и в сфере физической культуры и спорта, в том числе и тогда, когда речь идет о вхождении в мир спорта человека с ограниченными возможностями в период его социализации.

Активность человека во многом определяется целью его деятельности, ибо сама специфика человеческой мотивированной деятельности заключается в том, что она всегда целесообразна и целенаправлен. Значение цели состоит, прежде всего, в том, что она придает направленность деятельности и тем самым личности в целом. Для построения продуктивной работы с контингентом с ограниченными возможностями особенно важно, чтобы во время занятий (уже во время занятий) инвалид находил удовлетворение просто в проявлении своей активности, даже если эта активность на первый взгляд не приводит к определенному результату, ибо мотивы действий могут отделиться от цели. В таком случае целью является сама активность субъекта, его участие в определенной деятельности, причем безотносительно к ее внешне определяемому телесному, физическому результату. Ведь результатов физической активности необходимо до полугода тренировок. Человек же с ограниченными возможностями ждет немедленного результата, минимального. Причем этот прогресс должен выражаться в социально значимых для него бытовых достижениях. Хотя бы в небольшой степени и в конкретном отношении, но всегда социально для него лично значимых.

Этот методический принцип приоритетности целей социального компонента над компонентом физическим, т.е. решения проблем чисто физического и психического совершенствования, должен применятся в контексте решения вопросов достижения социального благополучия; приоритетность достижения в каждый относительно непродолжительный период хотя бы минимального прогресса в каком-либо отношении особенно важна именно при работе с лицами с ограниченными возможностями, ибо в таких случаях само участие в освоении конкретных двигательных действий определяется не меркантильными или престижными соображениями, а социальной необходимостью продвижения по пути вхождения в социум, продвижения по пути самодеятельного освоения жизнедеятельности, характерной для лиц без ограничения возможностей. Как раз такая направленность должна не только предполагаться спортивным педагогом, но и прямо декларироваться как цель занятий адаптивной физической культурой и спортом.

Указанный методический принцип реабилитационной работы с лицами с ограниченными возможностями с опорой на потенциал спорта становится основой еще одного принципа: принципа практико-ориентированности целевой установки, т.е. реабилитационные достижения должны выражаться в лично значимых для лица с ограниченными возможностями бытовых достижениях, хотя бы и не очень значительных, но всегда конкретных. Именно направленность личности занимающихся на социальные моменты реабилитации может и должна стать системообразующим элементом, определяющим своеобразие и уровень социальной зрелости личности. Это сделает реальное поведение менее зависимым от ситуативных побуждений. Причем важно сформировать позитивное эмоциональное отношение к отдаленным целям.

В связи с этим определяется еще один методический принцип реабилитационной работы с лицами с ограниченными возможностями - принцип направленности на психоэмоциональную эффективность занятий, т.е. необходима общая направленность занятий на достижение отдаленных целей реабилитационного процесса на базе создания перспективного психоэмоционального фона, что делает реальное поведение менее зависимым от ситуативных побуждений и придает позитивную эмоциональную окраску даже рутинным моментам деятельности. При этом среди мотивов двигательной активности выделяются три главных: функциональный мотив, отражающий ориентацию на процесс, на получение удовольствия от получаемых физического обучения, двигательных упражнений; мотив направленность на овладение новыми формами и способами физической активности, освоение новых упражнений, движений - ориентация на способ; мотив достижения, отражающий ориентацию на результат, на достижение определенного уровня двигательной активности и двигательных умений.

Из трех компонентов мотивационной сферы - побуждающей, смыслообразующей, которая обосновывает выбор направленности поведения, и направляющей, которая регулирует поведение индивида, особое значение имеет последняя. И это вполне справедливо подчеркивают эксперты, выделяя как основной итоговый момент физкультурно-спортивных занятий достижение психического равновесия, чувство уверенности и уважения к себе, восстановление утраченных контактов с окружающим миром, создание психических установок, необходимых для успешного воссоединения инвалида с обществом.

Сопоставительный анализ влияния разных форм физкультурно-спортивной активности на формирование физкультурной образованности и физической культуры

личности в целом свидетельствует, что наиболее эффективна ориентация повседневной работы по социальной реабилитации по переводу вербальных мотиваций на уровень реализации знаний, умений и навыков в сфере физической культуры в реальное поведение индивида и подготовку лица с ограниченными возможностями к самодеятельным занятиям физическими упражнениями. Это позволяет добиться практически тех же результатов в отношении состояния здоровья и уровня физической подготовленности при более высоком уровне физкультурной образованности и широком круге интересов в сфере физической культуры, а потому акцент на подготовку к самостоятельным занятиям должен стать основой практической работы с опорой на потенциал спорта. Опыт свидетельствует, что такой подход достаточно перспективен, поскольку в этом случае фиксируются существенные сдвиги в оздоровлении образа жизни индивида, уровне его знаний и умений в сфере физической культуры и в физкультурно-информационных потребностях.

Таким образом, еще одним из методических принципов является принцип формирования во время занятий физической культурой лиц с ограниченными возможностями при акцентированном внимании к ее поведенческому компоненту, т.е. создание предпосылок к достижению должного уровня знаний, умений и навыков организации самостоятельных занятий в условиях повседневного быта.

Возможность успешной адаптации спортивный педагог может продуктивно реализовать лишь при условии овладения методическими и практическими навыками преломления общей схемы применительно к потребностям решения конкретных задач педагогического процесса или, в более широком плане, в процессе организации физкультурно-спортивной деятельности, организации физкультурно-оздоровительной работы и в целом организации активного отдыха. Здесь имеется в виду не только приспособление к конкретным специфическим действиям и технико-тактическим требованиям того или иного вида инвалидности, но и учет физического состояния (т.е. возраста, физического развития, физической подготовленности и состояния здоровья) ограниченными возможностями И его социально-демографических характеристик. Этот методический принцип работы с лицами с ограниченными возможностями можно охарактеризовать как принцип индивидуализации занятий в условиях адаптации принципиальной схемы физических упражнений к конкретным особенностям индивида, т.е. организация педагогической ситуации, при которой правила и условия занятия и дозирование нагрузки преломлены не только к ее конкретным целевым установкам, но и к индивидуальным особенностям лица с ограниченными возможностями.

И все же самый важный методический принцип организации и ведения реабилитационной работы — традиционный для стран арабского мира «принцип красоты». Этот принцип имеет место практически всегда в условиях первичной социализации, что наглядно демонстрирует и современная молодежь с ее увлечением фитнесом, бодибилдингом, культуризмом и т.д. В отношении же лиц с ограниченными возможностями тот процесс, который окружающие трактуют как социализацию, для самого лица с приобретенным или врожденным ограничением в морфологическом или функциональном отношении возможностей выступает как социализация первичная, ибо он субъективно воспринимает состояние своего тела как неполноценное, а потому или должен примириться с таким положением, существуя с сознанием своей неполноценности по отношению к окружающим, или должен построить новую телесность, с которой должен войти в социум.

Основной целью, согласно этому принципу, должна стать в качестве практикоориентированной установки нацеленность на повышение эстетичности восприятия 
своего тела и двигательных действий занимающимся. В этом случае создаются 
предпосылки для более благожелательного восприятия лица с ограниченными 
возможностями его окружением и вообще всеми членами социума. Ведь самоуважение 
вызывает в качестве ответной реакции уважение окружающих. Вследствие этого 
«принцип красоты» как принцип методической направленности занятий является не 
только идеей воплощения чисто эстетических канонов, и даже не просто элементом 
позитивного психоэмоционального настроя инвалида, но и собственно 
результирующим показателем социальной реинтеграции лица с ограниченными 
возможностями в социум в качестве его полноценного члена.

Реализация принципа заключается в обучении позитивно-эстетическому восприятию своего тела и движений с учетом динамики, наблюдающейся вследствие занятий физическими упражнениями.

Формируемая на основе рассмотренных принципов физкультурно-спортивная активность контингента выступает как наиболее значимое средство оптимизации физического и психоэмоционального состояния, поскольку на психологическую компоненту социального самочувствия позитивно влияет физическая культура личности и, прежде всего, практическая реализация таковой в поведенческом компоненте, т.е. интенсивность и регулярность занятий, особенно самодеятельных.

## 3.2. Распределение спортсменов на группы в соответствии с функционально-медицинскими классами, установленными международными спортивными организациями инвалидов.

Наименование международной спортивной			,
организации инвалидов	Группа III	Группа II	Группа І
CP-ISRA			
(Международная ассоциация спорта и	CP7, CP8	CP5, CP6	CP1, CP2,
рекреации лиц с церебральным параличом)			CP3, CP4
IWAS (Международная спортивная	A3, A4,	A6, A7,	A1, A2, A5,
ассоциация колясочников и ампутантов),	A8, A9,	55, 56	51, 52, 53,
объединившая две международные	57, 58		54
организации: ISMGF и ISOD			
IBSA			
(международная ассоциация спорта слепых)	B3	B2	B1
CISS	Слабослы		
(Международный спортивный комитет	шащие,		
глухих)	полная		
	потеря		
	слуха		
INAS-FID			
(Международная спортивная ассоциация лиц	+		
с нарушением интеллекта)			
SOI			
(Международная специальная олимпиада для		+	
умственно отсталых лиц)			

## 3.3. Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

Спортивная подготовка по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА проводится с учетом групп, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта спорт лиц с поражением ОДА (далее - функциональные группы). Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, приведены в таблице.

Φ	C	П
Функцио	Степень ограничения	Поражения опорно-двигательного аппарата
нальные	функциональных	
группы	возможностей	
Группа І	Функциональные	1. Гипертонус мышц («b735»): тяжелые формы
	возможности ограничены	церебрального паралича (включая детский церебральный
	значительно, лица,	паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой
	проходящие спортивную	травмы (например, выраженный спастический тетрапарез,
	подготовку, постоянно	трипарез, парапарез, гемипарез и другие). 2. Атаксия
	пользуются для	(«b760») или Атетоз («b765»): выраженные
	передвижения коляской	координационные нарушения, приводящие к
	или подобными	невозможности самостоятельно выполнять необходимые
	техническими средствами	действия в соответствующей спортивной дисциплине вида
	и нуждаются в	спорта «спорта лиц с поражением ОДА» (например,
	посторонней помощи во	выраженная атаксическая форма церебрального паралича
	время тренировочных	(включая детский церебральный паралич), последствия
	занятий и (или) участия в	инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и
	спортивных	другие). 3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма
	соревнованиях	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 и (или) выраженностью слабостью мышц
		туловища, при которых лицо, проходящее спортивную
		подготовку, не может передвигаться без коляски. 4.
		Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-
		«b7102»): значительное ограничение подвижности суставов
		верхних и нижних конечностей, например, выраженный
		артрогрипоз с поражением 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

	1	(спортсмен не может пользоваться протезами) или	1
J		сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних	
		конечностей.	
Группа II	могут пользоваться коляск спортсменам может потре		ым
		уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних	
111	Функциональные возможности ограничены незначительно	конечностей.  1. Гипертонус мышц («b735»): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парапарез, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности). 2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), 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 бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях. 4. 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. 5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности. 6. Разница длины нижних конечностей («s75000», «s75010», «s75020»): минимум 7 см. 7. Низкий рост («s730.343», «s750.343», «S760.349»): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие. Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций.

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, включают:

- 1. наличие инвалидности или ограниченных возможностей здоровья;
- 2. медицинские показания и рекомендации;
- 3. возраст не моложе 10 лет.

Примечание: в случае технической готовности всадника, при наличии разрешения законных опекунов и лечащего врача на увеличение нагрузки, и по решению тренерско-преподавательского совета возможен перевод на спортивную подготовку детей младше 10 лет.

#### 3.4. Методы физического воспитания инвалидов.

В физическом воспитании инвалидов необходимо выполнять два методических подхода при организации занятий:

Первый подход определяет организационные моменты занятия или спортивной тренировки и характеризует состав занимающегося контингента. При занятиях с инвалидами могут быть использованы следующие организационные методы:

- Индивидуальный, т.е. метод, определяющий возможность организации занятия тренером с одним спортсменом-инвалидом. В этом случае методика подбирается строго индивидуально, с учетом особенностей патологии спортсмена-инвалида, его функциональных возможностей и подготовленности. Индивидуальный метод организации занятий является наиболее эффективным.
- Групповой, когда тренер работает с группой инвалидов. Как правило, в этом случае целесообразно присутствие ассистентов, выполняющих в основном чисто вспомогательные функции по организации занятия и контролю за лошадью.
- Индивидуально-групповой, при котором методически занятие организует и ведет тренер, а ассистенты работают индивидуально со спортсменами под

руководством тренера. Эффективность этого метода также очень высока. Кроме того, в этом случае в занятии участвуют сразу несколько инвалидов, что повышает эмоциональный тонус, формирует навыки общения в коллективе. Особенно важно участие здоровых ассистентов, которое является мощным фактором социальной адаптации инвалидов.

• Метод самостоятельных занятий подразумевает организацию занятий по рекомендации тренера или самостоятельно в домашних условиях. Использование этого метода позволяет повысить эффективность занятий за счет непрерывности воздействия независимо от внешних факторов.

Второй подход определяется группой спортивно-педагогических методов:

- Метод строго регламентированного упражнения, определяющий применение конкретных, хорошо подобранных и строго направленных упражнений в каждом занятии.
- Игровой метод, т.е. применение подвижных игр или элементов спортивных игр в занятии. Характер игры можно также придать любому упражнению. Это особенно эффективно при организации занятий с детьми-инвалидами.
- Соревновательный метод может использоваться как вариант промежуточного контроля на тренировках, а также как вариант повышения эмоционального тонуса занятий при организации, например, «Веселых стартов».

## 3.5. Методика обучения инвалидов двигательным действиям и формирование двигательных навыков.

Обучение двигательным действиям является одним из важнейших вопросов двигательной адаптации инвалидов к бытовой и производственной деятельности, следовательно, программа физического воспитания инвалидов должна включать принципиальные вопросы обучения двигательным действиям. В свете современных теоретических и практических представлений о формировании двигательных умений и навыков, составляющих фонд жизненно важных двигательных действий, процесс обучения необходимо рассматривать как целостную педагогическую систему, состоящую из 3 этапов:

I этап начального изучения двигательного действия, в процессе реализации которого решаются следующие ведущие задачи по обучению новым двигательным действиям инвалидов:

- а) сформировать у инвалидов общее представление о закономерностях изучаемого двигательного действия;
  - б) научить частям техники изучаемого двигательного действия,
  - в) сформировать предпосылки общего ритма изучаемого двигательного действия;
- г) устранить причины, провоцирующие возникновение ошибок в технике изучаемого двигательного действия.

Для решения поставленных задач применяется комплекс методов обучения: метод наглядной демонстрации; словесный метод; практический метод обучения, который реализуется в двух основных направлениях — метод строго регламентированных упражнений, который предполагает изучение новых двигательных действий расчленено-конструктивным и целостным способами; метод частично-регламентированного упражнения — использование разнообразных форм игровой и

соревновательной деятельности в целях изучения новых видов двигательной деятельности инвалидами. При решении ведущих задач указанного этапа применяются методы расчленено-конструктивного упражнения и наглядной демонстрации при сохранении доминирующего значения словесных методов.

II этап углубленного изучения инвалидами двигательных действий. Решаются следующие задачи:

- а) углубить понимание инвалидами биомеханических закономерностей изучаемых двигательных действий;
- б) уточнить технику двигательных действий, изучаемых инвалидами, по пространственным, временным, пространственно-временным и динамическим характеристикам,
  - в) усовершенствовать общий ритм изучаемого двигательного действия;
- г) сформировать предпосылки вариативного выполнения изучаемого двигательного действия.

III этап совершенствования (закрепления навыка выполнения двигательного действия), решаются задачи:

- а) закрепить навык техники изучаемого двигательного действия,
- б) реализовать предпосылки к индивидуализации техники изучаемого двигательного действия;
- в) расширить диапазон вариативного проявления техники изучаемого двигательного действия;
- г) сформировать предпосылки в случае необходимости перестройки элементов техники изучаемого действия.

Для решения поставленных задач применяется комплекс методов обучения при преимущественном значении практических методов обучения.

Система обучения новым двигательным действиям инвалидов «включает подсистему контроля за качественным уровнем техники выполняемых двигательных действий, которая изучает:

- 1. Степень автоматизации двигательного действия.
- 2. Устойчивость двигательного навыка в условиях эмоциональных сдвигов.
- 3. Диапазон вариативности проявления техники изучаемых двигательных действий.
- 4. Устойчивость техники изучения двигательных действий в условиях утомления с сохранением высокого результата.
  - 5. Результат, доступный в условиях соревновательной деятельности инвалидов.

В процессе физического воспитания инвалидов одной из ведущих задач является воспитание их двигательных способностей. Обучение и воспитание двигательных действий (навыков) базируется на системе методических принципов.

Принцип доступности требует соблюдения следующих правил:

- а) знать возрастные особенности занимающихся;
- б) изучить и учитывать их индивидуальные особенности;
- в) соблюдать правило от известного к неизвестному, от легкого к трудному.

Принцип наглядности имеет большое значение при изучении новых физических упражнений и обеспечивается демонстрацией отдельных упражнений или техники

отдельных элементов в возможно более совершенном исполнении. Как правило, следует показывать образцы техники или образцовое выполнение упражнений.

Специфичным содержанием принципа наглядности при обучении физическим упражнениям (двигательным стереотипам) является создание у занимающихся точных и полных представлений, восприятий и ощущений об изучаемых движениях. Для этого важно обеспечить тесную функциональную взаимосвязь различных анализаторов (зрительного, двигательного, тактильного, слухового и др.).

Объяснение станет по-настоящему образным и сможет вызвать нужные ассоциации, если будет опираться на жизненный опыт инвалидов. Мастерство специалистов в этом случае заключается в умении найти сходные, знакомые инвалидам признаки физических упражнений с учетом их двигательного опыта. Чем ярче и эмоциональнее будут наведены эти ассоциативные «мосты», тем эффективнее будет осваиваться новый двигательный материал. При изучении комплекса упражнений методист должен по возможности расширять свой диапазон сравнений и предметных заданий. Такая форма объяснений, как сравнение и образцовый показ физических упражнений, наиболее адекватна для восприятия инвалидами.

Чтобы обеспечить наглядность в обучении, следует руководствоваться следующими правилами.

- а) определить, какая педагогическая задача должна быть решена средствами наглядности;
  - б) организовать восприятие движений с помощью разных органов чувств;
- в) применяя средства наглядности, учитывать предыдущий двигательный опыт и знания занимающимися физических упражнений;
- г) заранее продумать, как обеспечить средствами наглядности активное и сознательное восприятие нового учебного материала;
- д) использовать непосредственную и опосредованную демонстрацию как средство исправления двигательных ошибок у занимающихся.

Принцип систематичности формирования двигательных и технических навыков у инвалидов происходит в соответствии с закономерностями условно-рефлекторной деятельности. Известно, что условные рефлексы носят характер временных связей. Они угасают или даже совсем исчезают в тех случаях, когда не повторяются условия, их породившие. Поэтому всякие непредвиденные перерывы в занятиях, как и недостаточная дозировка (повторность) упражнений в каждом из них нежелательны, поскольку занимающиеся теряют способность четко выполнять отдельные двигательные действия, хуже согласовывают их, утрачивают так называемое мышечное чувство пространства и времени в условиях двигательной деятельности.

Однако подготовка занимающихся инвалидов не может быть сведена к повторению различных упражнений. хаотическому Это сложная взаимообусловленных средств и методов обучения двигательным действиям. В соответствии последовательность основных упражнений нею задач каждого из этапов двигательной соответствовать решению конкретных инвалидов, подбор И повторность упражнений закономерностям «переноса\* двигательных навыков и физических качеств, а чередование нагрузок и отдыха — неизменному повышению функциональных возможностей организма занимающихся инвалидов.

При систематических занятиях инвалиды достаточно эффективно осваивают навыки, а также получают оптимальную функциональную подготовку. Наряду с

постепенным усложнением заданий от занятия к занятию увеличивается и физическая нагрузка. Поэтому специалист должен регулировать их величину, изменяя интенсивность выполняемых упражнений» темп их выполнения, продолжительность отдыха между упражнениями и т. д.

Принцип прочности. Весь процесс физического воспитания следует строить так, чтобы знания, двигательные умения и навыки осваивались основательно и прочно. Прочность отдельных навыков играет важную роль в дальнейшем изучении новых видов двигательной деятельности, когда вследствие ряда обстоятельств недостаточно упроченный навык не ломается и возникают условия формирования двигательных ошибок. Необходимыми условиями выработки прочного навыка являются: сознательное его усвоение (чем с большей сознательностью навык формируется, тем прочнее он закрепляется), многократное систематическое повторение освоенного материала (благодаря чему создаются условия для более эффективного усвоения новых упражнений, для сохранения силы, гибкости, быстроты и выносливости), так называемое попутное повторение.

Прочность освоенных навыков зависит не только от методов обучения, но и от координационных особенностей некоторых физических упражнений. Для реализации в физическом воспитании принципа прочности следует руководствоваться следующими правилами:

- а) не переходить к изучению новых упражнений, пока не будет основательно изучен предыдущий материал;
- б) включать в занятия ранее изученные упражнения в новых сочетаниях и вариантах;
  - в) повышать интенсивность и длительность выполнения освоенных упражнений;
- г) систематически вести учет успеваемости и оценивать достижения занимающихся, проводить нормативные испытания, соревнования и выступления.

## 3.6. Особенности развития физических качеств у различных групп инвалидов.

От уровня развития физических качеств и способностей в решающей мере зависит, насколько человек способен осуществлять двигательную деятельность, строить ее в разнообразных формах, достигать определенных результатов в избранном виде спорта. Как известно, выносливость является одним из важнейших физических качеств человека, под которым подразумевается способность организма выполнять работу без снижения ее интенсивности. длительную Выносливость существенную роль в трудовой деятельности, физическом развитии, повышении общей работоспособности человека. Особое значение имеет повышение уровня выносливости для инвалидов в целях улучшения социально-трудовой адаптации к современным условиям жизни. Поскольку одним из важнейших аспектов в развитии выносливости является ее корригирующий и компенсаторный характер, постольку, развивая выносливость, мы укрепляем ЦНС, кардио-респираторную систему, вырабатывается глубокое и ритмичное дыхание, дальнейшее развитие получают мышцы тела, корригируются локомоторные акты ходьбы, бега, прямо стояние, улучшается осанка. Важно, прежде всего, развитие общей выносливости как своеобразного базиса для других видов выносливости: скоростной, силовой и др.

Р.А. Белов показал существенное отставание уровня развития выносливости у инвалидов. Наибольший прирост выносливости наблюдается в возрасте 11—14 лет, скоростно-силовых качеств — в 9—12 лет. При этом отмечается необходимость

дифференцированного подхода к методике развития двигательных качеств, учитывая характер, глубину и длительность существования дефекта.

Нагрузки, которые после снижения работоспособности вызывают повышение работоспособности, дают более значительный прирост двигательных способностей и выносливости у инвалидов. Для детей, имеющих неосложненную форму олигофрении и высокий уровень двигательных способностей, наиболее эффективными являются нагрузки, выполняемые до утомления. Чтобы реализовать такой подход, необходимо диагностировать степень утомления при выполнении физических упражнений на выносливость.

В качестве средства развития общей выносливости рекомендуется использовать упражнения в беге с интенсивностью 70— 80% от максимума. В качестве средств для развития быстроты и выносливости рекомендуется применять разнообразные физические упражнения: повторные короткие отрезки бега интенсивностью 90—100% от максимальной скорости, подвижные и спортивные игры, упражнения скоростносиловой направленности. Быстрота, или скорость, как двигательное качество может быть развита методами: повторного упражнения; повторно-прогрессирующего упражнения (ускорения); переменного упражнения (прибеганию отрезков с разной скоростью); соревновательным методом.

Координация движений является стержневой проблемой физическом исключительным воспитании инвалидов, обусловлено ee что жизнедеятельности человека. Многократное повторение упражнений на развитие ловкости и координации, равновесия не вызывают сильного утомления со стороны кардио-респираторной системы организма, поэтому вполне возможно, что данную нагрузку инвалиды могут выполнять длительное время без значительных изменений функционального состояния. Развитие координационных способностей у детей происходит в период от 7 до 14 лет. В дальнейшем совершенствование координационных способностей продолжается значительно медленнее. закономерность ярко выражается при выполнении сложных двигательных актов. Ловкость и координация могут быть развиты с помощью специальных упражнений, дифференцирование мышечных усилий; направленных на совершенствование способности дифференцировать пространство; дифференцирование движений во времени; совершенствование функций равновесия; сочетание дозированного напряжения и расслабления.

Из-за резкого снижения силы мышц у инвалидов самых различных групп, как у детей, так и взрослых, большое значение в их реабилитации имеют методы увеличения и восстановления силовых показателей; максимальных усилий; непредельных усилий с большим количеством повторений; соревновательный и игровой (включение упражнений силового характера); применение упражнений на сопротивление; упражнения с отягощением.

В практике физического воспитания часто можно наблюдать, как в результате занятий каким-либо одним физическим упражнением улучшаются показатели других движений. Это явление (в его общей форме) получило название переноса тренированности. Имеется перенос не только у здоровых, но и у инвалидов, хотя у последних выражен в меньшей степени. Следовательно, если инвалиду по состоянию здоровья нельзя заниматься тем или иным видом трудовой или спортивной деятельности, для него можно подобрать такие занятия, при которых развивались бы нужные двигательные качества, что в дальнейшем создало бы возможность к «опосредованному» переносу.

#### 3.7. Выбор лошади для всадника-инвалида.

Для работы по адаптивной программе по виду спорта «Конный спорт» пригодны лошади любой породы, если они спокойны, добронравны и обладают уравновешенной нервной системой. Однако, предпочтение следует отдавать не высококровным, породистым лошадям, которые, как правило, отличаются качествами, малопригодными для адаптивного спорта, а простым и беспородным. Если же лошадь все-таки породистая, то желательно, чтоб в прошлом она не участвовала в скачках или бегах.

По возрасту для занятий наиболее подходят лошади между 5-6 и 13-14 годами. К 5-6 годам лошадь уже сложилась и физически, и эмоционально, поэтому можно не опасаться неожиданного проявления каких-либо нежелательных качеств.

Выбирая лошадь, необходимо достоверно убедиться в том, что она не боится щекотки, спокойно реагирует на прикосновение к ушам, хвосту, пояснице, паху, что не препятствует сидящему на ней всаднику поворачиваться во все стороны, ложиться ей на круп, садиться задом наперед (выполняя упражнения СФП).

По типу высшей нервной деятельности отбирают лошадей сильного уравновешенного типа.

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

#### Этап начальной подготовки.

Основными задачами в этот период являются: укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, приобретение устойчивой, глубокой, гибкой и непринужденной посадки всадника, воспитание морально-волевых качеств и начальная теоретическая подготовка.

Ранняя специализация в этот период является бесперспективной, поэтому основными средствами подготовки на данном этапе являются: легкоатлетические упражнения, упражнения из других видов спорта, спортивные и подвижные игры, соревнования по  $O\Phi\Pi$ , теоретическая подготовка.

Главная цель занятий верховой ездой в этот период – получить удовольствие от тренировочных занятий и соревнований. Необходимо в этот период избегать монотонности и однообразия занятий.

Большое внимание на этапе начальной подготовки должно отводиться общей физической подготовке, которая является составной частью занятий по специальной физической подготовке, и позволяет улучить физические качества спортсмена.

#### Тематический план занятий по теоретической подготовке

Тема занятия	Кол-во учебных
	часов
1. Правила поведения на территории, расположение рабочих	1
площадок, конюшен, санузлов, административных кабинетов	
2. Правила техники безопасности при обращении с лошадью.	1

3.	Основы экстерьера. Основные стати лошади.	1
4.	Основы экстерьера. Основные масти лошади.	1
5.	Основы правильной посадки всадника.	1
6.	Разбор поводьев.	1
7.	Средства управления лошадью.	1
8.	Снаряжение верховой лошади.	1
9.	Начало движения шагом. Остановка. (техника применения	2
средо	средств управления).	
10.	Аллюры.	1
11.	Начало движения рысью. Техника исполнения переходов.	1
12.	«Рабочая тропа». Техника исполнения.	1
13.	Правила соревнований по адаптивному спорту	1
	Итого учебных часов:	15

#### Тематический план по специальной физической подготовке.

Таблица 8

	Тема занятия	Кол-во учебных
		часов
1.	Упражнения на макете лошади	16
2.	Уход за лошадью (чистка)	8
3.	Упражнения на лошади, двигающейся шагом	4
4.	Упражнения на лошади, двигающейся рысью	6
	Итого учебных часов:	34

#### Тематический план по технико-тактической подготовке.

	Тема занятия	Кол-во учебных
		часов
1.	Подход к лошади, посадка в седло	5
2.	Движение шагом со страхующим.	5
3.	Самостоятельное движение шагом.	5
4.	Переходы шаг-остановка-шаг	3
5.	Перемены направления через середину манежа и по	5
	диагонали на шагу	
6.	Движение рысью (на корде)	5
7.	Самостоятельное движение рысью	5
8.	Переходы рысь-остановка-рысь	6
9.	Преодоление кавалетти на шагу со страхующим	5
10.	Преодоление кавалетти на шагу самостоятельно	5
11.	Змейка вокруг конусов	5
12.	Техника прохождения рабочей тропы	5
13.	Езда по схеме «Уровень 1а. Предварительный приз»	10

_		
	Итого учебных часов:	69

#### Учебно-тренировочный этап.

На учебно-тренировочном этапе главное место в годичном цикле занимает подготовительный период. Контрольные соревнования проводятся по общему плану учебно-тренировочных занятий без особой подготовки к ним. Учитывая необходимость соревновательной подготовки в повышении спортивного мастерства юных спортсменов, ее следует планировать в недельных циклах перед каникулами и в каникулы. Предусматривается снижение объема физической подготовки и увеличение времени, отводимого на техническую подготовку.

На следующих годах подготовки в УТГ увеличивается время, отводимое на специальную физическую и техническую подготовку, повышается объем соревновательных нагрузок. Участие в ответственных соревнованиях требует максимального проявления способностей, двигательного потенциала, спортивнотехнического и тактического мастерства. При распределении объемов средств тренировки основное внимание сосредотачивается на технической и специальной физической подготовке.

#### Тематический план занятий по теоретической подготовке.

Тема занятия	Кол-во учебных
	часов
1. Правила поведения на территории	1
2. Правила техники безопасности при обращении с лошадью.	1
3. Роль и место физической культуры в современном обществе	1
4. Основы экстерьера. Масти и отметины	1
5. Породы лошадей.	2
6. Уход за лошадью. Кормление.	2
7. Гигиена спортсмена. Режим дня, закаливание, здоровый	2
образ жизни	
8. История развития конного спорта	2
9. Основы законодательства в сфере физической культуры и	3
спорта	
10. Правила адаптивного конного спорта, требования и условия	3
выполнения норм для присвоения спортивных разрядов и званий	
11. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной	2
экипировке	
12. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные	3
федеральным органом исполнительной власти в области	
физической культуры и спорта	
13. Сведения о строении и функциях организма человека	5
14. Сведения о строении и функциях организма лошади	5
Итого учебных часов:	33

#### Тематический план по специальной физической подготовке.

Таблица 11

	Тема занятия	Кол-во учебных
		часов
5.	Упражнения на макете лошади	12
6.	Уход за лошадью (чистка)	16
7.	Упражнения на лошади, двигающейся шагом	28
8.	Упражнения на лошади, двигающейся рысью	32
	Итого учебных часов:	68

#### Тематический план по технико-тактической подготовке.

Таблица 12

	Тема занятия	Кол-во учебных
		часов
1.	Развитие гибкой и непринужденной посадки на шагу и рыси.	8
2.	Отработка техники исполнения переходов.	8
3.	Круг, вольт на шагу и рыси.	8
4.	Работа на кавалетти.	10
5.	Отработка элементов схем.	16
6.	Прибавленные и сокращенные аллюры.	16
7.	Поворот на заде	16
8.	Работа над техникой исполнения элементов, вызывающих	14
затруднения		
9.	Движение галопом (на корде)	22
10.	Самостоятельное движение галопом.	18
11.	Круг, вольт на галопе.	22
12.	«Рабочая тропа» (шаг, рысь)	21
13.	«Рабочая тропа» (рысь, галоп)	18
14.	Езда по схеме.	18
	Итого часов:	205

#### Этап спортивного совершенствования и этап высшего спортивного мастерства

Основной принцип тренировочной работы - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей. На этих этапах план подготовки спортсмена строго индивидуальный. Периодизация тренировочного процесса по своей структуре приближается к построению тренировки высоко-квалифицированных спортсменов. Годичный цикл строится с учетом календаря основных соревнований и включает периоды, этапы, мезоциклы. Распределение учебного материала по видам подготовки в годичном цикле предусматривает на фоне

общего увеличения количества часов значительное повышение объема специальной физической и технической подготовки и увеличение объема соревновательной нагрузки.

Реализация на практике годичных планов подготовки должна обеспечивать поступательный рост спортивных результатов спортсменов.

#### 3.9. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

на этапе начальной подготовки до 2 часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов;

на этапе высшего спортивного мастерства до 4 часов;

при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп:

- а) по образовательным программам, реализуемым в области физической культуры и спорта;
  - б) по программам спортивной подготовки;
- в) по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и программам спортивной подготовки;

При этом предлагается соблюдать все перечисленные ниже условия:

разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

## 3.10. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Повышенная опасность и травматизм при занятиях верховой ездой обусловлены спецификой данного вида спорта, где партнером является сильное животное – лошадь, поведение и действия которого не всегда предсказуемы для человека.

В связи с этим вся тренировочная, спортивная и оздоровительная работа в МУДО СШОР «Пахра», должна осуществляться с максимально возможным обеспечением безопасности спортсменов, тренерского состава и поголовья лошадей.

- Основанием для проведения занятий является расписание
- Замена тренеров на занятиях не допускается без уведомления
- В расписании занятий указывается фамилии тренеров, проводящих занятия
- Администрация школы должна ежегодно проводить практические занятия по оказанию первой медицинской помощи с тренерским составом.
- Ответственным за организацию и проведение тренировочных занятий является тренер, проводящий занятия в соответствии с расписанием и учебной программой.

# Требования безопасности перед началом занятий:

Тренер перед началом занятий обязан:

- Осмотреть место проведения занятий и удостовериться в его готовности. В случае выявления каких-либо технических недостатков, или если место проведения, оборудование, инвентарь окажутся неподготовленными или неисправными, отменить или отсрочить занятия до устранения неполадок.
- Присутствовать при седловке и расседлывании лошади, при необходимости помочь поседлать.
  - Начинать и заканчивать занятия в установленное расписанием время.
- Выводить лошадей из конюшни только организованно, убедившись в готовности всех занимающихся и в том, что в проходе нет встречных лошадей.
- Не допускать к занятиям по верховой езде лиц, не прошедших инструктаж по технике безопасности обращения с лошадью.
- Осмотреть конский состав, проверить исправность снаряжения, правильность седловки. Перед посадкой на лошадь подпруги у седла должны быть проверены и подтянуты. Не допускать проведение занятий на грязной лошади.
  - Проверить исправность экипировки всадников:
- Распределять лошадей на верховую езду с учетом индивидуальных особенностей занимающихся (подготовка всадника, рост, вес и т.д.).

Допуск к занятиям детей разрешается при обязательном наличии защитного шлема и в обуви для верховой езды;

В остальных случаях при отсутствии обуви, отвечающей требованиям безопасности, допускается езда без стремян;

В зимний период при температуре воздуха ниже  $-10^{0}$ С предупредить занимающихся о мерах против обморожения; в летний период — о мерах предупреждения теплового удара.

Нахождение на территории конюшни или на манеже для занятий и вывод лошади без тренера запрещены.

# Требования безопасности при проведении занятий:

- Тренер обязан строго соблюдать сам и требовать от занимающихся соблюдения правил техники безопасности при обращении с лошадью, являющейся источником повышенной опасности.
- Тренеру, проводящему занятия, необходимо знать нрав и индивидуальные особенности каждой лошади, степень прирученности ее к работе под седлом, на корде. упряжи.
- Запрещается кричать на лошадь, бить, дразнить, резко осаживать назад. Грубое обращение может вызвать у лошади резкие защитные реакции, травмирующие человека.
- Источники света в закрытых помещениях должны обеспечивать хорошую видимость.

- Проведение занятий на открытых полях разрешается только в светлое время суток или в темное время суток при искусственном освещении, обеспечивающем необходимую видимость.
- При одновременных занятиях двух или более групп на одной площадке, группы должны заниматься только на отведенном для них месте.
- Неиспользуемое оборудование во время учебно-тренировочного процесса не должно находиться в рабочей зоне.
- Проводить занятия с группой необходимо только при закрытых дверях манежа, пред манежиком, поля.
- Запрещается нахождение посторонних лиц на манеже во время проведения занятий.
- Запрещается допуск до занятий лиц в состоянии алкогольного, наркотического и токсикологического опьянения.
  - Запрещается проведение занятий на улице:
  - в зимнее время при  $t^0$  воздуха ниже  $-10^0$ С;
  - в летнее время при  $t^0$  воздуха выше  $+25^{\circ}$ С (при наличии прямого солнца).
- При проведении занятий на открытых плоскостных сооружениях и вне территории необходимо учитывать действие опасных факторов:
  - движущиеся машины и самоходные механизмы;
  - лыжники, собаки, коляски, дети;
- метеорологические условия (туман, влажность, скорость движения воздуха и т.д.);
  - испуг животного;
  - состояние грунта, ямы на пути движения к месту проведения занятия;
  - уделять повышенное внимание уровню подготовленности всадника.
  - Во время проведения занятий не оставлять занимающихся без присмотра.
- Отстранять от занятий лиц, не соблюдающих меры безопасности при обращении с лошадью или правил поведения в манеже.

## Требования безопасности в критической ситуации:

- Прекратить занятия или сделать временный перерыв в случае появления в зоне занятий людей или животных или каких-либо других причин, мешающих нормальному их проведению.
- Не допускать ремонтных или погрузочно-разгрузочных работ во время проведения занятий.
- В случае если лошадь оказалась на свободе (без всадника), предпринять меры по быстрой и наиболее безопасной для всех участников учебно-тренировочного процесса поимке лошади.
  - При несчастном случае:
  - оказать первую помощь пострадавшему;
  - вызвать скорую помощь;
  - сообщить о происшествии администрации школы;
  - сообщить о происшествии родителям пострадавшего.

### Требования безопасности по окончании занятий:

- По окончании занятия необходимо пройти по всем конюшням и убедится, что все лошади на месте и двери денников плотно закрыты;
- По окончании занятий сообщить в ответственному лицу информацию о возможных полученных во время тренировки травмах лошади.

# 3.11. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты спортсменов могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырёхлетний цикл. Планируемые результаты фиксируются тренером в индивидуальных планах спортивной подготовки каждого спортсмена и утверждаются Директором Учреждения. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в конкретной дисциплине;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- состояние здоровья и уровень подготовки основной лошади спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- наличие каких-либо проблем в учебном заведении;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процесс спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения спортсменом индивидуального тренировочного плана и состояния здоровья его лошади. В этом случае тренер должен вносить необходимые коррективы.

# 3.12. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

В группах начальной подготовки основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и в конце года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Углубленное медицинское обследование включает:

- анамнез;

- обследование у врачей специалистов: кардиолога, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек);
- врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографические исследования; клинический анализ крови и мочи.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

### 3.13. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка — это процесс практического применения четко определенных средств и методов, направленных на создание психологической готовности спортсмена.

Основные вопросы психологической подготовки:

- оценка особенностей личности спортсмена его характера, темперамента, направленности личности, интересов, уровня притязаний в спорте и т.д.;
- •социальные аспекты личности и коллектива психологический климат в спортивной команде, формирование межличностных отношений;
- •оценка максимальных возможностей спортсмена, его различных психических качеств;
  - оценка психического состояния спортсмена и их регуляция;
- средства достижения максимальной или оптимальной психической работоспособности;
- обоснование применяемых средств реабилитации после большой тренировочной нагрузки, ответственных соревнований, напряженного спортивного сезона.

К компонентам психологической подготовленности относятся:

- 1) свойства личности, т.е. мотивация, притязания, черты характера, темперамент;
  - 2) психологические процессы и функции;
  - 3) стабильные (положительные) психические состояния.

К числу психических процессов и функций, способствующих совершенному овладению приемами техники и тактики, можно отнести следующие:

- а) различные виды ощущений и восприятий;
- б) особенности представлений и воображения;
- в) особенности внимания;
- г) особенности мышления и памяти.

Общая психологическая подготовка помогает:

- •воспитанию моральных черт личности, правильных идейных установок, мировоззрения, разнообразных интересов, необходимой мотивации и т.д.;
- развитию психических процессов и функций, необходимых для успешного выступления в соревнованиях. Это ощущение и восприятие («чувство лошади», «чувство ритма» и т.п.), качества внимания, памяти, мышления и т.д.

Основная цель психологической подготовки — развить психологические черты личности и психические качества, необходимые спортсмену для достижения высокого уровня спортивного совершенства, психической устойчивости и готовности к выступлению в ответственных соревнованиях.

Основная задача психологической подготовки к конкретным соревнованиям состоит в том, чтобы создать у спортемена состояние психической готовности к выступлению в состязаниях и помочь сохранить ее в ходе спортивной борьбы.

Итак, под психологической подготовленностью следует понимать уровень развития комплекса психических качеств и психологических свойств и особенностей личности спортсмена, от которых зависят совершенное и надежное выполнение спортивной деятельности в экстремальных условиях.

# Принципы психологической подготовки спортсмена

Психологическая подготовка спортсмена — это педагогический процесс и успешность ее зависит от выполнения ряда общепедагогических принципов:

- 1) Принцип воспитывающего обучения выражается в осуществлении воспитания и формирования личности спортсмена через содержание, методы и организацию всего учебно-тренировочного процесса, а также под влиянием тренера и коллектива.
- 2) Принципы сознательности и активности означают оптимальное соотношение педагогического руководства с самостоятельной, сознательной, активной и творческой деятельностью спортсмена.
- 3) Принципы систематичности и последовательности способствуют формированию психической готовности спортсмена. Все средства и приемы психологического воздействия на спортсмена дают наибольший эффект, если они строго распределены по периодам учебно-тренировочного процесса и обеспечивают последовательность накопления знаний.
- 4) Принципы всесторонности и прочности. Психологическая подготовка может плодотворно осуществляться только в неразрывной связи с физической, технической и тактической подготовкой.

Таким образом, отражая определенные закономерности процесса психологической подготовки, следует отметить, что все вышеперечисленные принципы взаимосвязаны и взаимообусловлены. Нарушение или несоблюдение одного из них затрудняет реализацию других.

# Планирование психологической подготовки спортсменов

Планирование – основное звено психологической подготовки. Планировать – значит предвидеть, уметь видеть будущее и реально его прогнозировать.

Планирование психологической подготовки позволяет избежать стихийности в совершенствовании психологической подготовленности спортсменов, распределять по времени средства и методы в ходе тренировки и соревнования.

При составлении планов психологической подготовки необходимо соблюдать ряд требований:

- Учет задач и условия работы.
- Конкретность и возможная вариативность.
- Преемственность и перспективность.

При определении плана психологической подготовки необходимо учитывать также возраст, пол, уровень мастерства, вид спорта, условия проведения соревнования; возможности спортсмена, содержания, средства, методы; наметить конечный результат. В планы можно вносить изменения, уточнения.

Виды планирования:

- 1. Перспективное на ряд лет (олимпийский цикл).
- 2. Текущее на год.
- 3. Поэтапное на месяц, период.
- 4. Оперативное на турнир.

Итак, планирование психологической подготовки должно быть основано на общих принципах и методах, применяемых в системе спортивной тренировки с учетом специфики конкретного вида спорта.

# Виды психологической подготовки спортсменов

В планировании подготовки, в оценке готовности спортсменов и команд, в определении специфики нагрузок тренеры и спортсмены постоянно встречаются с необходимостью определения структуры, то есть знания видов подготовки и взаимосвязей этих видов.

Общая психологическая подготовка характеризуется направленностью на формирование и развитие универсальных (всеобъемлющих, разносторонних, пригодных для многих целей) свойств личности и психических качеств, которые, являясь ключевыми в спорте, ценятся и во многих других видах деятельности человека.

Специальная психологическая подготовка характеризуется направленностью на формирование и развитие психических качеств и свойств личности спортсменов, способствующих успеху в особых, конкретных условиях спортивной деятельности.

Каждый из перечисленных видов общей и специальной психологической подготовки в практике работы тренеров и спортсменов постепенно наполняется совершенно конкретным содержанием, средствами и приемами. Выделение видов общей и специальной психологической подготовки целесообразно только с условием их взаимного обогащения и дополнения, взаимной коррекции.

#### Средства и методы психологической подготовки спортсмена

Решение задач психологической подготовки спортсменов осуществляется с помощью соответствующих средств и методов.

Общими средствами психологической подготовки спортсменов являются: физические упражнения, средства техники и тактики данного вида спорта.

Специальные психологические средства – психологические упражнения, влияния, воздействия.

Для развития и формирования психических процессов и функций спортсменов необходимо применять следующие средства, методы и приемы: выполнение различных упражнений (физических, психологических и др.) на фоне утомления, эмоционального дефицита возбуждения, условиях времени и ограничения пространства, физических максимальных усилий, условиях моделирования спортивной деятельности.

Для развития тактического мышления — разработка и составление тактических вариантов и творческих заданий, моделирование игры противника, просмотры кинофильмов, видеозаписей, анализ проведенной тренировочной работы, составление индивидуальных и командных планов, заданий по тактическим действиям.

Для воспитания морально-волевых качеств личности спортсмена и эмоциональной устойчивости первостепенное значение имеют: личный пример тренера, разъяснение, убеждение, побуждение к деятельности, поощрение, поручение, обсуждение,

взыскание, наказание; различные приемы псих регуляции и саморегуляции, упражнения в усложненных условиях деятельности и т.д.

# 3.14. Планы применения восстановительных средств

Тренировка и восстановление - единый взаимосвязанный процесс. Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических затрат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения. Существуют три группы восстановительных мероприятий: медико-биологические, психологические, педагогические.

#### Медико-биологическая система восстановления включает:

- оценку состояния здоровья;
- рациональное питание с использованием витаминов и продуктов повышенной биологической ценности;
- комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля;
- физиотерапевтические средства: различные виды массажа, сауну. Психологические средства восстановления:
  - аутогенная тренировка;
  - внушенный сон;
  - комфортные условия быта и отдыха;
- препараты энергетического действия, адаптогенные препараты (элеутерококк, сапарал, плитабс).

# Педагогические средства восстановления:

- вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса;
  - восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности;
  - специальные разгрузочные периоды.

Большое значение для восстановления энергии, роста и развития организма имеет рациональное питание. Рациональным называют такое питание, при котором суточная калорийность пищи соответствует суточному расходу энергии и качеству по содержанию веществ, необходимых для построения тканей, органов и нормального течения физиологических процессов.

#### 3.15. Планы антидопинговых мероприятий

Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивной школы и тренерского состава.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- ➤ обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- ▶ обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- **у** увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

#### План антидопинговых мероприятий

Таблица №13

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер- преподаватель	1-2 раза в год	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
Этап начальной подготовки	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер- преподаватель	1 раз в месяц	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА1		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

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

	4. Родительское собрание	«Роль родителе й в процессе формиро вания антидопи нговой культуры »	Тренер- преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.
	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер- преподаватель	1-2 раза в год	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
Учебно- тренировоч ный этап (этап спортивной	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА2		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
специализа ции)	3.Родительско е собрание	«Роль родителе й в процессе формиро вания антидопи нговой культуры »	Тренер- преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.
Этап совершенств ования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

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

# 3.16. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструктора для участия в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач начинается на тренировочном этапе и продолжается на всех последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены тренировочных групп должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, командами, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и уметь их исправлять. Постепенно занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов со спортсменами младших возрастов.

судейских навыков Привитие осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. контрольных соревнований учащиеся время проведения знакомятся документацией -

стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т. д.

Спортсмены групп спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений.

# 3.17. Рекомендации по организации ветеринарного контроля и сохранению работоспособности лошадей.

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

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

Основными факторами, способствующими травматизму спортивных лошадей, являются:

недостатки в содержании, кормлении и уходе за спортивными лошадьми;

неправильная организация и методика тренинга и соревнований;

плохая подготовка мест проведения тренировок и соревнований;

низкое качество спортоборудования, инвентаря и снаряжения; - плохое состояние ковки лошадей.

Недостатки в организации врачебно-ветеринарного контроля и восстановительных мероприятий.

Лошадь должна быть размещена в сухом, светлом деннике с ровным полом и

достаточным количеством свежего воздуха, что способствует скорейшему восстановлению ее сил после нагрузки.

В период интенсивного тренинга у спортивных лошадей возникает белковый, витаминный и солевой дефициты, снижается аппетит, что ведет к снижению работоспособности, угнетению или замедлению восстановительных процессов. Для полного проедания корма в этот период существенное значение имеют его вкусовые качества. Витаминизация рациона достигается включением в него как естественных витаминов в виде травы, моркови, пророщенного овса и т. д., так и комплексных синтетических витаминных препаратов. Эффективно влияет на восстановление работоспособности лошади обогащение корма солями натрия, фосфора, кальция, а также включение в рацион специальных белково-витаминно-минеральных концентратов типа «Успех», «Крепыш», «Гнедой», а также мюслей.

Для повышения эффективности восстановления спортивной работоспособности лошадей необходимо шире использовать фармакологические средства (метилурацил, глютаминовуто кислоту, элеутерококк, кислород), способствующие улучшению обмена веществ и повышению функциональных возможностей организма.

К физиотерапевтическим методам стимуляции восстановления работоспособности относятся: обмывание, обливание и души, купания, применение охлаждающих средств для конечностей, тепло влажных укутываний. Эффективным средством для восстановления мышечной работоспособности и снятия утомления служит массаж.

Восстановительный массаж проводят через 3-5 часов после выполнения нагрузки, используя при этом поглаживания, растирания, разминания, потряхивания, движения (проводку). Такой массаж не только ускоряет процессы восстановления, но и подготавливает лошадь к последующей работе. Массаж осуществляется руками и с помощью специальных аппаратов (вибрационный массаж, гидромассаж, пневмомассаж и ультразвуковой массаж).

Ветврач в своей повседневной работе обязан осуществлять контроль за правильностью кормления и содержания лошадей, за состоянием предметов ухода и снаряжения, его подгонкой, состоянием конюшенных помещений, за хранением и качеством фуража, своевременной ковкой и расчисткой копыт. Ветврач регулярно проводит занятия и консультации для тренеров и спортсменов по основам анатомии и физиологии лошадей, ранней диагностике различных заболеваний и оказанию первой помощи. Он также проводит профилактические прививки, диагностические исследования, дегельминтизацию и другие лечебно-профилактические карантинные и противоэпизоотические мероприятия в соответствии с ветеринарным уставом.

Основными заболеваниями спортивных лошадей являются тендениты, тендовагиниты, воспаления сухожилий и влагалищ поверхностного, глубокого и третьего межкостного мускулов, а также артриты и пара артриты. Как правило, в первую очередь обостряются хронические травмы, полученные в прошлом сезоне и не лечившиеся. Воспаления сухожилий-сгибателей чаще происходит весной при переходе на тренировки из манежа на пересеченную местность или открытый грунт.

Началу заболевания обычно предшествует хроническое утомление сухожилий. Первые клинические признаки заболевания — появление боли при пальпации сухожилия на поднятой конечности. В этот период визуально у сухожилия нет никаких изменений, хромота также отсутствует. Но если лошадь будет выполнять большие нагрузки, то вскоре появится разлитая припухлость в области пораженного сухожилия и возникает хромота. В целях профилактики этих заболеваний необходимо ежедневно

при переходе из манежа на полевую работу и при интенсивных нагрузках проводить пальпацию сухожилий и при появлении первых признаков заболевания прекратить тренировки и провести лечение.

Другим распространенным заболеванием лошадей 3-5-летнего возраста является оссифицирующий периостит. Заболеванию чаще подвергаются передние конечности. Это заболевание начинается с воспалительного процесса в надкостнице на месте прикрепления связок между пястной (плюсневой) и грифельной костями. К 6-7 годам эти кости у лошади срастаются воедино, и заболевания в этом возрасте встречаются реже.

Признаки болезни: на месте воспаления появляется разлитая болезненная припухлость, иногда возникает хромота. Как только обнаружится разлитая припухлость — чаще всего на внутренней стороне пясти, — необходимо освободить лошадь от тренировок на 7-10 дней и провести лечение. Если процесс свежий, то для прекращения воспалительного процесса достаточно трех-четырех йодисто-спиртовых компрессов в течение этих дней длительностью по 4-6 часов.

После выздоровления лошадь в работу нужно вводить постепенно. Если же лошадь не освободить от работы, то лечение не поможет и надкостница будет расти очень быстро, достигнет значительных размеров. При этом заболевании лошадь в начале болезни не всегда хромает. Если рост накостника прекратился, что определяется отсутствием болевой реакции при нажатии пальцем и хромоты, то во время тренировок необходимо защищать это место от случайных ушибов во избежание рецидивов (надевать ногавки с поролоновой подушечкой). Старые накостники, не вызывающие хромоты, выжигать не следует. Если же лошадь хромает, то необходимо сделать проводников диагностическую блокаду 4-процентным новокаином и в течение 30-40 мин втереть 15-процентный спиртовой раствор сулемы. Гидрокортизон, дексаметазон надкостник не рассасывают, а лишь снимают воспаление надкостницы и прекращают ее рост.

Спортивные лошади также часто страдают такими заболеваниями мышц, как миозиты, миалгии, невралгии, миопатозы. Причины заболеваний — чрезмерные нагрузки, ушибы, простуда и неполноценное кормление. Болезнь сопровождается хромотой или скованностью движений. При заболевании мышц спины лошади болезненно реагируют на пальпацию и прогибают спину под всадником. При появлении первых признаков болезни нужно как можно быстрее поставить диагноз и начать лечение, чтобы болезнь не перешла в хроническую форму. Наряду с медикаментозными средствами полезно накладывать на больные мышцы горячую солевую попону, горчичники, делать массажи, держать лошадь под теплой попоной. Хорошие результаты в начальной стадии заболеваний дают новокаиновые 1-2-процентные растворы с кортикостероидами, вводимые в пораженные мышцы, и растирание мышц флюидами под теплой попоной.

Для профилактики заболеваний мышц следует придерживаться постепенности в увеличении нагрузок, регулярно проводить восстановительные мероприятия (массажи с флюидами, проводки, закаливание лошадей), укрывать лошадей в холодное время года после тренировок теплой попоной на 4-6 часов.

Не совсем еще изжиты у лошадей заболевания спины и холки из-за некачественного снаряжения и плохой чистки. Если не устранить эти причины, то нагноения, потертости, фурункулез становятся хроническими.

Особенно много неприятностей доставляют заболевания копыт лошадей.

Профессиональных кузнецов теперь очень мало. Лошадей куют тренеры или

спортсмены.

Ветеринарные врачи должны помочь им изучить анатомию копыта, чтобы избежать «заковок» лошадей. При «заковке» нужно немедленно вытащить гвоздь, залить образовавшееся отверстие йодом или дегтем и обязательно сообщить об этом Во избежание развития инфекции В копыте желательно сделать велярную, интраартериально (в плантарную ИЛИ пальцевую артерии) инъекцию антибиотиков. В случае внутримышечно возникновения хромоты, необходимо вскрыть подошву копыта по гвоздевому каналу и сделать 5-процентную криолиновую ванну с последующей тампонадой отверстия. Другим частым заболеванием копыт бывает гнойный подо дерматит подошвы копыта. Причинами заболевания являются проколы подошвы, несвоевременная расчистка и ковка, плохой уход за копытами. В значительной степени этому заболеванию способствует недостаток минеральных солей и микроэлементов в рационе. В результате происходит разрыхление белой линии копыта и проникновение через нее в основу кожи копыта гноеродных микробов.

Диагноз ставится путем сдавливания копыта пробными щипцами. При надавливании в месте гнойника лошадь реагирует болезненно. Болезненный процесс в копыте также можно установить по более полному наполнению пальцевых артерий по сравнению со здоровой конечностью. При гнойном подо дерматитом необходимо быстрее вскрыть абсцесс, а затем в течение трех дней делать креолиновые ванны. Выздоровление наступает через 3—4 дня, после чего лошадь нужно заново подковать. Если заболевание запустить, может произойти отторжение рогового башмака, после чего лошадь надолго выйдет из строя.

Для профилактики заболевания необходимо регулярно, не реже одного раза в месяц, производить перековку и расчистку копыт. Во избежание трещин и высыхания копытного рога нужно мыть копыта после работы и 2—3 раза в неделю смазывать их мазью, состоящей из ланолина, несоленого свиного жира и дегтя. Очень важно сбалансировать рацион кормления, дополнив его белково, витаминно-минеральными добавками «Успех», «Старт», выпускаемыми ВНИИ коневодства. Недостаток белков, витаминов и микроэлементов отрицательно сказывается на общей работоспособности лошади, крепости всего ее опорно-двигательного аппарата.

Много различных бытовых травм получают лошади из-за небрежного отношения к ним со стороны обслуживающего персонала.

Большой процент тяжелых травм, ведущих даже к гибели, лошади получают во время транспортировки. Лошади простуживаются, болеют коликами, травмируются. В дороге лошадей нужно оберегать от сквозняков, случайных травм, рационально кормить, поить вволю. Нижние части конечностей необходимо защищать ватниками. Лучше всего спортсменам самим сопровождать и оберегать своих лошадей.

Для профилактики травматизма необходимо знать состояние рабочих площадок, трасс и препятствий, используемых в процессе работы с лошадью и на соревнованиях. Иногда незнание трассы приводит к тому, что на галопе лошади попадают в трясину, канаву, травмируют конечности при переходе вброд речку. Необходимо тщательно готовить трассу соревнований по троеборью, выравнивать ее, убирать камни и другие предметы, подсыпать грунт на жестких участках. Готовясь к соревнованиям, каждый спортсмен должен четко знать силы своей лошади, уметь разложить их по дистанции в зависимости от состояния грунта и перепада высот. Иногда даже именитые спортсмены, плохо чувствуя пейс лошади, проходят стипль-чез на 20—30 сек. резвее нормы, бесцельно выматывая силы лошади, после чего она не успевает восстановиться

и бывает не в состоянии показать высокий результат на отдельных этапах полевых испытаний.

Во время участия в соревнованиях по троеборью иногда в конце кросса всадник бьет хлыстом лошадь, выжимая из нее лишние секунды. Но уставшая разгоряченная лошадь этих ударов почти не чувствует. В конце дистанции в момент увеличения скорости на грани предельных возможностей и происходит травма сухожилий. В результате всадник, выиграв несколько не имеющих большого значения секунд, лишает себя на третий день возможности закончить соревнования или вообще теряет лошадь.

Изложенный материал далеко не исчерпывает всего перечня спортивных травм и заболеваний. Чтобы избавиться от них, нужно по-настоящему любить свою лошадь, четко соблюдать требования ветнадзора, постоянно совершенствовать свое профессиональное мастерство.

Средства восстановления спортивной лошади:

Ежедневная проводка 15—30 мин, а при возможности - два раза в день.

В период интенсивных нагрузок регулярный массаж - ручной, вибромассаж, ультразвуковой.

Водные процедуры - обливание, теплый душ. В летний период - купание, где позволяют условия - ежедневно.

Тепло-влажные укутывания и аппликации из белой глины (область сухожилий и копыт) - по показаниям.

Электростимуляция и фармакологические средства периодически.

Витаминные препараты (С, группы В), отвар льняного семени — периодически, главным образом в зимний и весенний периоды.

АТФ, карбоксилаза, поваренная соль, мел — по показаниям.

С целью более эффективного энергетического восстановления лошадей использовать полноценные корма и белково, витаминные энергетические подкормки «Успех», «Крепыш» и «Старт» по утвержденным нормам, а также мюсли, БАДы и т.д.

#### 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

# 4.1. Требования к результатам освоения программы по предметным областям.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся адаптивным спортом на этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса, являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- -нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научнометодическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации и реабилитации инвалида.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

# Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

Таблица 14

Факторы, влияющие на достижение	Уровень влияния
спортивной результативности	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения, используемые в таблице:

- 3 значительное влияние;
- 2 среднее влияние;
- 1 незначительное влияние.

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

# В области теории и методики физической культуры и спорта

- история развития конного спорта;
- основы методов рекреационной деятельности;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по конному спорту; специальные федеральные стандарты спортивной подготовки в избранном виде спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- общие и специальные сведения о лошади;
- требования техники безопасности при занятиях конным спортом.

## В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий конным спортом;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств.

# В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- обеспечение компенсации утраченных или нарушенных функций.
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

# В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать правила техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

# 4.2. Требования к освоению программы по этапам подготовки.

Требования к результатам реализации Программы:

#### На этапе начальной подготовки:

- углубленная физическая реабилитация;
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА и по виду спорта лиц с интеллектуальными нарушениями;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА и по виду спорта ЛИН.

### На учебно-тренировочном этапе:

- социальная адаптация и интеграция;
- положительная динамика двигательных способностей;
- участие в соревнованиях;
- положительная тенденция социализации спортсмена;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация.

# На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- участие во всероссийских и международных соревнованиях.
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

# 4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений, которые дают оценку развития основных физических качеств (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки, на учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства, этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

Таблица 15

<b>№</b> п/п	Упражнения	Единица измерения	Балл	Начальная подготовка мальчики девочки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) мальчики девочки	Этап совершенствован ия спортивного мастерства мальчики девочки	Этап высшего спортивного мастерства мальчики девочки
			1	88	1,30	2,00	-
	Исходное положение - лежа на	для НП с.,	2	89	1,45	2,15	-
1	1 спине. Маховые движения рук	для УТГ,	3	90	2,0	2,30	-
1		ЭССМ мин.	4	91	2,15	2,45	-
			5	92	2,30	3,0	-
	Исходное положение - стоя		1	1	2	3	6
	или сидя. Бросок теннисного	количество раз	2	2	3	4	7
2	мяча правой и левой руками (в		3	3	4	6	8
	координации)		4	4	5	7	9
	координации)		5	5	6	8	10
	Исходное положение - стоя		1	1	2	-	-
	или сидя на коляске.		2	2	3	-	-
	Вращения на 2 ногах на	бор <b>хих</b> ото	3	3	4	-	-
3	коляске вокруг своей оси,	без учета	4	4	5	-	-
	глаза открыты, после	времени, м	5				
	остановки пройти (проехать) по прямой ровно			5	6	-	-
	Исходное положение - лежа на		1	8	10	8	10
4	спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество	2	10	12	10	12
	ДЛЯ НП, для ЭССМ весом 2 кг	раз	3	12	14	12	14

			4	14	16	14	16
			5	16	18	16	18
	Исходное положение - сидя.		1	1	2	1	2
	Бросок медицинбола весом 1 кг		2	2	3	2	3
	(2 кг для ЭССМ) двумя руками	количество	3	3	4	3	4
	из-за головы (на максимальное	раз	4	4	5	4	5
	расстояние)		5	5	6	5	6
			1	-	-	2	3
	Иохолиоз положония пожа	количество раз	2	-	-	3	4
6	Исходное положение - лежа на спине. Подъем туловища		3	-	-	4	5
	на спинс. Подъем Туловища		4	-	-	5	6
			5	-	-	6	7
			1	-	-	1	2
	Исходное положение - сидя.	количество	2	-	-	2	3
7	Подъем в упор на руках	раз	3	-	-	3	4
,	(самостоятельно)	pas	4	-	-	4	5
			5	-	-	5	6
			1	-	-	0	1
	Седловка лошади с учетом		2	-	-	0	2
0	техники выполнения	количество раз	3	-	-	1	3
8			4	-	-	2	4
			5	-	-	3	5

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

Сумма баллов	Оценка
20-25	отлично
15-20	хорошо
10-15	удовлетворительно

Оценка 10 баллов и выше является переводной.

# Нормативы тактико-технической подготовки для зачисления на этапы спортивной подготовки

Таблица 15

Этап подготовки	Программа	Результат не менее	Выполнение
			норматива
НΠ	«Рабочая тропа»,		-
	Тест А		
УТГ	Выездка 1 уровень,	56 %	2 разряд
	выездка 2 уровень,		
	выездка 3 уровень,		
	выездка 4 уровень		
УТГ	Выездка 1 уровень,	60 %	1 разряд
	выездка 2 уровень,		
	выездка 3 уровень,		
	выездка 4 уровень		
CC	Выездка 1 уровень,	63%	KMC
	выездка 2 уровень,		
	выездка 3 уровень,		
	выездка 4 уровень		
BCM	Выездка 1 уровень,	65 % (YP,	МС и МСМК
	выездка 2 уровень,	международные	
	выездка 3 уровень,	соревнования)	
	выездка 4 уровень,	_	

# 4.4. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.

Таблица 16

$N_{\underline{0}}$	Наименование спортивного инвентаря	Единицы	Количество
	$\Pi/\Pi$		
1 A	Автомобиль-тягач с прицепом на 2-4 лошади	штук	1
2 E	бич конный	штук	1
3 I	Гантели переменной массы (от 13 до 12 кг)	комплект	3
4 J	<b>Јоска информационная</b>	штук	2
5 3	вуковоспроизводящее устройство	штук	1
6 3	веркало настенное для манежа	штук	3
7 F	Сонь гимнастический	штук	1
8 N	Лат гимнастический	штук	6
9 N	Ляч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	6
10 N	Ляч теннисный	штук	10
11 F	Набор ковочных инструментов	комплект	2
12 F	улетка 10 м	штук	3
13 F	улетка 20 м	штук	3
14 (	Сборно-разборное ограждение для выездки	комплект	2
15 (	Секундомер	штук	6
160	Скамейка гимнастическая	штук	2
17 (	Стенка гимнастическая	штук	2
187	Гумбы маркированные или указатели (буквы латинского алфавита	) комплект	2
19 3	Электромегафон	штук	1
20 E	безлопастные стременоконструкции "Девонширский башмак"	штук	3

# 4.5. Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица 17

3.0	тт	Г	ъ								
No	Наименование	Еди	Расчет	Этапы подготовки							
п/п		ница	ная	Н	П	У	ΓΓ	ЭС	CM	BCM	
		изме	единиц	коли	эксп	коли	Эксп	коли	Эксп	коли	Эксп
		рени	a	чест	луат	чест	луат	чест	луат	чест	луат
		Я		во	ации	во	ация	во	ация	во	ация
					лет		лет		лет		лет
1	Амортизатор для	штук	на	1	1	1	1	1	1	1	1
	седла		лошадь								
2	Бинты	комп	на	1	1	1	1	1	1	2	1
	тренировочные	лект	лошадь								
3	Бинты	комп	на	_	_	1	1	1	1	3	1
	турнирные	лект	лошадь								
4	Бич	штук	на	_	_	1	1	1	1	1	1
			обучаю								

			щегося								
5	Вальтрап	штук	на	2	1	2	1	2	1	3	1
	тренировочный		лошадь	_	_	_	_	_	_		_
6	Вальтрап	штук	на	-	_	1	1	1	1	3	1
	турнирный	mijn	лошадь			_	_	-	-		-
7	Ведро поильное	штук	на	-	_	1	1	1	1	1	1
,	Ведре неплине	штук	лошадь			1		_	_	_	-
8	Индивидуальное	штук	на	1	1	1	1	1	1	1	1
	специализирован	штук	лошадь	1	1	1	1	1	1	1	1
	ное седло		лошадь								
9	Капор	штук	на	-	_	1	1	1	1	1	1
	Runop	штук	лошадь			1	1	1	1	1	1
10	Щетки	комп	на	1	1	1	1	1	1	1	1
10	ЩСТКИ	лект	лошадь	1	1	1	1	1	1	1	1
11	Корда		на	1	1	1	1	1	1	1	1
11	Корда	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1	1	1
10	Мундштук	THE TAX			_	1	1	1	1	1	1
10	тигундштук	штук	на	_	_	1	1	1	1	1	1
11	Попольной	THENTE	лошадь	1	1	1	1	1	1	2	1
11	Недоуздок	штук	на	1	1	1	1	1	1		1
12	Ногавка	HITTI	лошадь на	1	1	1	1	1	1	1	1
12		штук		1	1	1	1	1	1	1	1
	транспортировоч		лошадь								
12	Ная	***************************************	110	1	1	1	1	2	1	2	1
13	Ногавка	штук	на	1	1	1	1	2	1	2	1
1.4	тренировочная	********	лошадь			1	1	2	1	2	1
14	Ногавка	штук	на	-	-	1	1	2	1	2	1
1.5	турнирная	****	лошадь			1	1	1	1	1	1
15	Номерки	КОМП	на	-	-	1	1	1	1	1	1
1.0	0	лект	лошадь			1	1	2	1	2	1
16	Оголовье	КОМП	на	-	-	1	1	2	1	2	1
	специализирован	лект	лошадь								
17	Ное		***	1	1	1	1	1	1	1	1
17	Оголовье	КОМП	на	1	1	1	1	1	1	1	1
10	трензельное	лект	лошадь			1	1	1	1	1	1
18	Переговорное	штук	на	-	-	1	1	1	1	1	1
	устройство		лошадь								
10	тренер-всадник			1	1	1	1	1	1	1	1
19	Подковы с	КОМП	на	1	1	1	1	1	1	1	1
20	креплением	лект	лошадь			1	1	1	1	1	1
20	Подперсье	штук	на	-	-	1	1	1	1	1	1
21	П		лошадь	1	1	1	1	1	1	_	1
21	Подпруга для	штук	на	1	1	1	1	1	1	2	1
22	седла		лошадь			1	1	1	1	1	1
22	Попона дождевая	штук	на	-	-	1	1	1	1	1	1
22	H		лошадь			4	4	4	4	4	4
23	Попона зимняя	штук	на	-	-	1	1	1	1	1	1
2:	П		лошадь			4	4	4	4	4	4
24	Попона летняя	штук	на	-	-	1	1	1	1	1	1
• -	-		лошадь				-	4			-
25	Путлища	комп	на	1	1	1	1	1	1	1	1
		лект	лошадь								

26	Развязки	штук	на	1	1	1	1	1	1	1	1
			лошадь								
27	Седелка	штук	на	1	1	1	1	1	1	1	1
			лошадь								
28	Специальные	штук	на	1	1	1	1	1	1	1	1
	поводья		лошадь								
29	Стремена	комп	на	1	1	1	1	1	1	1	1
		лект	лошадь								
30	Трензель	штук	на	1	1	1	1	1	1	1	1
			лошадь								
31	Упряжь конская	комп	на	1	1	1	1	1	1	1	1
		лект	лошадь								
32	Шторка на	комп	на	-	-	1	1	1	1	1	1
	денник	лект	лошадь								
33	Хлыст	штук	на	-	_	1	1	1	1	1	1
			обучаю								
			щегося								

# 4.6. Животные, участвующие в спортивной подготовке

Таблица 18

№	Наименование	Един	Расчетн	Этапы подготовки						
$\Pi/\Pi$		ица	ая	НΠ	УТГ	ЭССМ	BCM			
		измер	единица	количество	количество	количество	количество			
		ения								
1	Лошадь	штук	на	0,3	0,5	1	1			
			обучаю							
			щегося							

# 4.7. Спортивный экипировка, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица 19

$N_{\underline{0}}$	Наименование	Еди	Расчет	Этапы подготовки							
$\Pi/\Pi$		ница	ная	НΠ		УТГ		ЭССМ		BCM	
		изме	единиц	коли	эксп	коли	Эксп	коли	Эксп	коли	Эксп
		рени	a	чест	луат	чест	луат	чест	луат	чест	луат
		Я		во	ации	во	ация	во	ация	во	ация
					лет		лет		лет		лет
1	Бриджи	штук	на	1	-	-	-	1	1	2	1
	тренировочные		обучаю								
			щегося								
2	Бриджи	штук	на	-	-	1	1	1	1	2	1
	турнирные		обучаю								
			щегося								
3	Галстук или	штук	на	-	-	1	1	1	1	1	1
	манишка		обучаю								

	турнирная		щегося								
4	Кепка	штук	на	-	-	1	1	1	1	1	1
			обучаю								
			щегося								
5	Костюм	штук	на	_	-	-	-	1	2	1	1
	спортивный		обучаю								
	парадный		щегося								
6	Кроссовки	пар	на	-	_	_	-	1	1	1	1
	1	1	обучаю								
			щегося								
7	Носки	пар	на	-	_	1	1	2	1	4	1
'	110 01111	11.0p	обучаю			_	_	_	-		_
			щегося								
8	Перчатки	пар	на		_	_	_	2	1	3	1
	тренировочные	Пар	обучаю						1		1
	трепирово півіс		щегося								
9	Перчатки	пар	на		_	1	1	1	1	2	1
	турнирные	Inap	обучаю			1	1	1	1	_	1
	туриириыс		щегося								
10	Рубашка	штук	на	-	_	_	_	1	1	1	1
10	тренировочная	l III y K	обучаю					1	1	1	1
	тренировочная		щегося								
11	Рубашка	штулс	на			1	1	1	1	1	1
11	•	штук	на обучаю	-	_	1	1	1	1	1	1
	турнирная		•								
10	Рюкзак	THE TAX	щегося на			1	2	1	1	1	1
10	спортивный	штук	на обучаю	-	_	1	2	1	1	1	1
	спортивныи		•								
11	Сапоги (или	пор	щегося на			1	1	1	1	2	1
11		пар	обучаю	-	_	1	1	1	1	2	1
	краги с ботинками)		щегося								
	,		щегося								
12	тренировочные Сапоги (или	пор	110	_	_	1	1	1	1	1	1
12	,	пар	на	_	_	1	1	1	1	1	1
	краги с		обучаю								
	ботинками)		щегося								
12	турнирные	111/03/74	770			1	2	1	1	1	1
13	Спортивный	штук	на	_	_	1		1	1	1	1
	костюм		обучаю								
1 /	тренировочный	*********	щегося			1	2	1	1	1	1
14	Сумка	штук	на	-	_	1	2	1	1	1	1
	спортивная		обучаю								
1.5	Фили		щегося			1	1	1	1	1	1
15	Фрак или	штук	на	-	_	1	1	1	1	1	1
	редингот		обучаю								
1.0	<b>Ф</b> ″	1	щегося			1	1	2	1	_	1
16	Футболка	штук	на	-	-	1	1	2	1	2	1
			обучаю								
1 ==	***		щегося							-	
17	Шлем защитный	штук	на	-	-	1	1	1	1	1	1
			обучаю								
			щегося								

18	Шорты	штук	на	-	-	1	2	1	1	1	1
			обучаю								
			щегося								
19	Шпоры	комп	на	-	-	1	1	1			
	_	лект	обучаю								
			щегося								

# 5. Примерный Календарный план физкультурно-спортивных мероприятий МУДО СШОР "Пахра"

Реги	Региональные соревнования						
1	Открытый Кубок Москвы по конному спорту среди инвалидов им. П. Т. Гурвича (I, II, III функциональные группы)						
2	Фестиваль "Золотая Осень" (I, II, III функциональные группы)						
3	Открытый Кубок Москвы по конному спорту среди инвалидов им. Д.И. Хоперии (I, II, III функциональные группы)						
Мун	Муниципальные соревнования						
1	Новогодний бал КСК «Фаворит» по конкуру и выездке (I, II, III функциональные группы)						

#### 6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- 1. Официальный сайт Правительства MO http://mosreg.ru
- 2. Официальный сайт Паралимпийского комитета России http://www.paralymp.ru
- 3. Сайт «Спорт в России» http://pфспорт.pф
- 4. Сайт Федерации конного спорта России http://Fksr.ru
- 5. Сайт Equestrian Конное обозрение http://www.equestrian.ru
- 6. Сайт Фонда поддержки паралимпийского спорта http://www.parasport.ru
- 7. Официальный сайт Министерства спорта Российской федерации http://www.minsport.gov.ru
- 8. Спортивно-информационный портал фонда «Единая страна» http://www.rezeptsport.ru
- 9. Информационный портал для инвалидов http://inva.tv
- 10. Сайт «Олимпийское движение» http://www.olympic-history.ru
- 11. «Адаптивная реабилитационная верховая езда» Учебное пособие Университета Paris-Nord, МККИ, Москва 2003
- 12. «О верховой езде и ее влиянии на организм человека» Д-р Колине МККИ, Москва 2000г.
- 13. «Развивающая лечебная верховая езда» Д. Спинк МККИ, Санкт-Петербург 2001 г.
- 14. «Равновесие в движении» Сюзанна фон Дитце МККИ, Москва 2001 г.
- 15. «Подражая кентавру» М.: Национальная федерация лечебной верховой езды и инвалидного конного спорта, Региональная общественная организация инвалидов "Семейно-спортивный клуб "Радужный мир". 2002 г.
- 16. Джоан Бикнел, Хелен Хенн, Джун Вебб. Руководство по верховой езде./ Пер. с англ. Детский экологический центр "Живая нить". Научный редактор Щербакова А.М., консультант Крапивкин А.И. М.: Московский конноспортивный клуб инвалидов. 1999.
- 17. «Организационные аспекты комплексной реабилитации детей-инвалидов на основе лечебной верховой езды и инвалидного конного спорта» Орлова Г.Г., Роберт Н.С., Денисенков А.И. Москва. ГУ ЦНИИОИЗ. 2004 г.
- 18. Специальный Федеральный государственный стандарт спортивной подготовки в спорте лиц с поражением опорно-двигательного аппарата
- 19. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лиц с интеллектуальными нарушениями