

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Г. ТАГАНРОГА
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»**

*Утверждено
Директор МБУ «СШ №1»*

«__» __ 202__ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА КОННЫЙ СПОРТ
(код вида спорта: 0150001611Я)**

по этапам спортивной подготовки ЭНП, ТЭ (НС), ТЭ (УС), ЭССМ

Срок реализации программы: 10 лет

ТАГАНРОГ
2023 г.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» разработана на основании Федерального закона от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" часть 4 статьи 84, Федерального закона от 29 декабря 2012 г., № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующих редакциях), имеет следующую структуру:

- титульный лист;
- пояснительная записка;
- теоретический раздел;
- практический раздел;
- иные требования и условия реализации программы.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2.1. Характеристика вида спорта.

Характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации учебно-тренировочного процесса.

Конный спорт относится к видам спорта с использованием животных, участвующих в спортивных соревнованиях.

Конный спорт – один из древнейших видов спорта, включает в себя несколько спортивных дисциплин:

- конкур
- выездка
- троеборье
- вольтижировка
- драйвинг
- конные пробеги
- национальные конные соревнования, и т.д.,

Конкур, выездка и троеборье являются Олимпийскими видами спорта.

Основной отличительной особенностью всех дисциплин конного спорта является использование в соревнованиях животных – лошадей, причем ученик активно взаимодействует с лошадыю, и показанный результат зависит как от подготовленности ученика, так и от подготовленности лошади; лошадь является полноценным партнером в спортивной паре. Вследствие этого, каждый обучающийся одновременно является тренером своей лошади, а при планировании подготовки необходимо учитывать не только возможности обучающегося, но и возможности лошади. Таким образом, подготовка спортивной пары должна включать:

- Формирование и совершенствование физических возможностей и спортивных навыков обучающегося;
- Формирование и совершенствование физических возможностей и спортивных навыков лошади;
- Совершенствование взаимодействия ученика и лошади.

Именно взаимодействие ученика с лошадыю является глубинной сутью конного спорта; высокая степень подготовленности отдельно всадника и

отдельно лошади, безусловно, важна, но недостаточна для получения высокого спортивного результата. В связи с этим, реализация спортивной подготовки в конном спорте возможна только при условии одновременной работы с всадником и лошадью как спортивной пары.

Настоящая программа ориентирована на подготовку обучающихся по спортивным дисциплинам конкур и выездка; для ознакомления и в качестве развивающих в программу включены некоторые упражнения из других дисциплин конного спорта.

Подготовка настоящей программы вызвана необходимостью детализации планирования учебно-тренировочного процесса и всей системы подготовки обучающихся.

Структура системы многолетней подготовки отражает этапы, минимальный возраст детей для зачисления на обучения и минимальное количество детей в группах, недельную нагрузку.

Структура программы предусматривает цели и задачи, программный материал по разделам подготовки: общефизической, специальной, технической, теоретической, тактической, психологической подготовки. Программа предусматривает формы подготовки, систему воспитательной работы, методы восстановительных мероприятий, календарный план спортивных мероприятий на каждый годичный цикл многолетней подготовки.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность учебно-тренировочного процесса, уделяет внимание преемственности в решении задач укрепления здоровья обучающихся, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания сознательной заинтересованности занятиями спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки, овладения техникой и тактикой избранного вида конного спорта, развития общих и специальных физических качеств, создания необходимых предпосылок для спортивного совершенствования и достижения спортивных результатов на уровне мастера спорта.

Настоящая программа обеспечивает четкую преемственность в системе многолетнего учебно-тренировочного процесса от начальной подготовки до групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства на уровне МС—МСМК.

Программа построена согласно системе многолетней спортивной подготовки.

Спортивная подготовка – весь комплекс учебно-тренировочных и соревновательных мероприятий, направленный на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Этапы спортивной подготовки – логически завершенные последовательные части подготовки, реализуемые в ходе дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

1. этап начальной подготовки;
2. тренировочный этап (этап спортивной специализации);
3. этап совершенствования спортивного мастерства.

При этом этап начальной подготовки направлен на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе конного спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки. Этап начальной подготовки рассчитан на 2 года (группы ЭНП-1 и ЭНП-2), носит ознакомительно-оздоровительный характер; целью подготовки является повышение уровня общего физического развития учеников, а также освоение начальных навыков обращения с лошадью и верховой езды. На этот этап зачисляются дети в возрасте от 9 лет не имеющие предварительной подготовки в конном спорте; при досрочном освоении программы ученики могут быть досрочно переведены на этап спортивной специализации.

Этап тренировочный - на этот этап зачисляются дети, успешно сдавшие переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, имеющие 2 юношеский разряд. На данном этапе обучающиеся получают основные знания и навыки по конному спорту, определяется их специализация по дисциплинам конного спорта. Учебно-тренировочная работа направлена на повышение общей и специальной подготовленности организма ученика, а также освоение тактического мастерства; ученики принимают участие в соревнованиях, выполняют нормативы спортивных разрядов в соответствии с ЕВСК; также в этот период создаются устойчивые спортивные пары всадник-лошадь.

Этап рассчитан на 5 лет подготовки (группы от ТЭ(НС-1,2) до ТЭ(УС)3,4,5); в связи с тем, что конный спорт является возрастным, достижение высоких результатов в большой степени зависит от психологической зрелости всадника, а также от подготовленности лошади, возможно продление данного этапа на более продолжительный срок (по решению тренерского совета).

Этап совершенствования спортивного мастерства без ограничений, на этот этап зачисляются обучающиеся, уже прошедшие подготовку на учебно-тренировочном этапе, выполнившие норматив Кандидата в мастера спорта; обычно это лица, избравшие деятельность в области спорта в качестве профессиональной, нацеленные на поступление (или поступившие) в спортивные ВУЗы. Подготовка на данном этапе имеет целью дальнейшее совершенствование спортивных навыков, выступление в крупных соревнованиях Всероссийского и международного уровня, членство в сборной команде страны по избранному виду спорта.

Реализация этапа высшего спортивного мастерства в условиях МБУ «СШ №1» не предусмотрена.

Основными задачами реализации Программы являются:

- гармоническое физическое развитие, укрепление здоровья обучающихся;
- подготовка дисциплинированных, смелых, морально-волевых учеников, патриотов своей Родины;
- постоянное неуклонное повышение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок при систематическом медицинском и ветеринарном контроле;
- подготовка высококвалифицированных всадников и спортивных лошадей в сборные команды областей, краев;
- подготовка квалифицированных инструкторов и спортивных судей.

Необходимым условием успешного выполнения программы является хорошее материально-техническое обеспечение, оснащение современным оборудованием, инвентарем, наличие хороших перспективных лошадей, средств восстановления, медицинского и ветеринарного обеспечения. Учебно-тренировочные группы по годам обучения комплектуются с учетом возраста, уровня физического развития, спортивной подготовленности и федерального стандарта по виду спорта (в действующей редакции).

2.2 Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта.

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах "выездка", "конкур", "троеборье", "вольтижировка", "драйвинг", "пробеги" определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

На этапах совершенствования спортивного мастерства работа осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта конный спорт допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц,

проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов, отраженных в федеральном стандарте.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта конный спорт определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно с учетом требований федерального стандарта по виду спорта.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность повторно продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта конный спорт определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта конный спорт осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

2.3. Цель, задачи и требования к результатам реализации программ на каждом из этапов спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической (правила соревнований, история вида спорта) и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта конный спорт;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья учеников.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья обучающихся.

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

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных всадников для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта конный спорт;
- в) просмотр и отбор перспективных всадников на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе совершенствования спортивного мастерства, не ограничивается.

3. Нормативная часть

3.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

Приложение №1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	9	8
Учебно -тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	10	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не устанавливается	12	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не устанавливается	16	Не устанавливается

3.2. Режимы учебно-тренировочной работы

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки. В будние дни учебно-тренировочный процесс на этапе начальной подготовки не должен превышать 2 академических часа в день, учебно-тренировочном 3 академических часа, на этапе совершенствования спортивного мастерства не может превышать 4 академических часа. На учебно-тренировочном этапе углубленной

специализации (3,4,5 год обучения) допускается проведение 2 учебно-тренировочных занятия в день.

На этапе начальной подготовки предусматривается 15 минутный перерыв между занятиями.

Приложение №2

Для спортивных дисциплин "конкур", "троеборье", "пробеги"

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	27 - 33	20 - 23	17-23	15 - 23	12 - 18
Специальная физическая подготовка (%)	27 - 33	27 - 33	22 - 28	20 - 28	15 - 22
Техническая подготовка (%)	17 - 25	27 - 33	32 - 43	32 - 43	42 - 53
Теоретическая (%)	3-20	3-20	8-12	8-12	5-10
Тактическая (%)	5-8	6-10	8-15	10-17	10-18
психологическая подготовка (%)	-	-	1-4	2-6	4-8

Для спортивных дисциплин "выездка", "драйвинг"

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	27 - 33	17-28	17-23	15-21	7-13
Специальная физическая подготовка (%)	27-33	27 - 33	20-28	20-28	18-28
Техническая подготовка (%)	17 - 28	27 - 33	35-43	37 - 43	45 - 53
Теоретическая (%)	3-20	3-20	6-12	6-12	5-11
Тактическая (%)	5-8	6-10	7-14	8 - 17	10 - 18
психологическая подготовка (%)	-	-	1-4	2-6	2-8

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию указаны в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта

конный спорт (утв. приказом Министерства спорта РФ от 24.02.2022 г. N 127).

Контроль разработан на основании Федерального закона от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" часть 4 статьи 84, Федерального закона от 29 декабря 2012 г., № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующих редакциях).

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на организм, обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии обучающегося обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию учебно-тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке всадников являются:

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

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

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

- стабильность состава группы, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе:

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья обучающихся.

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные сдаются в соответствии с федеральным стандартом.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки обучающихся предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик учебно-тренировочного процесса – учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных обучающихся определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных обучающихся, являются основанием для перевода обучающегося на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2 раз в год на учебно-тренировочном этапе и 4 раз на этапе совершенствования спортивного мастерства.

общей и специальной подготовленности обучающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития.

5. Все виды контроля подготовленности обучающихся осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и оснащения Учреждения, где обучающиеся проходят подготовку.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, учитываются результаты освоения Программы. Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся.

В случае неудачной сдачи требований аттестации занимающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе).

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации, предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки или показать соответствующий результат на соревнованиях.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений.

4. Методическая часть.

Учебно-тренировочный процесс должен проходить на спортивных объектах, приспособленных для реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» этапа начальной подготовки и располагающими необходимым инвентарем, и оборудованием. При проведении учебно-тренировочных занятий тренеры-преподаватели и обучающиеся должны соблюдать правила техники безопасности, утвержденные директором Организации.

Тренеры-преподаватели обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. Учебно-тренировочные занятия должны проводиться на основе утвержденных конспектов учебно-тренировочных занятий. Тренер-преподаватель должен иметь план учебно-тренировочного занятия. Тренировки могут строиться по групповому и индивидуальному принципам. К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Тренер-преподаватель не должен допускать до учебно-тренировочных занятий учеников, не предоставивших справку, подтверждающую допуск к тренировкам и соревнованиям. Во время проведения тренировок необходимо строго соблюдать требования техники безопасности. Обучающимся запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель обязан проверить физическое и психологическое состояние обучающегося перед началом тренировки. Основную часть тренировки можно выполнять

только после полноценной интенсивной разминки, чтобы избежать различного рода повреждений и травм. Тренер-преподаватель обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки.

Одежда для вида спорта «конный спорт» должна быть прочной и достаточно облегчающей, чтобы не исказить линию спины и не скрывать от тренера-преподавателя ошибки в посадке всадника, хорошо впитывать пот, защищать от ветра и быть удобной. Одежда для верховой езды должна соответствовать требованиям безопасности при проведении занятий по виду спорта «конный спорт». С учетом специфики работы и в целях эффективного обеспечения учебно-тренировочного процесса организации, осуществляющие подготовку по виду спорта «конный спорт», могут иметь специализированный автотранспорт (коневозы, прицепы и пр.).

Численность тренерского состава определяется минимальным количеством учебно-тренировочных групп, предусмотренным требованиями программы и общим количеством часов по годовому плану. Тренеры-преподаватели и ученики должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой доврачебной помощи.

4.1. Формы контроля учебно-тренировочного процесса.

Требования к форме контроля учебно-тренировочного процесса указаны в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта конный спорт (в действующей редакции).

5. Иные требования и условия реализации программы.

5.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- ✓ при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- ✓ при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- ✓ при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- ✓ при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- ✓ при условии готовности места проведения инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- ✓ при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

5.2. Планы применения восстановительных средств.

Все занимающиеся конным спортом проходят обязательное врачебное обследование два раза в год.

Всестороннее обследование обучающихся проводится в медицинском учреждении спортивной медицины с участием различных специалистов. На

основании этого обследования составляется подробная характеристика состояния их здоровья, общей работоспособности, переносимости тестовых нагрузок. Делается заключение о допуске обучающегося к тренировкам и объеме возможных для него нагрузок. Принимаются меры к лечению имеющихся заболеваний.

В течение года обязательны текущие и этапные комплексные обследования (не менее 2х обследований в год).

Ветеринарный контроль лошади проводится ветеринарным врачом в виде ежедневных и этапных обследований.

Результаты врачебных и ветеринарных обследований регулярно доводятся до сведения тренеров-преподавателей, а данные обследований вносятся обучающемуся в дневник и в вет.книжку (паспорт) лошади.

Средства восстановления обучающегося (педагогические, физиотерапевтические и фармакологические) используются в конном спорте с учетом специфических особенностей учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок .

Средства восстановления применяются с учетом наибольших сдвигов в тех функциональных системах организма всадника и лошади, утомление которых обусловлено в первую очередь перечисленными особенностями видов конного спорта. В процессе учебно-тренировочных занятий и спортивной деятельности всадника значительное место, особенно в выезде, занимает статический режим мышечной работы, необходимый для обеспечения правильной посадки в седле. Планируемые средства восстановления — активный отдых с применением разнообразных вспомогательных средств. В зимне-весенний период обучающиеся должны принимать витамины. По показаниям применяются общестимулирующие средства вместе с сублимированными соками.

Ветеринарное обслуживание спортивных лошадей в процессе учебно-тренировочного 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, сердечнососудистой 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 так же мюслей.

Для повышения эффективности восстановления спортивной работоспособности лошадей необходимо шире использовать фармакологические средства (метилурацил, глютаминоуто 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, тепловлажных 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-преподавателей и обучающихся 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 параартриты. 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—четырёх 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 хромотает. Если рост надкостника 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 надкостники, не вызывающие хромоты, выжигать не следует. Если же лошадь хромотает, то необходимо сделать проводниково-диагностическую блокаду 4-процентным новокаином и в течение 30—40 мин втереть 15-процентный спиртовой раствор сулемы. Гидрокартизон, дексаметазон надкостник не рассасывают, а лишь снимают воспаление надкостницы и прекращают ее рост.

Спортивные лошади также часто страдают такими заболеваниями мышц, как миозиты, миолгии, 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 попоную, 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-преподаватели или обучающиеся. 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 ветврачу. Во избежание развития инфекции в копыте желательно сделать интраартериально (в волярную, плантарную или пальцевую артерии) или внутримышечно инъекцию антибиотиков. В случае 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 пододрматит 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 пододрматите 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 обучающегося 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 обучающийся должен четко знать силы своей лошади, уметь разложить их по дистанции в зависимости от состояния грунта и перепада высот. Иногда даже именитые обучающиеся, 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 ветеринарного надзора, 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.

Тепловлажные укутывания и аппликации из белой глины (область сухожилий и копыт)

— по показаниям.

Электростимуляция и фармакологические средства периодически.

Витаминовые препараты (С, группы В), отвар льняного семени — периодически, главным образом в зимний и весенний периоды. АТФ, кокарбоксилаза, поваренная соль, мел — по показаниям.

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

5.3. Планы антидопинговых мероприятий

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде обучающихся, предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов.

Обучающийся обязан знать нормативные документы:

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

Психологическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

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

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

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

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

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

-пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

-повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой. Учет информирования обучающихся с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа.

5.4. Планы инструкторской и судейской практики

Подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве детских судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся тренировочного этапа (этап спортивной специализации) и старше должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимся, находить ошибки и уметь их исправлять.

Во время обучения, начиная с тренировочного этапа начальной специализации и необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

6. Перечень информационного обеспечения

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. — М.:ФиС.1977, с.207.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. — ТИП, 1979, № 2.
3. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. — М.: Медицина, 1968.
4. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации — ТП ФК, 1996, № 10, с. 2–8.
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. — М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
7. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. — М.: ФиС, 1985.

8. Возрастные особенности подготовки бегунов на короткие дистанции. — Сб. науч. лит. под ред. В. П.Филин. — М.: Физкультура и спорт, 1983, с.55.
9. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. — М.: ФиС, 1983.
10. Волков Н.И., Зациорский В.М.,Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки — ТиП, 1968, № 7.
11. Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. — ТиП, 1964, № 6.
12. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. — М.: ФиС, 1978.
13. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М.: ФиС, 1980.
14. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. — ТПФК, 1994, с.с. 11–12; 24–32.
15. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. — М.: ФиС, 1984.
16. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Обучающегося о восстановлении. — М.: ФиС, 1981.
17. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. — Минск: Высшая школа, 1986, с.256.
18. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства обучающихся. — М.: ФиС, 1972, с.231.
19. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. — М.: ФиС, 1976, с. 201–208.
20. Зимкин Н.В. Физиология человека. — М.: ФиС, 1975. с.495.
21. Ильин Е.П.Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. — М.: Просвещение, 1979, с. 90–92.
22. Физическая культура в школе. 1997, № 3, с. 2–8.