

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ
«КОННО-СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ТУЛПАР»
ИМЕНИ Р.С.ХАМАДЕЕВА»

«Рассмотрено»
Заседание тренерского
совета
№ 2 от 25.11. 2023г.



«Утверждаю»
В.Ф.Мингазов

Приказ № 12/20 от 26 11 2023г.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ
(дистанции на средствах передвижения - конные)

Разработана на основе Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм», утвержденного
приказом Министерства спорта РФ от 21 ноября 2022 г № 1038
(Зарегистрировано в Минюсте РФ 20.12.2022 г №71716)

Срок реализации программы - 5 лет

г.Набережные Челны
2023 г.

Содержание

1. Общие положения.....	3
1.1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
1.2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	10
1.2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	
1.2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
1.2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
1.2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	
1.2.5. Календарный план воспитательной работы.	
1.2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	
1.2.7. Планы инструкторской и судейской практики.	
1.2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	
1.3. Система контроля.....	23
1.3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	
1.3.2. Оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	
1.3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.	
1.4. Рабочую программу по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящую из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.....	31
1.5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.....	46

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» (НОМЕР-КОД ВИДА СПОРТА - 0840005411Я) для муниципального автономного учреждения дополнительного образования города набережные челны «Конно-спортивная школа «Тулпар» имени Р.С. Хамадеева» разработана на основе:

- Федерального стандарта спортивной подготовки «Спортивный туризм» (утв. приказом в Минспорта России от 21.11. 2022 г. N 1038);
- Приказа Минспорта России от 17 марта 2015 №227 о Положении о Единой Всероссийской спортивной классификации;
- Приказа Минспорта России от 22 июля 2013 г. №571 о правилах вида спорта «Спортивный туризм»;
- Закон Российской Федерации от 30 апреля 2021г. №127-ФЗ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации»
- Положения о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации (письмо Федерального Агентства по физической культуре и спорту от 12.12.2006г. № СК-02-10/368).
- Приказ Минспорта России от 09.04.2018 n 325 "о внесении изменений в приказ Минспорта России от 13 ноября 2017 г. n 990 "Об утверждении единой всероссийской спортивной классификации.

К тому же в программе соблюден регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (спортивные дисциплины: «Дистанция – на средствах передвижения», «Дистанция – на средствах передвижения – группа», вид программы: конные дистанции), утвержденный Президиумом ФСТР (Федерация спортивного туризма России) протоколом №6 от 28.03.2015г.

Конный туризм - международный вид спорта и активного отдыха. В конный туризм по международным правилам входит 6 дисциплин:

- Конно-полевые выезды - небольшие полевые прогулки в лесу или полях за пределами конюшни продолжительностью от 1 часа до 3 дней с ночевкой в специально оборудованных помещениях или палатках;
- Конные маршруты (походы, путешествия) – продолжительные путешествия (от 4 дней и более) вне конюшни;
- Конные путешествия – длительные конные маршруты по расстоянию превышающие 1000 миль (1600 км);
- Соревнования по технике конного туризма (Т.Р.Е.С.) - в Российской Федерации проводятся, как и маршруты, в виде спорта "Спортивный туризм" в дисциплине "Дистанции на средствах передвижения" (конные). Соревнования состоят из трех дистанций: "Длинная дистанция с ориентированием и контролем

скорости" (ДД, межд. название Р.О.Р.), Контроль аллюра (КА, межд. М.А.), Короткая дистанция с прохождением локальных препятствий (КД, межд. Р.Т.V.);

- Соревнования по технике конного туризма в упряжках - так же проводятся в виде спорта "Спортивный туризм". Включает в себя две дистанции: Длинная дистанция с ориентированием и контролем скорости и Короткую дистанцию;
- Соревнования по рабочей выездке – соревнования связанные с навыками верховой езды, связанной с работой со скотом, его перегоном и сортировкой;

Данная программа нацелена на развитие и пропаганду 4 вида дисциплины спортивного конного туризма, а именно на соревнования по технике конного туризма (Т.Р.Е.С.).

Конноспортивная школа имеет огромный потенциал для организации и проведения соревнований по Т.Р.Е.С. Она находится в лесном массиве парка Прибрежный (часть национального парка «Нижняя Кама»), который занимает около 300 гектаров земли. К тому же в распоряжении школы имеется ипподром, где можно подготовить необходимые технические препятствия для проведения соревнования по технике конного туризма (Т.Р.Е.С.).

Программа «Спортивный туризм» имеет физкультурно-спортивную направленность, ориентирована на активное приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни и носит образовательный характер. Основное внимание сосредоточено на привлечении к занятиям спортивным туризмом, как продолжение системы физического воспитания детей, подростков, юношей и девушек. Спортивный туризм является поистине народным средством физического и нравственного оздоровления, духовного обогащения нации. Программа предусматривает приобретение основных знаний по технике и тактике конного туризма на местности, знаний по уходу и содержанию лошадей и получение спортивных разрядов по спортивному конному туризму.

Цель и основные задачи программы:

- Создание условий для воспитания физически здоровой, спортивного и творчески развитой личности обучающегося с развитой мотивацией к познанию творчества и достижения поставленных задач.
- Усвоение и овладение обучающимися базовым, а затем и повышенным, уровнем знаний, умений и навыков, необходимых для занятий спортивным конным туризмом;
- Воспитание и повышение общей культуры поведения обучающихся на личных примерах общения с людьми, природой, воспитание характера, воли, чувства ответственности, целеустремлённости через преодоление трудностей.
- Развитие познавательного интереса и творческих способностей обучающихся.
- Физическое совершенствование воспитанников.
- Организация активного отдыха детей в период каникул.

- Содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;

Программа по спортивному конному туризму имеет целью установить единые принципы организации тренировочного и воспитательного процесса в конноспортивных школах, оказывать помощь тренерам и общественному активу в повышении качества их педагогической деятельности и решении задач систематического роста мастерства спортсменов на уровне современных требований.

В данной Программе представлена модель построения системы многолетней тренировки, тренировочный план по спортивному конному туризму, примерные планы-графики тренировочного процесса на каждый год обучения, варианты распределения занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки, схемы отдельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В этих документах определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит тренерам КСШ придерживаться в своей работе единого стратегического направления в тренировочном процессе.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые - тренировочные занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика спортсменов.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией школы по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировочных нагрузок для спортсменов и конского состава.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки конников: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Кроме этого представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в КСШ в обязательном порядке в пределах того объема тренировочных часов, который планируется на тот или иной год обучения, содержание судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, психологической подготовки, а также контрольные нормативы по физической подготовке по годам обучения.

Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности

Период обучения, на который рассчитана программа, соответствующие учебные группы

Этап начальной подготовки (ГНП):

- в режиме 4,5-9 часов в неделю;
- продолжительность обучения 2-3 года;
- минимальная наполняемость 12 человек.

Задачи обучения:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивный туризм»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивный туризм»
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «маршрут» и «дистанция»
- укрепление здоровья;

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- в режиме 8, 10,12, 14 часов в неделю;
- продолжительность обучения 3-5 лет;
- минимальная наполняемость – 8 человек.

Задачи обучения:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивный туризм»
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивный туризм»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья спортсменов.

Учебно - тренировочный процесс организовывается в соответствии с научно-разработанной системой многолетней спортивной подготовки, обеспечивающей преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Организационная структура многолетней спортивной подготовки основывается на реализации этапов подготовки:

Начальной подготовки - базовая подготовка;

Учебно- тренировочный (спортивной специализации) - специализация и

углубленная тренировка в Т.Р.Е.С;

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки школа использует систему спортивного отбора, включающую в себя:

а) анализ физического развития и освоения спортивных навыков обучающимися;

б) сдача контрольных нормативов с целью комплектования отделений (групп);

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на учебно-тренировочных тренировочных сборах и соревнованиях.

Многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП по отношению к общему объему тренировочных нагрузок и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3) непрерывное совершенствование спортивной техники;

4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Годичный цикл учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки не подразделяется на периоды и этапы в связи с тем, что первый год занятий в этих группах носит в основном подготовительный характер. В остальных группах годичный тренировочный процесс делится на три периода: подготовительный, соревновательный, переходный.

Подготовительный период длится 6-7 месяцев (октябрь-апрель) и состоит из 2-х этапов: общеподготовительный (октябрь-январь) и специальной подготовки (февраль-апрель).

Основные задачи подготовительного периода: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие; изучение, освоение и дальнейшее совершенствование техники и тактики спортивного конного туризма; подготовка лошади к соревнованиям.

Соревновательный период длится 4-5 месяцев (май-сентябрь).

Основные задачи периода: совершенствование технического и тактического

мастерства; приобретение опыта участия в соревнованиях; воспитание морально-волевых качеств и психологическая подготовка; приобретение инструкторских и судейских навыков.

Переходный период длится 1 — 1,5 месяца (август-сентябрь).

Основные задачи периода: активный отдых, поддержание достигнутого уровня физической подготовленности; подготовка и сдача контрольных нормативов; лечебно-профилактические мероприятия.

РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ.

Продолжительность тренировочного года

Тренировочное время	Количество недель	Полугодия
С 1 сентября по 31 августа	52 недели	І полугодие с 1 сентября по 29 февраля ІІ полугодие с 1 марта по 31 августа

- Продолжительность тренировочной недели: шестидневная
- Спортивно-оздоровительные группы (СОГ) – 2 раза в неделю по 2 часа;
- Группы начальной подготовки первого года обучения (ГНП-1) – 3 раза в неделю по 2 часа;
- Группы начальной подготовки второго года обучения (ГНП-2) – 4 раза в неделю по 2,25 часа;
- Группы начальной подготовки второго года обучения (ГНП-3) – 4 раза в неделю по 2,25 часа;
- Учебно-тренировочные группы (спортивной специализации) первого года обучения (УТГ-1) – 4 раза в неделю по 3 часа;
- Учебно-тренировочные группы (спортивной специализации) второго года обучения (УТГ-2) – 4 раза в неделю по 3,5 часа;
- Учебно-тренировочные группы (спортивной специализации) третьего года обучения (УТГ-3) – 5 раз в неделю по 3,2 часа;
- Учебно-тренировочные группы (спортивной специализации) четвёртого года обучения (УТГ-4) – 5 раз в неделю по 3,6 часа;
- Учебно-тренировочные группы (спортивной специализации) пятого года обучения (УТГ-5) – 5 раз в неделю по 4 часа.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах:

1 час – 60 минут.

Спортивно - массовые мероприятия проводятся по календарю спортивно-массовых мероприятий.

МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ

Этап начальной подготовки (ГНП)

На спортивно-оздоровительный этап и этап начальной подготовки зачисляются спортсмены общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники спортивного конного туризма, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)

Этап спортивной специализации (СС) формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

ПРЕДЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ

Наименование этапа подготовки	Период обучения (лет)	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Общее количество тренировок в год
Начальной подготовки	первый год	6	4	312	208
	второй год	9	5	468	260
	Третий год	9	5	468	260
Учебно- тренировочный (спортивной специализации)	первый год	12	6	624	312
	второй год	14	8	728	416
	третий год	16	10	832	520
	четвёртый год	18	12	936	624

1.2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	10	12
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	12	8

1.2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	8-14	12-18
Общее количество часов в год	234-312	312-468	416-728	624-936

1.2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Основной формой проведения групповых занятий по спортивному туризму дистанции на средствах передвижения - кони является учебно - тренировочное занятие, состоящее из трёх частей:

а) подготовительной части длительностью 15-30 минут – в зависимости от уровня подготовленности занимающихся, времени года и места проведения занятий. В подготовительную часть учебно-тренировочного занятия включаются упражнения общей и специальной физической подготовки или разминка (для групп старших разрядов);

б) основной части (1 час – 1 час 30 мин) – седловка и практические занятия по верховой езде, спортивное ориентирование на местности, выполнение технических препятствий по Т.Р.Е.С.;

в) заключительной части (15-20 минут) – проводка, расседлывание лошадей и заключительные упражнения для спортсменов.

Содержание каждого занятия должно определяться в зависимости от задач, определяемых рабочей программой, состава занимающихся и условий проведения занятия, по ходу которого могут вноситься отдельные изменения, вызываемые складывающейся обстановкой.

Перед началом занятий следует всегда проверить состояние грунта, расстановку препятствий, правильность седловки, состояние ковки и т.п.

Все указания и объяснения тренер-преподаватель должен давать в такой

форме, которая была бы понятна занимающимся и приучила бы их к самостоятельному контролированию своих действий. На занятиях групп новичков и спортсменов младших разрядов рекомендуется широко применять метод практического показа самим тренером или старшими подготовленными спортсменами. В занятиях со спортсменами старших разрядов рекомендуется применять видеосъемку с последующим разбором техники выполнения упражнений спортсменами. Каждое занятие надо по возможности разнообразить.

В группах начальной подготовки первые 2-3 занятия по верховой езде для выработки у новичков баланса рекомендуется проводить на лошади по кругу на корде. На последующих 4-5 занятиях следует закрепить за занимающимися лошадью для того, чтобы приучить всадника к смелому и уверенному обращению к ней.

Продолжительность репризов на рыси в начале обучения должна быть в пределах 1-2 минуты с постепенным увеличением к концу года до 5-8 минут, продолжительность галопа начинать с 1-2 минут и доводить к концу года до 4-5 минут. На каждом занятии надо добиваться у занимающихся мягкости управления лошадью, отработки правильной непринужденной посадки и исправления дефектов в посадке. С целью постепенного овладения основами техники езды в полевых условиях, занятия при выездах в поле проводятся вначале на шагу и рыси, а затем, когда занимающиеся освоят управление лошадью в полевых условиях, можно давать небольшие репризы галопа и прыжки через несложные полевые препятствия.

Руководство школы и педагогический состав должны обеспечить ветеринарный контроль за состоянием лошадей в процессе тренировки, надлежащий уход за ними по окончании занятий. Принимать меры к предупреждению травм в процессе занятий и тренировки. Прививать обучающимся навыки ухода за лошадью.

Занятия с группами начальной подготовки должны содержать в себе игровые элементы простейших конноспортивных игр. При составлении на основе данной программы тренировочного материала для отдельных групп занимающихся, следует подбирать его с учетом возраста, пола, общей физической, специальной и технической подготовленности занимающихся, периодов и этапов годичного тренировочного.

Общая физическая подготовка занимающихся осуществляется в процессе тренировочных занятий в подготовительной и заключительной части тренировочного занятия.

В недельном цикле тренировки подготовительного и первого этапа соревновательного периода рекомендуется включать отдельные тренировочные занятия по общей и специальной физической подготовке.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий, кинофрагментов и тренировочных кинофильмов. Лекции и беседы по вопросам гигиены, врачебного контроля и ветеринарного контроля проводятся врачами.

В ходе практических занятий со спортсменами старших разрядов необходимо использовать видео, которое снимается на тренировочных занятиях и на соревнованиях с последующим разбором отснятых материалов на занятиях.

В занятиях с девушками и женщинами должны учитываться особенности женского организма, принимать меры по страховке занимающихся при выполнении ими технически сложных упражнений и управлении лошадью, а также разрабатывать для них отдельные графики объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

В процессе спортивно-технической подготовки занимающихся необходимо уделять также много внимания систематическому развитию и совершенствованию уровня их тактической подготовленности; отдельные элементы и задания тактического характера рекомендуется прорабатывать на практических занятиях и в особенности при проведении занятий на местности.

В этих же целях рекомендуется практиковать проведение учебно-тренировочных соревнований по отдельным элементам техники с постановкой перед спортсменами задач тактического порядка.

В числе мер, способствующих совершенствованию технического и тактического мастерства, большое значение имеет регулярный разбор тренером совместно со спортсменами предстоящих соревнований, анализ спортивно-технического мастерства основных соперников и специфических условий, в которых будут проводиться предстоящие соревнования. После окончания соревнования необходимо проводить с участием спортсмена и определять недостатки, над ликвидацией которых каждому из них нужно работать.

Общие требования безопасности:

1. Строго выполняйте все указания и команды инструктора;
2. Обращайтесь с лошадью всегда спокойно и ласково, не кричите на неё;
3. Никогда не подходите к лошади сзади, испугавшись, лошадь может ударить задними ногами;
4. Не пролезайте у лошади под животом или под головой (в первом случае она может ударить задней ногой, во втором – укусить);
5. Никогда не подбегайте к лошади, подходите к ней спокойно, и только с той стороны, в которую она смотрит;
6. Если лошадь стоит к Вам задом и не желает поворачиваться, ни в коем случае не пытайтесь самостоятельно к ней подойти;
7. Не подходите к лошади с незнакомыми предметами в руках (зонтик, детские санки, самокаты, коляски, мячи и т.д. – это может сильно испугать лошадь);
8. Если Вы хотите погладить или угостить лошадь, обязательно спросите разрешения у работников конюшни;
9. Угощение лошади давайте только на раскрытой ладони, иначе ненароком она может прикусить вам пальцы;

10. Садясь верхом на лошадь не берите с собой в карманы ключи и острые предметы, при падении с лошади они могут нанести Вам травму;
11. Никогда не наматывайте повод себе на руку. Если лошадь захочет от Вас убежать, Вы её не удержите, как ни старайтесь, лучше её отпустите. А если повод намотан на руку, то Вы окажетесь намертво привязаны к сильному животному, которое бежит намного быстрее Вас;

Для участия на соревнованиях необходимо:

Именная заявка на участие подается в комиссию по допуску. На каждого спортсмена - члена команды к заявке прилагаются следующие документы:

1. копия паспорта гражданина РФ
2. оригинал классификационной книжки (если имеется)
3. оригинал страхового полиса о страховании несчастных случаев жизни и здоровья на время проведения соревнований на каждого участника с указанием вида спорта «спортивный туризм» или с расширением на все виды спорта
4. оригинал медицинской справки (при отсутствии медицинского допуска в заявке) с печатью медицинского учреждения и подписью врача

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ НА ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ
ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ**

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

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

Этап начальной подготовки (предварительной подготовки):

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивный туризм»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивный туризм»
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «маршрут» и «дистанция»
- укрепление здоровья;

Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения - этап начальной спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивный туризм»

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивный туризм»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья спортсменов.

ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	2	3	3	3
Отборочные	1	1	2	3
Основные	1	1	4	5

1.2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Для спортивных дисциплин: дистанция - на средствах передвижения - группа, дистанция - на средствах передвижения				
Общая физическая подготовка (%)	44 - 57	44 - 57	40 - 52	27 - 35
Специальная физическая подготовка (%)	9 - 11	9 - 11	16 - 20	29 - 41
Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-6	1-6	2-8	2-10
Инструкторская и судейская практика (%)	1-6	1-6	2-8	2-8
Техническая подготовка (%)	24 - 31	26 - 34	20 - 26	17 - 23

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6 - 8	4 - 6	6 - 8	7 - 8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-4	1-4

1.2.5. Календарный план воспитательной работы.

Дата, время, место	Наименование мероприятия	Ответственный	Примечание
Сентябрь			
сентябрь	Беседа с занимающимися о профилактике простудных заболеваний, с целью пропаганды здорового образа жизни	Мед.персонал	
КСШ	Беседа с занимающимися школы «Мы против экстремизма!»	Тренеры	
	Участие республиканском массовом соревновании «Кросс-Татарстана -2022»	Тренеры	
	День открытых дверей «Я люблю Тулпар»	Администрация школы	
Октябрь			
КСШ	Организация чаепития ко «Дню пожилых людей»	Администрация школы	
	Оформление стенгазеты «Наш тренер», посвященный ко Дню учителя	Инструкторы-методисты	
	Распространение брошюр среди занимающихся КСШ «Правда о наркотиках»	Тренера, Мед.работники	
	Экологический десант на территории КСШ «Тулпар»	Тренера инженер по ОТ и ТБ	
	Профилактические беседы с занимающимися о вреде наркотиков	Тренера	
Ноябрь			
	Беседы в группах «В единстве – сила», посвящённые Дню народного единства	Тренеры, Заместитель директора по СР	
	Беседа по профилактике травматизма на дорогах.	Тренеры, инструкторы-методист	
	Синичкин день. Подготовка кормушек для птиц на зимний период	Тренера	
	Международный день отказа от курения. Беседа на тему «Нет – курения, мы за ЗОЖ»	Тренера	
	Оформление стенгазеты, посвященный Дню матери	Тренера, инструкторы-методист	

	Конкурс рисунков «Молодежь за здоровый образ жизни»	Тренеры, Заместитель директора по СР.	
Декабрь			
	Беседа с занимающимися тренировочных ко всемирному Дню борьбы со СПИДом	Тренера	
	Беседа с занимающимися в период зимних каникул на тему: «Пиротехника – друзья или враги?»	Тренера, инженер по ОТ и ТБ	
	Конкурс на лучшее новогоднее оформление отделения	Тренеры, инструкторы-методисты	
Январь			
	Выпуск открытой стенгазеты «Удивительный мир лошади»	Инструкторы-методисты	
	Выпуск листовок: «Счастье без наркотиков»	Тренера, инструктор-методисты	
	Беседа с занимающимися о профилактике гриппа и простудных заболеваний	Мед.работники	
Февраль			
	Участие в спортивно-массовом мероприятии «Лыжня-Татарстана - 2023»	Администрация школы	
	Веселые эстафеты ко Дню Защитников Отечества.	Тренера, инструктор-методисты	
Март			
	Мероприятия, посвященные Всемирному дню гражданской обороны	Инженер по ОТ и ТБ	
	«А ну-ка, девочки!», праздничное чаепитие по отделениям	Тренеры	
	Мероприятия, посвященные окончанию зимы. «Масленица»	Тренеры	
	Тематическая беседа «Правила безопасности вблизи водоёмов и на водоёмах в весенний период».	Тренеры, инженер по ОТ и ТБ	
	Инструктаж по ТБ на время весенних каникул	Тренеры инженер по ОТ и ТБ	
	Беседа с занимающимися по профилактике допинга в спорте	Тренера	
	Профилактические беседы с занимающимися о простудных заболеваниях, ОРВИ, Covid-19	Мед. персонал	
	«Всемирный день земли» тематическая беседа с занимающимися	Тренеры	
Апрель			
	День смеха (проведение мероприятий по группам)	Тренеры	

	Акция «Чистый город». Трудовые десанты по уборке пришкольной территории.	Тренеры, инженер по ОТ и ТБ	
	Беседа на тему: «Здоровье – это актуально»	Мед. работники	
Май			
	Показательные выступления конников на Празднике Победы	Администрация школы	
	Обновление информационного стенда «Молодежь против наркотиков»	Инструкторы-методисты	
	Беседа с занимающимися на тему: «Стоп-ВИЧ»	Мед.персонал	
	Международный день семьи. Оформление стенгазеты.	Тренеры, инструкторы-методисты	
	Беседа в честь всемирного дня детского телефона доверия	Тренеры, инструкторы-методисты	
	Всемирный день без табака Беседа на тему «Нет табаку и табачным изделиям»	Мед.персонал	
Июнь			
	Инструктаж по ТБ на время летних каникул	Тренеры	
	Всемирный день защиты детей (общешкольный выезд на ипподром)	Тренеры	
	Праздник на ипподроме в честь Дня России	Администрация школы	
	Профилактические беседы с занимающимися о вреде наркотиков (по группам)	Тренеры	
Июль			
	Конкурс рисунков «Моя семья – моя крепость»	Тренеры, инструкторы-методисты	
	День рисования на асфальте	Тренеры, инструкторы-методисты	
Август			
	Участие в городском празднике, посвященном Дню физкультурника	Заместители директора, инструкторы-методисты, тренеры	
	Участие в городском празднике цветов и Дне Республики Татарстан	Заместители директора, тренеры	
	Конкурс рисунков, посвященный Дню лошади	Тренеры, инструкторы-методисты	

1.2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

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

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

- обучение обучающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- обучение обучающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

План антидопинговых мероприятий

Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	октябрь	Руководитель
Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в детско-юношеском спорте	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов.	декабрь	Заместитель руководителя
Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Руководитель

1.2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач КСШ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на этапе начальной подготовки второго года обучения и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Формы проведения занятий:

- беседы;
- семинары;
- самостоятельное изучение литературы;
- практические занятия;
- спортивные тренировки;
- полигоны.

Минимум знаний и умений спортсменов

- овладеть терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, терминами элементов спортивного конного туризма;
- овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть;
- выполнение обязанностей дежурного по группе: подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия;
- во время проведения занятия необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять;
- занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе;
- привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и в других группах, ведения протоколов соревнований.
- во время обучения на тренировочном этапе (спортивное совершенствование) необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. №1144н «О утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным учебно-тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведении восстановительных и реабилитационных мероприятий.

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 обучающиеся 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 учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Педагогический контроль включает также и показатели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (количество учебно-тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамики этих показателей вносится в индивидуальную карту занимающихся.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год во врачебно-физкультурном диспансере города.

Углубленное медицинское обследование включает:

- анамнез;
- обследование у врачей специалистов: хирурга, 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.

Освоению высоких учебно-тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на 4 группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются менее эффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов построение каждого учебно-тренировочного занятия, спортивных тренировок в микроцикле, мезоцикле и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), души, ванны, сауны, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, электрофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня также не более одного сеанса.

Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать не чаще 1-2 раз в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются при снижении спортивной

работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочной группе следует избегать применения медико-биологических средств.

ПЛАНЫ ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделить индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок дуэта лошадь - спортсмен, оценивая объективные и субъективные показатели организма.

Восстановление организма спортсмена и его партнера - лошади после соревновательных нагрузок включают комплекс гигиенических, психологических, медико - биологических средств и мероприятий.

Для лошади это:

Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию лошади, длительная шаговая работа, работа в руках, пастьба, купание, витаминизация, физиотерапевтические процедуры.

Для спортсменов:

Чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности тренировочных нагрузок, проведение занятий в игровой форме.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях используются педагогические методы: внушение, специальные упражнения, беседы.

1.3. Система контроля

1.3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "спортивный туризм";
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "спортивный туризм";
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "маршрут" и "дистанция";
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "спортивный туризм";
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "спортивный туризм";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

1.3.2. Оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Режимы учебно-тренировочной нагрузки основываются на необходимых для достижения высоких результатов и объемы учебно-тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Этапы подготовки	Техническая программа
Группа подготовки	Техническая программа
Группы начальной подготовки первого года обучения	Выполнение основных аллюров. Седловка лошади, не более 30 мин.
Группы начальной подготовки второго года обучения	Выполнение основных аллюров. Работа с картой и компасом. Седловка лошади, не более 25 мин.
Группы начальной	Выполнение основных аллюров.

подготовки третьего года обучения	Работа с компасом, определение азимутов. Седловка лошади, не более 20 мин.
Учебно-тренировочные группы (спортивной специализации) первого года обучения	Техника выполнения основных аллюров. Участие в соревнованиях по Т.Р.Е.С. (1 класс дистанций) 3 юношеский разряд Закончить дистанцию в контрольное время в течение одного года три раза на спортивных соревнованиях любого статуса
Учебно-тренировочные группы (спортивной специализации) второго года обучения	Техника выполнения основных аллюров. Участие в соревнованиях по Т.Р.Е.С. (2 класса дистанции - закончить дистанцию в контрольное время) 2 юношеский разряд

1.3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НА КАЖДОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВЫПОЛНЕНИЕ КОТОРЫХ ДАЕТ ОСНОВАНИЕ ДЛЯ ПЕРЕВОДА ЛИЦА, ПРОХОДЯЩИХ ПОДГОТОВКУ НА СЛЕДУЮЩИЙ ЭТАП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Оценка общей, специальной физической и технико - тактической подготовленности спортсменов, а так же организационно - методические указания по проведению тестирования разработаны на основании «Положения о контрольно - переводных экзаменах КСШ».

В учебно- тренировочных группах существуют приемные, переводные нормативные требования.

Приемные требования.

При приеме учитываются показатели физического развития, физической подготовленности. Требования по физическому развитию и нормативы по физической подготовленности представлены в таблице.

Переводные требования.

При переводе учитываются показатели физического развития, физической, технической, тактической подготовленности.

Приемные нормативы сдают все обучающиеся групп начальной подготовки и вновь пришедшие спортсмены, имеющие медицинский допуск, также обучающиеся

тренировочных групп (спортивной специализации) 1 года обучения (прошедшие этап начальной подготовки). Контрольные нормативы сдают все группы начальной подготовки. Переводные нормативы сдают так же все группы обучающихся ГНП, УТГ, те нормативы, в какой этап подготовки зачисляются.

ВИДЫ КОНТРОЛЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ЭТАПАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЯ

Методические указания по организации тестирования по ОФП

Тестирование по ОФП спортсменов конноспортивной школы осуществляется два раза в год. Перед тестированием проводится разминка.

Бег на 60 метров (сек) выполняется на дорожке в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов. Результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

Прыжки в длину с места (см) проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно. Толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Прыжок в высоту с места (см) выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Бег на 1 км (мин) проводится по ровной дорожке, можно по грунтовой или асфальтовой, если позволяют условия и обеспечены меры безопасности. Время засекается с точностью 0,1 сек. Перед проведением теста проводится разминка, инструктаж. Все участники сразу бегут дистанцию.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) - исходное положение: упор лёжа; голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе; разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии – голова, туловище, ноги. Засчитывается количество раз.

Подтягивание на перекладине из виса (раз) выполняется максимальное

количество раз хватом сверху. И.П.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками. Для девочек и девушек подтягивание из виса лежа выполняется на низкой перекладине.

Подъем туловища из положения лежа на спине (раз) - исходное положение лёжа на спине на мате, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, стопы фиксирует помощник, руки за головой, пальцы в замок. Фиксируется количество выполненных упражнений до положения седа (туловище перпендикулярно полу).

Вис на перекладине на двух руках (сек) - спортсмен берется за перекладину хватом сверху, примерно на ширине плечи и удерживает вис на время.

Челночный бег 3х10 м (сек) проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии финиша. Участники стартуют по 2 человека.

Вращение вокруг своей оси осуществляется по часовой и против часовой стрелке за 4 сек, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону). Оценивается то, как участник проходит по прямой линии – ровно или отступает от линии.

Наклон вперед из положения стоя выполняется с выпрямленными ногами. Участник должен коснуться пола пальцами рук или ладонью.

Результаты тестирований заносятся в бланки – зачет или незачет.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм» (дистанция - на средствах передвижения-конные)

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года		Норматив свыше года	
			Мальчики/ юноши	Девочк и/ девушк и	Мальчики/ юноши	Девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «дистанция»						
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			6,3	6,6	6,0	6,3
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	Не более		Не более	
			6,30	6,50	6,10	6,30

1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее		Не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3 X 10 м	с	Не более		Не более	
			8,4	8,7	8,1	8,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			150	145	180	165
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее		Не менее	
			2	-	5	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее		Не менее	
			-	3	-	6
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «дистанция»						
2.1.	Вращение вокруг своей оси по часовой и против стрелке за 4 с с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	Количество раз	Не менее		Не менее	
			2		3	
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	Не менее		Не менее	
			20	15	23	17
2.3.	Вис на перекладине на двух руках	с	Не менее		Не менее	
			30	25	35	25
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Количество раз	Не менее		Не менее	
			10	7	15	12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе по виду спорта «Спортивный туризм» (дистанция - на средствах передвижения-конные)

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/девушки	юноши/девушки

Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «дистанция»				
1.	Бег на 30 м	с	Не более	
			10,8	11,2
2.	Бег на 1500 м	мин, с	Не более	
			8,2	9,30
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			15	8
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+3	+4
5.	Челночный бег 3 X 10 м	с	Не более	
			10,5	11,2
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			160	145
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			4	-
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			-	9
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Количество раз	Не менее	
			15	12

Контрольно-переводные и итоговые нормативы по технической подготовке по виду спорта «Спортивный туризм» (дистанция - на средствах передвижения-конные)

Этапы подготовки	Техническая программа
Группа подготовки	Техническая программа
Группы начальной подготовки первого года обучения	Выполнение основных аллюров. Седловка лошади, не более 30 мин.
Группы начальной подготовки второго года обучения	Выполнение основных аллюров. Работа с картой и компасом. Седловка лошади, не более 25 мин.
Группы начальной подготовки третьего года обучения	Выполнение основных аллюров. Работа с компасом, определение азимутов. Седловка лошади, не более 20 мин.
Учебно-тренировочные группы (спортивной специализации) первого	Техника выполнения основных аллюров. Участие в соревнованиях по Т.Р.Е.С. (1 класс дистанций) 3 юношеский разряд Закончить дистанцию в контрольное время в течение одного года

года обучения	три раза на спортивных соревнованиях любого статуса
Учебно-тренировочные группы (спортивной специализации) второго года обучения	Техника выполнения основных аллюров. Участие в соревнованиях по Т.Р.Е.С. (2 класса дистанции - закончить дистанцию в контрольное время) 2 юношеский разряд

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе

Оценка общей, специальной физической и технико - тактической подготовленности спортсменов, а так же организационно - методические указания по проведению тестирования разработаны на основании «Положения о контрольно - переводных экзаменах КСШ».

В учебно-тренировочных группах существуют приемные, переводные нормативные требования.

Приемные требования.

При приеме учитываются показатели физического развития, физической подготовленности. Требования по физическому развитию и нормативы по физической подготовленности представлены в таблице.

Переводные и выпускные требования.

Для сдачи нормативов выделяется время на УТГ в конце учебно-тренировочного года (май). Результаты оцениваются в форме зачет-незачет.

Для зачисления на второй год этапа начальной подготовки спортсмены должны повторно выполнить нормативы общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на этапе начальной подготовки, а так же продемонстрировать техническое мастерство. Необходимо выполнение каждого из показателей.

Для зачисления на первый году учебно- тренировочного этапа спортсмены должны выполнить нормативы по общей и специальной физической подготовке, а так же продемонстрировать техническое мастерство. Для зачисления на второй и последующие годы тренировочного этапа спортсмены должны повторно выполнить нормативы общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на тренировочном этапе, а так же продемонстрировать техническое мастерство. Необходимо выполнение каждого из показателей.

Обучающиеся, успешно выполнившие нормативы, переводятся на следующий этап обучения. Обучающиеся, не выполнившие контрольные нормативы отчисляются или переводятся в спортивно-оздоровительные группы.

1.4. Рабочую программу по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящую из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.

Учебно-тренировочные занятия в отделениях по спортивному конному туризму в школе проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 52 недели учебно-тренировочных занятий в условиях конноспортивной школы.

План-схема годичного цикла подготовки разработана на основе календарной линейки с делением года на месяцы. Её значение - в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. Она представляет собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

На этапе начальной подготовки периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации до 2-х лет обучения) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации свыше 2-х лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

ПЛАНЫ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОГОТОВКИ С РАЗБИВКОЙ НА ПЕРИОДЫ ПОДГОТОВКИ

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

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну (соблюдая интервал и дистанцию). Рапорт. Выполнение команд «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Отставить», «Разойдись». Расчеты группы по порядку, на первый-второй. Перестроения в колонну по два, по три, по четыре. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Передвижения: строевым шагом, обычным, бег. Переходы с шага на бег, из бега на шаг, изменение направления. Размыкания и смыкания приставными шагами и в движении.

Общеразвивающие упражнения. ОРУ без предметов (для мышц рук, плечевого пояса и туловища), одновременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, поднимание и опускание), повороты, круговые движения, взмахи и рывковые движения в различных исходных положениях, на месте, в движении. Упражнение вдвоём с сопротивлением партнёра. Вращение туловища вправо и влево с различными исходными положениями и движениями рук, наклоны (вперёд, назад и в стороны), сочетание наклонов с поворотами туловища с различными исходными положениями и движениями руками, вращение: сгибание и разгибание туловища в упоре лёжа и в упоре для лёжа сзади. ОРУ без предметов для мышц ног. Поднимание и опускание ног (прямых и согнутых, вперёд, в сторону, назад), сгибание и разгибание ног стоя (полуприседания, приседания, выпады), круговые движения(стоя, сидя) , подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге). ОРУ без предметов для мышц всего тела. Сочетание движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками, поочередным сгибанием и разгибанием ног и др.), упражнения для формирования правильной осанки. ОРУ с предметами. Со скакалкой: подскоки, бег со скакалкой, эстафеты со скакалкой. С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями палки(вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной) перешагивание и перепрыгивание через палку, подбрасывания и ловля, упражнения с сопротивлением партнера. С набивными мячами: броски вверх и ловля с поворотами и приседанием по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа на спине, на груди), различными способами (толчком от груди двумя руками и от плеча одной рукой, бросками двумя руками, из-за головы, через голову, между ног), броски (вверх-вперед, назад), соревнования на дальность броска вперед и назад одной и двумя руками. Прыжки в длину с места, высоту с места и с разбега.

Легкоатлетические упражнения. Различные виды ходьбы, в сочетании с бегом, в присяди, подскоки приставными и скрестными шагами, бег обычный, с высоким подниманием бедра, бег скоростной на короткие дистанции (30, 40, 50, 60, 100 с низкого и высокого старта). Различные эстафеты на короткие дистанции. Бег по пересечённой местности на дистанции от 1 до 5 км. Подвижные и спортивные игры. Зимние виды спорта: лыжный, конькобежный.

Специальная физическая подготовка.

Гимнастические упражнения. Гимнастические упражнения на лошади (на месте, на шагу, на рыси, на галопе). Наклоны туловища в сторону, назад, в стороны с доставанием руками разноименных носков ног. Переносы ног через шею лошади, через круп. Конноспортивные игры: «седловка», «спешивание», «стойло», эстафеты. Строевые упражнения в конном строю, исполнение команд. Понятия о строе, шеренге, колонне. Интервал, дистанция. Движения в строю, перестроение. Упражнения проводятся на шагу, рыси, для развития баланса, укрепления посадки, развития гибкости поясницы, всех суставов рук ног и координации движений. Для головы: повороты и вращения головы. Для рук: руки в стороны, вверх, вперед, вниз, круговые движения руками, сгибание рук в локтях. Для кистей: сжимание кисти в кулак и разжимание, сгибание, отведение и круговые движения. Для ног: качение ноги вперед и назад (от колена, поднимание, опускание и вращение ступни). Для туловища: наклоны вперед и назад, в стороны, круговые вращения туловища. Езда с поднятыми коленями до уровня груди, спешивание, перемахи одной и двумя ногами через шею и круп лошади, ножницы. Сесть в седло без помощи стремян. Езда боком. Упражнения для развития скоростных качеств: стартовые рывки с места на 10, 15, 20 метров, бег с ускорениями по сигналу (зрительному и звуковому), бег скоростной с изменением направления, бег со скакалкой, бег с предметами в руках (мячи, мячи набивные). Различные игры и эстафеты с бегом и прыжками на быстроту реакции. Упражнения для развития силовых качеств: упражнения с набивными мячами весом 1-4 кг. Упражнения для рук, ног, плечевого пояса с соупражняющимися. Упражнения для развития ловкости, общей и специальной координации движений. Жонглирование теннисными мячами, упражнения с гимнастическими палками вдвоем (типа фехтования). Ведение баскетбольного мяча с различной скоростью, передвижения. Упражнения для развития равновесия. Гимнастическая скамейка. Ходьба по скамейке вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук и ног, то же, с ускорениями и переходом на бег, то же, с различными предметами в руках. Упражнения для развития гибкости. Различные движения ногами, стоя на месте и в движении, то же, с опорой о стену. Маховые и круговые движения руками. Наклоны туловища вперед, назад и в стороны из различных исходных положений. Те же упражнения с палками и другими предметами. Пружинистые покачивания в выпаде вперед и в стороны. Упражнения на расслабление. Размахивание свободно висящими руками за

счет поворотов туловища. Встряхивание кистями рук в различных исходных положениях. Из положения руки вверх, поочередное расслабление мышц пальцев, кистей, предплечья, плеча, шеи, спины, ног. Чередование напряжения и расслабления ног, рук и туловища.

Техническая подготовка спортивного конного туризма (Т.Р.Е.С.)

ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Правила подхода к лошади, чистка, расчистка копыт, взнуздывание. Седловка и рассёдлывание. Вождение в поводу с изменением направления. Ознакомление с правильной посадкой, разбором повода и средствами воздействия для посылы лошади и её остановки. Отработка посадки на шаг. Езда на корде на рыси без стремян. Практическая езда. Движения вперёд, повороты. Езда шагом без седла. Езда шагом в смене. Остановки и переход в рысь. Езда рысью без стремян и со стремянами. Езда на шаг без седла, езда в смене. Отработка посадки на шаг и рыси, облегчаясь и не облегчаясь, со стремянем и без стремени. Практика управления лошади путём взаимодействия шенкеля, повода и туловища при изменении направления. Езда на шаг, рысью, облегчаясь и не облегчаясь, с переменной направления, по диагонали, заездами и вольтами за головным. Езда в смене, выполнение заездов, вольтов, соблюдая равнение, дистанцию, интервалы. Техника спортивного ориентирования, держание карты, держание компаса, ориентирование карты, сопоставление карты с местностью. Работа с компасом, определение азимутов, движение по заданным азимутам; решение задач по карте местности (пешком). Изучение, отработка и закрепление навыков вязания основных туристских узлов. Правильное завьючивание лошадей на поход. Топографические диктанты, рисовка топонимов, упражнение на запоминание знаков. Измерение своего шага (пара шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнение на прохождение отрезков различной длины.

ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Правила подхода к лошади, чистка, расчистка копыт, взнуздывание. Седловка и рассёдлывание. Вождение в поводу с изменением направления. Ознакомление с правильной посадкой, разбором повода и средствами воздействия для посылы лошади и её остановки. Отработка посадки на шаг и рыси, облегчаясь и не облегчаясь, со стремянем и без стремени. Езда на корде на рыси без стремян. Отработка посадки на рыси, облегчаясь и не облегчаясь, на корде и без корды. Практика управления лошади путём взаимодействия шенкеля, повода и туловища при изменении направления. Практическая езда. Движения вперёд, повороты. Езда шагом без седла. Езда шагом в смене. Остановки и переход в рысь. Езда рысью без стремян и со стремянами. Езда на шаг, рысью, облегчаясь и не облегчаясь, с переменной направления, по диагонали, заездами и вольтами за головным. Езда в смене, выполнение заездов, вольтов, соблюдая равнение, дистанцию, интервалы. Езда врозь, самостоятельной отработкой остановок, заездов и вольтов на шаг и

рыси. Участие в конноспортивных играх «седловка», «стойло», «спешивание», игра с флагами. Подъём лошади в галоп. Езда галопом со стремянем и без стремяни. Преодоление одиночных препятствий на шагу, рыси, галопе. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Укладка рюкзака. Постановка палатки. Ремонт снаряжения. Работа с картой и компасом (ориентирование карты, способы ориентирования карты, определение точки стояния, сличение карты с местностью). Ориентирование карты по компасу. Отработка ориентирования в лабиринте и в заданном направлении (пешком и верхом). Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение объектов с линейных ориентиров, взятие контрольных пунктов (КП), расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор вариантов движения между КП, ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами, кратчайшие пути срезки. Отработка движения группы, колонной по дистанции. Соблюдение режима движения. Копирование непротяжённых участков (ниток, абрисов, кроки) маршрута с топографической карты. Поиск на местности изображённых на карте местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Мини соревнования по ориентированию. Измерение шага (рыси) лошади, построение графиков перевода пар шагов в метры. Упражнение на прохождение отрезков различной длины, упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту. Изучение, отработка и закрепление навыков вязания основных туристских узлов. Измерение расстояний на карте и местности, измерение расстояний на местности шагами, определение точки стояния. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров, выбор пути движения между КП, опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие и линейные ориентиры, подход и уход с контрольного пункта, использование соперников на дистанции и при подходе к КП, раскладка сил на дистанции соревнований. Обучение преодолению следующих технических препятствий: узкий проход в поводу, узкий проход верхом, лестница вниз в поводу, лестница вверх в поводу, канава в поводу, неподвижность, неподвижность в седле, посадка на лошадь, упавшее дерево в поводу, упавшее дерево верхом. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересечённой местности, по лесу, через заросли кустарника, завалы, заболоченные места. Обучение прохождению дистанции с определенной скоростью (шагом и рысью).

ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (СПОРТИВНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ) ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

Езда врозь, самостоятельной отработкой остановок, заездов и вольтов на шагу и рыси. Участие в конноспортивных играх «седловка», «стойло», «спешивание», игра с флагами. Подъём лошади в галоп. Езда галопом со стремянем и без стремяни. Преодоление одиночных препятствий на шагу, рыси, галопе. Преодоление «клавиш»

(до 50см). Полевая езда по дорогам и малопересечённой местности. Отработка крепости посадки при езде в поле. Преодоление простейших естественных и искусственных препятствий. Практика полевой езды по дорогам и пересечённой местности. Преодоление несложных полевых препятствий (заборы, засеки, канавы) высотой 70-90 см. Совершенствование посадки на всех аллюрах: заезды, перемены направления, вольты, остановки, подъем в галоп с места, с шагу, с рыси, переходы с одного аллюра на другой. Преодоление крутых подъёмов и спусков без препятствий. Выработка у спортсмена чувства скорости. Езда в смене, выполнение заездов, вольтов, соблюдая равнение, дистанцию, интервалы. Отработка навыков правильной работы с метеорологическими приборами, описание местных признаков погоды, предсказание погоды. Выезды на 1,5 и 3 часовые маршруты около конюшни. Обсуждение выездов. Ориентирование по обозначенному маршруту и по азимуту. Работа с картами различного масштаба. Определять: масштаб, измерять расстояние на карте. Чтение карты, контроль местности при движении, контроль расстояния, направления и высоты, поиск КП, отметка на контрольном пункте и восприятие номера КП, контрольная карточка, снятие азимута с карты, определение направления, в котором необходимо осуществить движение по азимуту. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров, выбор пути движения между КП, опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие и линейные ориентиры, подход и уход с контрольного пункта, использование соперников на дистанции и при подходе к КП, раскладка сил на дистанции соревнований. Практические навыки в походных условиях (уход за лошадьми, разбивка лагеря, приготовление пищи на костре). Поиск на карте сходных (параллельных) ситуаций, определение способов привязки. Разработка маршрута туристского похода (топографическая карта) с подробным описанием ориентиров и составление примерного графика движения. Оборудование мест старта, финиша, КП. Разбор ошибок при прохождении дистанций на различных видах соревнований. Изучение, отработка и закрепление навыков вязания основных туристских узлов.

Закрепление навыков преодоления следующих технических препятствий: узкий проход в поводу, узкий проход верхом, лестница вниз в поводу, лестница вверх в поводу, канава в поводу, неподвижность, неподвижность в седле, посадка на лошадь, упавшее дерево в поводу, упавшее дерево верхом. Обучение преодолению следующих препятствий: канава верхом, брод верхом, кусты верхом, лабиринт в поводу, лабиринт верхом, мост в поводу, подъем в поводу по ровной поверхности, подъем верхом по ровной поверхности, спуск в поводу по ровной поверхности, спуск верхом по ровной поверхности. Закрепление навыка движения на дистанции с определенной скоростью (шаг, рысь, галоп). Участие в квалификационных соревнованиях личных и командных, проводимых учреждением.

ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (СПОРТИВНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ) ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

Совершенствование посадки на всех аллюрах: заезды, перемены направления, вольты, остановки, подъем в галоп с места, с шага, с рыси, переходы из одного аллюра в другой. Практика езды на обыкновенных и прибавленных аллюрах. Совершенствование управления лошадью при выполнении заездов, вольтов, остановок. Преодоление одиночных препятствий, клавишей, систем высотой до 70см. Преодоление одиночных препятствий на галопе. Преодоление «клавиш» (2-3 препятствия высотой 20-50 см). Прыжки через препятствия без повода, без стремян. Полевая езда по дорогам и малопересеченной местности. Отработка крепости посадки при езде в поле. Преодоление простейших естественных и искусственных препятствий, полевых Работа молодой лошади. Обучение приемам работы лошади в руках и под всадником. Отработка переходов из сокращенного шага и рыси в обыкновенный, затем в прибавленный и обратно. Совершенствование техники прыжка при преодолении различных типов препятствий из сложных положений. Преодоление крутых подъёмов и спусков без препятствий. Выработка у спортсмена чувства скорости. Совершенствование техники преодоления отвесных, широтных препятствий, канав и двойных систем. Преодоление паркуров «до первой ошибки», «эстафеты», «по выбору». Преодоление несложных полевых препятствий (заборы, засеки, канавы) высотой 70-90 см. Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу», память (кратковременная, оперативная, долговременная), слежение за местностью с одновременным чтением карты, измерение расстояний на карте, измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно, контроль расстояния с помощью деталей карты, с использованием толщины пальцев, направление, контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты, выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних), отметка на КП, уход с КП. Разработка маршрута туристского похода (топографическая карта) с подробным описанием ориентиров и составление примерного графика движения. Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты), параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа), характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта), стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша), параметры района соревнований (границы района, запретные места), сведения о КП (легенды, наличие совмещенных КП, средства отметки КП), опасные места, стартовые данные соперника. Оборудование мест старта, финиша, КП. Выезды на 1,5 и 3 часовые маршруты около конюшни. Обсуждение выездов. Ориентирование по обозначенному маршруту и по азимуту. Работа с картами различного масштаба. Отработка навыков правильной работы с метеорологическими приборами,

описание местных признаков погоды, предсказание погоды. Отработка навыков по разведению костра в различных климатических условиях, организация бивачных работ, дежурство на биваке, самостоятельное изготовление временных укрытий в различное время года, постепенный переход от групповой ночевки зимой с костром при полном снаряжении к условиям вынужденной холодной ночевки (одиночество, отсутствие снаряжения и теплых вещей, невозможность разведения костра). Составление протокола старта, протокола прохождения КП, работа с итоговым протоколом, предварительная проверка отметок КП в карточке участника, технология подсчета командных результатов, участие в работе судейских бригад городских соревнований в должностях: контролер КП, судья старта, судья финиша. Закрепление навыков преодоления следующих технических препятствий: узкий проход в поводу, узкий проход верхом, лестница вниз в поводу, лестница вверх в поводу, канава в поводу, неподвижность, неподвижность в седле, посадка на лошадь, канава верхом, брод верхом, кусты верхом, лабиринт в поводу, лабиринт верхом, мост в поводу, подъем в поводу по ровной поверхности, подъем верхом по ровной поверхности, спуск в поводу по ровной поверхности, спуск верхом по ровной поверхности, упавшее дерево в поводу, упавшее дерево верхом. Обучение преодолению следующих препятствий: холм верхом, прыжок вниз в поводу, прыжок вниз верхом, прыжок вверх в поводу, прыжок вверх верхом, овраг верхом, лестница вниз верхом, двойное препятствие, мост верхом. Закрепление навыка движения на дистанции с определенной скоростью (шаг, рысь, галоп). Судейство соревнований по спортивному ориентированию, подготовка карт к соревнованиям. Участие в квалификационных соревнованиях личных и командных, проводимых учреждением.

ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (СПОРТИВНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ) ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

Совершенствование посадки на всех аллюрах: заезды, перемены направления, вольты, остановки, подъем в галоп с места, с шага, с рыси, переходы из одного аллюра в другой. Практика езды на обыкновенных и прибавленных аллюрах. Совершенствование управления лошадью при выполнении заездов, вольтов, остановок. Преодоление одиночных препятствий, клавишей, систем высотой до 80 см. Преодоление одиночных препятствий на галопе. Преодоление «клавиш» (2-3 препятствия высотой 20-50 см). Прыжки через препятствия без повода, без стремян. Преодоление препятствий по нормативам легкого класса. Полевая езда по дорогам и малопересеченной местности. Отработка крепости посадки при езде в поле. Преодоление простейших естественных и искусственных препятствий, полевых препятствий. Манежная езда на разных аллюрах. Работа лошади на корде. Работа молодой лошади. Совершенствование техники прыжка при преодолении различных типов препятствий из сложных положений. Преодоление крутых подъёмов и

спусков без препятствий. Выработка у спортсмена чувства скорости. Совершенствование техники преодоления отвесных, широтных препятствий, канав и двойных систем. Преодоление несложных полевых препятствий (заборы, засеки, канавы) высотой 70-90 см. Напрыгивание молодой лошади. Прямые и боковые сгибания на шагу и на рыси. Выполнение связки прыжков(8-10 препятствий) высотой до 80. Обучение приемам работы лошади в руках и под всадником. Практическая работа с компасом, определение азимутов, движение по заданным азимутам; решение задач по карте местности; работа с картой и компасом (ориентирование карты, способы ориентирования карты, определение точки стояния, сличение карты с местностью); движение на местности с помощью карты (подготовка маршрута, составление плана-графика движения); определение расстояний на местности; составление плана местности. Отработка навыков правильной работы с метеорологическими приборами, описание местных признаков погоды, предсказание погоды. Проведение семинара по туристским районам России (заслушивание докладов, просмотр слайдов, фильмов), работа над походными краеведческими заданиями; изучение районов предстоящих походов. Отработка навыков по разведению костра в различных климатических условиях, организация бивачных работ, дежурство на биваке, самостоятельное изготовление временных укрытий в различное время года, постепенный переход от групповой ночевки зимой с костром при полном снаряжении к условиям вынужденной холодной ночевки (одиночество, отсутствие снаряжения и теплых вещей, невозможность разведения костра). Составление протокола старта, протокола прохождения КП, работа с итоговым протоколом, предварительная проверка отметок КП в карточке участника, технология подсчета командных результатов, участие в работе судейских бригад городских соревнований в должностях: контролер КП, судья старта, судья финиша. Закрепление навыков преодоления следующих технических препятствий: узкий проход в поводу, узкий проход верхом, лестница вниз в поводу, лестница вверх в поводу, канава в поводу, неподвижность, неподвижность в седле, посадка на лошадь, канава верхом, брод верхом, кусты верхом, лабиринт в поводу, лабиринт верхом, мост в поводу, подъем в поводу по ровной поверхности, подъем верхом по ровной поверхности, спуск в поводу по ровной поверхности, спуск верхом по ровной поверхности, упавшее дерево в поводу, упавшее дерево верхом, холм верхом, прыжок вниз в поводу, прыжок вниз верхом, прыжок вверх в поводу, прыжок вверх верхом, овраг верхом, лестница вниз верхом, двойное препятствие, мост верхом. Обучение преодолению следующих препятствий: калитка, осаживание, змейка, коневоз. Судейство соревнований по спортивному ориентированию, подготовка карт к соревнованиям. Участие в квалификационных соревнованиях личных и командных, проводимых учреждением.

**ДЛЯ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (СПОРТИВНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ)
ЧЕТВЕРТОГО ОБУЧЕНИЯ**

Подготовка спортивной лошади. Специализированный тренинг лошадей для Т.Р.Е.С.. Тренинг полуторников и двухлеток. Тренинг взрослых спортивных лошадей различного уровня физического состояния. Совершенствование посадки. Обучение приемам работы лошади в руках и под всадником. Отработка переходов из сокращенного шага и рыси в обыкновенный, затем в прибавленный и обратно. Обучение приемам принятия на шаг и на рыси, совершенствование переходов и различных элементов езды. Проведение семинара по туристским районам России (заслушивание докладов, просмотр слайдов, фильмов), работа над походными краеведческими заданиями; изучение районов предстоящих походов. Отработка навыков по разведению костра в различных климатических условиях, организация бивачных работ, дежурство на биваке, самостоятельное изготовление временных укрытий в различное время года, постепенный переход от групповой ночевки зимой с костром при полном снаряжении к условиям вынужденной холодной ночевки (одиночество, отсутствие снаряжения и теплых вещей, невозможность разведения костра). Совершенствование техники прыжка при преодолении различных типов препятствий из сложных положений. Закрепление навыков преодоления технических препятствий в Т.Р.Е.С. Составление протокола старта, протокола прохождения КП, работа с итоговым протоколом, предварительная проверка отметок КП в карточке участника, технология подсчета командных результатов, участие в работе судейских бригад городских соревнований в должностях: контролер КП, судья старта, судья финиша. Судейство соревнований по спортивному ориентированию, подготовка карт к соревнованиям. Участие в квалификационных соревнованиях личных и командных, проводимых учреждением.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка

Подход к лошади. Приёмы обращения с лошастью. Одевание недоуздка. Выводка лошади на проход. Правила ухода за лошастью. Чистка. Взнуздывание. Седловка и расседлывание. Сесть на лошадь без помощи стремян. Уход за лошастью после тренировки. Кормление. Купание. Проверка ковки. Бинтование. Пастьба. Работа в руках. Напрыгивание лошади на корде. Навыки ухода за лошастью во время соревнования и после соревнования. Исправление дурноезжих лошадей. Ремонт снаряжения и амуниции лошади.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке и органически связана с физической, технико - тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Цель: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения тренировочного

этапа и этапа спортивного совершенствования. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

План теоретической подготовки

№ п/п	Наименование темы	Краткое содержание темы	Учебные группы, год обучения. Сроки проведения
1.	Основы организации и обеспечения безопасности в спортивном конном туризме	Техника безопасности при обращении с лошадью, на конюшне, во время тренировочных занятиях, в критических ситуациях. Техника безопасности при проведении занятий на местности и во время соревнований, контрольное время, аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки, поиск заблудившихся. Требования к местам занятий, к конной амуниции, к своей спортивной одежде, экипировке. Изучение и отработка на практике методов и приемов обращения с лошадью с целью обеспечения безопасности.	Все группы
2.	Спортивный туризм в системе физической культуры, спорта и туризма	Основные понятия, типы, виды и формы туризма. Основные нормативные документы по спортивному туризму. История развития туризма в России. Организация физической культуры, спорта и туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм, конный и др. Характеристика каждого вида туризма. Оздоровительный туризм. Экскурсионный. Нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму (спортивные походы, туристское многоборье).	Все группы
3.	Состояние и развитие спортивного конного туризма в России	Краткая характеристика спортивного конного туризма.	Все группы
4.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений	Строение человеческого организма, органы и системы. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Системы организма (нервная, кровеносная и т.д.). Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Влияние физических упражнений и тренировочного процесса на организм. Туризм как средство оздоровления.	Все группы
5.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена-туриста	Гигиена туриста. Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Гигиена при обращении с животными (лошадьми). Комплектование личной и групповой медицинской аптечки. Хранение и транспортировка,	Все группы

		назначение и дозировка, различия и принцип действия. Личная аптечка первой помощи туриста, индивидуальные лекарственные препараты необходимые в зависимости от хронических заболеваний.	
6.	Врачебный и гигиенический контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, спортивный массаж	Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Предупреждение переохлаждения и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера травмы и места повреждения, его состояния от количества транспортирующих. Транспортировка в рюкзаке, вдвоём на поперечной палке, переноска на носилках, изготовленных из штормовок. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации. Показания и противопоказания к занятиям спортом и туризмом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие «спортивная форма», «утомление», «перетренированность».	Все группы
7.	Основы техники и тактики Т.Р.Е.С.	Значение освоения техники и тактики для спортсмена-туриста. Тактика в полевых испытаниях. (аллюры, фазы прыжка). Спортивное ориентирование.	Все группы
8.	Основы методики обучения и тренировки в Т.Р.Е.С.	Методы и предупреждения и исправления ошибок в процессе тренировки. Разминка, её значение и содержание на тренировочных занятиях.	ГНП-2 Т(СС)
9.	Топографическая подготовка спортсмена-конника	Роль топографии и топографических карт, их значение для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Понятие о генерализации карты, карты пригодные для разработки туристских, спортивных маршрутов и для ориентирования в походе. Рамка топографической карты. Географические и прямоугольные координаты точек на карте. Отличие спортивной карты от топографической. Масштабы. Способы и правила копирования карт, легенда, кроки.	Все группы
10.	Спортивное ориентирование на дистанции	Ориентирование на местности с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Способ определения точки стояния. Оценка скорости движения при ориентировании на местности. Способы измерения расстояния на местности и на карте. Курвиметр, нить маршрута. Измерение длины среднего шага. Таблица перевода пар шагов в метры.	Все группы

14.	Краткие сведения по анатомии и физиологии лошади	Краткие сведения о строении организма лошади. Опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Функциональные возможности сердеч-но-сосудистой и дыхательной систем. Система пищеварения. Основные физиологические функции организма лошади.	ГНП
15.	Сведения по уходу за лошадью и её содержанию	Кормление, чистка, выводка лошади	Все группы
16.	Понятие об экстерьере. Стати лошади. Масти. Описание лошади. Паспорт спортивной лошади.	Внешнее строение лошади - экстерьер. Типы экстерьера. Типы конституции. Понятие об особенностях и недостатках экстерьера. Масти лошадей. Отметины. Завитки. Правила описания лошади. Паспорт спортивной лошади. Понятие о бонитировке. Племенное свидетельство. Ветеринарный паспорт лошади.	ГНП
17.	Сведения по ветеринарной подготовке спортивной лошади	Сведения о породах, экстерьере и анатомии лошади. Основные правила ухода и содержания лошадей. Навыки ухода за лошадью во время прохождения дистанции.	ГНП Т(СС)
18.	Единая Всесоюзная спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	Т(СС)
19.	Правила соревнований по Т.Р.Е.С., их организация и проведение	Положение о соревнованиях. Правила проведения туристских соревнований, виды соревнований. Соревнования по спортивному ориентированию и их виды (по легенде, по маркированной трассе, по выбору, по обозначенному маршруту, движение по азимуту). Спортивные разряды, как объективная оценка спортивного роста туриста, разрядные требования по спортивному конному туризму.	Все группы
20.	Основы антидопингового обеспечения спорта	Понятие о допинге. Антидопинговые правила. Последствия применения допингов.	Т(СС)

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Задачи:

Привитие устойчивого интереса к занятиям спортом. Формирование установки на тренировочную деятельность.

Методы:

- беседы, убеждения, педагогическое внушение;

- моделирование соревновательной ситуации через игру;
- создание ситуаций, требующих преодоления трудностей (страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.);
- словесного воздействия: разъяснения, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры;
- смешанного воздействия: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого- педагогических воздействий осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена.

Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно - тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

Психологическая подготовка спортсмена в конном спорте должна проводиться с учетом взаимодействия спортсмена-всадника и лошади. Для регламентирования поведения человека по отношению к лошади, для защиты и гуманного отношения к животному Международная федерация конного спорта (FEI) разработала **Кодекс поведения по отношению к лошади** для всех, кто вовлечен в конный спорт. Согласно Кодексу поведения, все спортсмены должны полностью принимать его и признавать следующие положения:

— благополучие лошади считается всегда приоритетным, и ни при каких условиях не будет занимать подчиненного положения по отношению к спортивным соревнованиям или коммерческим интересам;

— на всех этапах подготовки и тренинга спортивной лошади ее благополучие должно быть приоритетным по отношению к любым другим требованиям. Это понятие включает в себя бережное отношение к лошади, к выбору методик тренировки, к ковке лошадей, содержанию и кормлению, а также к способам и условиям ее транспортировки;

— лошади и всадники должны иметь хорошую физическую форму и быть здоровыми, чтобы получить допуск к соревнованиям. Это относится к использованию лечебных средств, к хирургическим процедурам, которые угрожают благополучию или безопасности, к жеребости кобыл и злоупотреблению средствами управления;

— соревнования не должны приносить вред благополучию и здоровью лошади. Особое внимание должно уделяться зоне проведения соревнований, грунту, погодным условиям, размещению на конюшнях, безопасности нахождения и подготовленности лошади к предстоящей транспортировке после соревнований;

— следует направить все усилия на то, чтобы лошадям по окончании соревнований был обеспечен соответствующий уход, а по завершении их спортивной карьеры — соответствующее гуманное обращение: отправку лошади

на пенсию, что предусматривает должный ветеринарный уход, внимание к полученным травмам, правильное содержание, уход и кормление, по заключению ветеринарного врача о критическом состоянии здоровья животного гуманную эвтаназию;

— Международная федерация конного спорта (FEI) настоятельно рекомендует, чтобы все, кто имеет отношение к конному спорту, получили в области своей компетенции самый высокий образовательный уровень.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце тренировочного 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, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать лечебно-профилактические меры.

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности, исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей.

1.5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

ТРЕБОВАНИЯ К ЭКИПИРОВКЕ, СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ И ОБОРУДОВАНИЮ

Лошади для спортивного конного туризма могут быть любой породы, однако для подготовки к соревнованиям выбирают спокойных помесных взрослых лошадей. Участвующие в соревнованиях лошади должны быть не моложе 4 лет для дистанций 1-2 класса, не моложе 5 лет для дистанций 3-4 класса. Основную массу поголовья могут составлять лошади рысистых пород и тяжелоупряжные лошади.

Как правило, специальное туристское снаряжение для лошади включает: оголовье, седло кавалерийского образца, потник, вальтрап, попона. Разрешается использовать трензель, недоуздок и скользящие мартингалы. Шпоры запрещены в использовании при подготовке лошади к соревнованиям и на самих соревнованиях.

Всадник должен быть одет в закрытую одежду, в связи с тем, что во время прохождения дистанции он контактирует с элементами пересеченной местности (кустарники, деревья). Обувь должна быть с маленьким каблуком – 1-2 см, защищающая щиколотки всадника. Допускается использование краг. Обязательно необходим шлем.

Всадник должен иметь следующее специальное туристское снаряжение для перемещения по дистанции в дневное и ночное время:

- Электрический фонарь и отражающие устройства, чтобы быть видимыми идущим позади, либо устройство с белым светом спереди и красным сзади.
- Кобур или набор инструментов для ковки, если лошадь подкована.
- Аптечка первой помощи.
- Седельные сумки, мешки, переметные сумки.
- Компас для спортивного ориентирования.
- Часы наручные (лучше электронные часы с секундомером)
- Если маршрут проходит вблизи дорог общего пользования, то участник должен быть одет в сигнальный жилет желто-зеленого цвета со светоотражающими полосами.

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Наименование спортивного оборудования, инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бич	штук	1
2.	Корда	штук	1
3.	Краги	пар	12
4.	Набор инструментов для ковки лошади	комплект	1
5.	Переметная сумка	комплект	12
6.	Рюкзак конный	штук	12
7.	Средства для ухода за лошастью (щетка, скребница, суконка, крючок)	комплект	12
8.	Тренажер-симулятор для верховой езды	комплект	1
9.	Хлыст	штук	6

Обеспечение спортивной экипировки

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки	
				этап начальной подготовки	Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)

				количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
1.	Костюм ветрозащитный спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Костюм тренировочный спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Костюм тренировочный спортивный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Перчатки (рукавицы) защитные	пар	на обучающегося	-	-	4	1/4
6.	Перчатки защитные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
7.	Средство индивидуальной защиты головы	штук	на обучающегося	1	3	1	3
8.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	2
9.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1
10.	Шапочка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2
11.	Защитный жилет для верховой езды	штук	на обучающегося	-	-	1	1

Список литературных источников

1. Закон Российской Федерации от 14.07.2022 г. № 296-ФЗ «Об Образовании»
2. Закон Российской Федерации от 30 апреля 2021г. №127-ФЗ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации»
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм (утв. приказом в Минспорта России от 21.11. 2022 г. N 1038).
4. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (Номер – Код вида спорта – 0840005411Я) (утв. Президиумом ФСТР протокол №6 от 28.03.2015.)
5. Положения о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в

Российской Федерации (письмо Федерального Агентства по физической культуре и спорту от 12.12.2006г. № СК-02-10/368).

6. Конный спорт. Пособие для тренеров, преподавателей, коневодов и спортсменов. Под ред. Эриха Эзе. Москва, Физкультура и спорт, 1983г.
7. Биржаков М. Б., Казаков Н. П. Безопасность в туризме / М. Б. Биржаков, Н. П. Казаков. – СПб.: «Издательский дом Герда», 2005. – 208 с.
8. Вяткин Л. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л. Вяткин, Е. Сидорчук, Д. Немытов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 208 с.
9. Михайлов Б. А. Профессионально-прикладной туризм / Б. А. Михайлов, Ю. Н. Федотов. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2002.
10. Федотов Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм. Учебник / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков. – М.: Советский спорт, 2003.
11. Вильгельм Мюзелер, К.А. фон Цигнер. Учебник верховой езды. М.: Прогресс, 1980
12. Выращивание и тренинг лошадей. Донецк, «Сталкер», 2003г.
13. В.Ф. Костюнина, Е.И. Туманова, Л.Г. Демидчик. Зоогигиена с основами ветеринарии и санитарии. Москва, Агропромиздат, 1991г.
14. А.Л. Ползунова. Лечение лошади. Выпуск 1. Заболевания конечностей у рысистых и верховых лошадей. М.: Горка и Говорун, 1999г.
15. К.Дж.Вогель. Ветеринарная помощь лошадям. Перевод с англ. З.Зарифова, И.Суровцев, Ю.Суровцев. М.: Аквариум ЛТД, 2000г.
16. С.М.Волынский. Тренировка и выездка лошадей. М.: ООО Издательство АСТ, 2004г.
17. Х.Д. Кербер. Болезни копыт и ковка лошадей. Перевод с нем. В.Домановской. М.:Аквариум-принт, 2009г.
18. В.Крессе. Лошади. Содержание, уход и лечение. Пер. с нем.Е.Захарова. М.: ООО «Аквариум-Принт», 2005г.
19. А.Е.Герасимова. Лошади. М.: Вече, 2004г.
20. Р.Бишоп. Кормление лошадей: Полное руководство по правильному кормлению лошадей . Пер. с англ. Е.Б.Махияновой. М.: ООО «Аквариум Бук», 2004г.
21. В.Штайнкраз. Верховая езда и преодоление препятствий. Пер. с англ.Н.Киселева. М.: ООО «Аквариум Бук», 2004г.

Список литературных источников, рекомендуемых детям

1. В.И. Баланин, А.В. Вилль и др. Всё о лошади. Санкт-Петербург, Лениздат, 1996г.

2. Практическое руководство. Психология лошади. Нрав, чувства, поведение. Москва, Аквариум, 2004г.
3. С. Л. Баскина. О чем думает лошадь и как ее понимать. М.: Аквариум-Принт, 2000 г.
4. А. фон Боррис. Снаряжение для лошадей и пони. Седла, уздечки, удила. Пер. с нем. М.: ООО «Аквариум-Принт». 2006г.
5. Я.А. Головачева, М.Р. Абдраев. Верховая езда. М.: Издательский дом «Ниолла 21-й век», 2005г.
6. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств/ Под общ. Ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 2011.
7. Скрыгин Л.Н. Морские узлы. – М.: Транспорт, 2010.
8. Фисенко Т. Е. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2011г.

Перечень аудиовизуальных средств

Аудиовизуальные источники: записи выступлений на соревнованиях, анализ техники выдающихся спортсменов.

С аудиовизуальными материалами по конному спорту можно ознакомиться на следующих сайтах:

- http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/horse_sport/video
- <http://www.youtube.com/watch?v=cSk9sEDlnU>
- http://www.fizkult-ura.ru/video/koni_sport/film
- <http://www.fks-spb.ru/documents/video.html>
- http://www.horse.ru/sport/sport_teachbook.php3?book=muzeler
- «Первые уроки конного спорта»- Youtube.com
- «Уроки конного спорта» спортивные видео-уроки sport-lessons.com

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

- Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru>
- Министерство спорта Республики Татарстан
<https://minsport.tatarstan.ru/fizkultura-i-sport.htm>
- Федерация конного спорта России <http://www.fksr.ru>.
- Портал конного спорта «Equestrian.ru»: <http://www.equestrian.ru>
- Олимпийский комитет России: <http://www.olympic.ru>
- Российское антидопинговое агентство: <http://www.rusada.ru/>.