

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕ ОРЛОВСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ОРЛОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета
Протокол от 31.07.2023 г. №3

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ
А.А. Краснощекова 
Приказ от 31.07.2023 г. №175



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА
«КОННЫЙ СПОРТ»**

Физкультурно-спортивная направленность

Срок реализации – 1 год

Возраст учащихся – 10-18 лет

Автор-разработчик:
тренер-преподаватель
Соловьев Алексей Алексеевич

п. Орловский
2023 год

Оглавление

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Содержание учебного плана
 - 3.1. Теоретическая подготовка
 - 3.2. Общая физическая подготовка
 - 3.3. Специальная физическая подготовка
 - 3.4. Техничко-тактическая подготовка
 - 3.5. Контрольно-переводные испытания
4. Методическое обеспечение образовательного процесса
5. Литература
6. Календарный учебный график

1. Пояснительная записка

Программа составлена с учетом базовых нормативно-правовых документов, регламентирующих образовательную деятельность педагога:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ.
4. Федеральный закон от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
5. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
6. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
7. Уставом и локальными актами учреждения.

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

1.1 Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Педагогическая целесообразность. Возможность контакта с лошадью, желание и стремление овладеть навыками верховой езды повышают мотивацию обучающихся в работе над собой, что крайне важно, учитывая особенности контингента. В отличие от других программ, акцент делается на необходимости самоизучения, самоосмысления и самосовершенствования обучающихся. Достаточно внимания уделяется физической культуре, отработке навыков владения своим телом, развитию чувства равновесия. Вместе с тем программа по виду спорта «Конный спорт» воспитывает отношение к лошади, как к партнеру в работе, с которым необходимо строить диалог, а не как средству, способствующему самореализации. Теоретический компонент относительно мал, но его освоение требует от обучающихся элементарных представлений о законах физики – например, понятия «земное тяготение», «вектор движения», «центробежная сила» в верховой езде обретают сугубо практический смысл.

1.2 Актуальность данной программы заключается в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по виду спорта «Конный спорт», а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

1.3 Цель программы: формирование потребности в здоровом образе жизни, гармоничное развитие личности. развитие и совершенствование навыков

способностей, обуславливающих формирование двигательных навыков и физических качеств юных спортсменов-конников.

Задачи:

- **обучающие** – обучать основам конкура и основам ухода за лошадью, знакомить с традициями конного спорта и историей мирового и отечественного коневодства, учить правильному обращению с животными, знакомить с особенностями поведения лошади; ознакомить с историей развития конного спорта;- освоить основы технической и тактической подготовки;- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- **развивающие** – способствовать развитию специальных физических качеств: скоростных способностей, вестибулярной устойчивости, гибкости, координационных способностей, мышечной силы, выносливости, развивать умение учитывать в работе состояние партнера-лошади.
- **воспитательные** – формировать такие черты характера, как целеустремленность, упорство в достижении цели; воспитывать трудолюбие и сочувственное отношение к животным; воспитывать чувство ответственности за свои действия.

1.4 Отличительные особенности программы

Данная программа является **модифицированной**, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

1.5 Адресат программы

В реализации программы участвуют дети в возрасте от 10 до 18 лет.

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие, имеющие медицинскую справку.

Психологические особенности

Конный спорт способствует формированию таких личностных качеств, как целеустремленность, инициативность, настойчивость, упорство, выдержка, самообладание, смелость, решительность, воля и психическая устойчивость.

1.6 Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год - 72 учебных часа.

1.7 Особенности организации образовательного процесса

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные занятия. Рабочая программа содержит материал планирования подготовки спортсменов-конников в спортивно-оздоровительных группах-физической (общей и специальной), технической, тактической, интегральной, теоретической, нормативы.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- осуществление восстановительных, оздоровительных и профилактических мероприятий;
- медико-биологическое обследование, профилактические мероприятия;
- тестирование и контроль.

1.8 Форма обучения - очная. Максимальное наполнение группы - 25 человек.

Занятия проводятся по группам в конном манеже.

1.9 Режим занятий

Обучение по программе рассчитано на 52 рабочих недели, 72 часа в год из расчета 1-2 академических часа в неделю.

1.10 Планируемые результаты

По итогам реализации Программы ожидаемый результат соотносится с целью и задачами обучения, развития, воспитания, и обучающийся осваивает следующие планируемые результаты:

- *личностные результаты* – гражданская позиция, культура поведения, адекватные моральные и волевые качества, эффективное развитие специальных физических качеств личности, развитие самоконтроля, адаптация к жизни в обществе;
- *метапредметные результаты* – потребность ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности, способность к эффективному взаимодействию, мотивация к занятиям выбранным видом спорта;
- *предметные результаты* – навыки общей и частной гигиены, теоретические знания о выбранном виде спорта, практические умения и навыки в области выбранного вида спорта, владение спортивной техникой и тактикой выбранного вида спорта, навыки саморегуляции, навыки в системе самореализации.

1.11 Формы аттестации

В целях объективного определения перспективности обучающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно регулярно проводить тестирование обучающихся. Для осуществления контроля знаний обучающихся по теоретической подготовке, рекомендуется проводить викторины, опросы и тесты,

предлагать обучающимся подготовку рефератов на различные темы, для определения лучших из них. Для оценки уровня развития общих и специальных физических качеств проводится тестирование по общей и специальной физической подготовке. Для обеспечения достоверности полученных результатов тестирования необходимо создать единые условия для выполнения упражнений для всех обучающихся.

1.12 Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Мониторинг освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «Конный спорт».

Цели:

- Отслеживание динамики результатов обучения ребёнка в процессе освоения им программы.
- Обеспечение объективной, достоверной и оперативной информации о качестве результатов освоения образовательной программы

Задачи:

- Контроль качества образования;
- Подбор эффективных методов обучения;
- Выявление результатов педагогического процесса;
- Получение сведений о личности обучающихся;
- Индивидуальный подбор методов и приемов воздействия на каждого обучающегося.
- Самоанализ своего педагогического труда.

1.13 Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.

- показательные выступления;
- участие в спортивных акциях различных уровней;
- защита творческих работ и проектов.

1.14 Материально-техническое обеспечение

Для занятий по программе требуется:

Конный манеж

Лошадь – 0,3-1 шт. на обучающегося

Амортизатор для седла – 1 шт. на 1 лошадь

Вальтрап тренировочный – 2 шт. на 1 лошадь

Ведро или ёмкость для воды или корма – 1 шт. на 1 лошадь

Оголовье трензельное – 1 шт. на 1 лошадь

Щетки – 0,5 шт. на 1 лошадь

1.15 Информационное обеспечение

Литература по конному спорту. Видеоматериалы по конному спорту. Видеоуроки.

Интернет источники:

- <https://dush-orlovsky.rostovschool.ru/> - сайт МБУ ЛО СПИ

- <http://www.fksr.ru/> - сайт Федерации конного спорта России
- <https://minobr.donland.ru/> - Министерство образования Ростовской области
- <http://rusada.ru/> - Национальная антидопинговая организация РУСАДА
- <https://www.prokoni.ru/> - интернет-ресурс
- <https://vseokone.ru/> - интернет-ресурс

1.16. Кадровое обеспечение

Учебно-тренировочные занятия по данной образовательной программе проводят квалифицированные тренеры-преподаватели МБУ ДО СШ. Занятия проводятся в конном манеже.

2. Учебный план Стартовый уровень

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Формы контроля
		Всего	
1.	Теоретическая подготовка	20	Беседа
2.	Общая физическая подготовка	22	Физические упражнения
3.	Специальная физическая подготовка	14	
4.	Технико-тактическая подготовка	14	Мониторинг индивидуальных достижений
5.	Контрольно-переводные испытания	2	Мониторинг индивидуальных достижений
	Итого:	72	

3. Содержание учебного плана

3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (20 часов)

1. Физическая культура и конный спорт в России
Тема №1. Физическая культура и спорт в России.
Тема №2. Конный спорт в России.
Тема №3. Единая спортивная классификация и ее значение.
Тема №4. Организация и проведение соревнований.
Тема №5. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса в конном спорте.
2. Краткие сведения о строении и функциях организма
Тема №6. Краткие сведения по анатомии и физиологии человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
Тема №7. Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха.
Тема №8. Питание спортсменов.
Тема №9. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях

спортом.

Тема №10. Закаливание организма спортсмена.

Тема №11. Восстановительные мероприятия в спорте.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма спортивной лошади

Тема №12. Краткие сведения по анатомии и физиологии лошади.

Тема №13. Уход за спортивной лошастью и ее содержание.

Тема №14. Физиологические основы подготовки спортивной лошади.

Тема №15. Принципы и методы тренинга спортивных лошадей.

Тема №16. Профилактика травматизма и заболеваемости спортивных лошадей.

Тема №17. Восстановительные мероприятия для спортивной лошади.

Тема №18. Медико-биологический контроль за тренировочной и соревновательной деятельностью спортивной лошади.

4. Сущность спортивной тренировки

Тема №19. Общая характеристика спортивной тренировки.

Тема №20. Физиологические основы спортивной тренировки.

Тема №21. Средства и методы спортивной тренировки.

Тема №22. Формы организации занятий в спортивной тренировке.

5. Основные виды подготовки обучающегося в процессе тренировки

Тема №23. Физическая подготовка спортсмена.

Тема №24. Техническая подготовка спортсмена.

Тема №25. Психологическая подготовка спортсмена.

Тема №26. Тактическая подготовка спортсмена.

Тема №27. Общая и специальная физическая подготовка конника и ее роль в спортивной тренировке.

Тема №28. Основы техники и тактики в видах конного спорта.

Тема №29. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки.

Тема №30. Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена. Морально-волевой облик спортсмена.

6. Комплексный контроль в спорте

Тема №31. Медико-биологический контроль за тренировочной и соревновательной деятельностью

Тема №32. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий конным спортом.

Тема №33. Анализ соревновательной деятельности в конном спорте.

Тема №34. Спортивный отбор.

Тема №35. Профилактика травматизма и заболеваемости в процессе занятий спортом.

Тема №36. Техника безопасности при занятиях конным спортом.

3.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА(22 часа)

1. *Строевые упражнения.* Построения в шеренгу, колонну, круг; строевые приемы, передвижения, размыкания и смыкания. Передвижения встрою строевым, обычным и

ускоренным шагом, бегом. Переходы с ходьбы набег и обратно. Изменение направления и скорости движения по команде и ориентирам.

2. *Передвижения различными видами ходьбы и бега:* ходьба выпадами, на носках, пятках, внутренних сводах стопы, с перекрестной постановкой ног, в приседе и полуприседе и т.д.

3. *Бег* обычный, ускоренный, семенящий, с выпрыгиванием, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, прыжками с ноги на ногу, передвижение приставными шагами правым и левым боком. Бег с ускорениями по сигналу (зрительному, звуковому), скоростной бег с изменением направления, бег с предметом в руках.

4. *Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.* Выполняются без предметов и с предметами (гимнастические палки, скакалки, гантели, набивные мячи, резиновые амортизаторы), с партнером. Упражнения без предметов: одновременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибания, разгибания, поднимания и опускания) повороты, круговые движения, рывковые движения в различных исходных положениях, на месте и в движении. Упражнения в сопротивлении с партнером. Упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком и пр.) — сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном виде и в висе прямым и обратным хватом. Лазание по наклонной гимнастической стенке в висе прямым и обратным хватом. Метание различных предметов (1-3 кг) из различных исходных положений.

5. *Общеразвивающие упражнения с предметами:*

- скакалкой: подскоки в различном темпе, бег, эстафеты;
- гимнастической палкой: круговые движения из различных исходных положений; поворот вперед и назад; перешагивание через палку, перепрыгивание, подбрасывание, ловля;
- мячом: броски и ловля одной и двумя руками снизу и сверху; бросок вверх и ловля после удара о пол, ведение мяча с различной скоростью, с обводкой предметов, броски на точность;
- набивным мячом (1-3 кг): броски и ловля сидя, стоя, с поворотами, приседаниями, подпрыгиваниями, перемещениями, с передачей мяча по кругу и в парах, изменением действия и скорости выполнения по сигналу (команде); броски толчком от груди двумя руками и от плеча одной рукой, броски двумя руками из-за головы, через голову, вверх, вверх-вперед, назад;
- теннисным мячом: броски и ловля двумя и одной рукой; стоя, сидя, в процессе перемещения.

6. *Упражнения для развития мышц туловища.* Разнообразные наклоны вперед, в стороны, назад и повороты; сгибания и разгибания туловища в сочетании с различными движениями рук и ног, переходы в положение сидя из положения лежа на спине с фиксированными ногами и с различным положением рук — вдоль туловища, на поясе, за голову, вверх, с различными отягощениями в руках; одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе, спине; из положения лежа на спине круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°. Различные парные упражнения с поочередными сопротивлениями.

7. *Упражнения для развития мышц ног:* поднимание и опускание ног (прямых, согнутых вперед назад в стороны, назад); приседания и полуприседания на одной и двух ногах, выпрыгивания, выпады, пружинистые покачивания в выпадах, ходьба с выпадами, подскоки и прыжки на двух ногах, на одной, поочередно с ноги на ногу; круговые движения, стоя, сидя, махи.

8. *Упражнения из других видов спорта.* Упражнения на гимнастической скамейке (низком бревне): ходьба (вперед, назад с различными положениями и движениями рук, с ускорением и переходом на бег, с различными предметами в руках), перешагивание; удержание равновесия с предметом на вытянутой руке; прыжки со скамейки и через скамейку вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе; поднимание ног и наклоны туловища, сидя на скамейке; лазание по наклонной гимнастической скамейке.

- Упражнения на гимнастической стенке: лазание; висы лицом, спиной, углом; поднимание ног до касания хвата; стоя боком или лицом к стенке наклоны вперед, назад, в сторону; приседание на двух и одной ногах с опорой о стенку; - Элементы акробатики и спортивной гимнастики: прыжки; группировки, кувырки вперед, назад, с разбега; мост из положения лежа на спине; шпагаты; стойка на лопатках, на голове, на предплечьях, на руках у стены и с помощью партнера; перевороты («колесо»); упражнения на кольцах, брусьях, на коне с ручками, опорные прыжки углом, боком, ноги врозь.

- Упражнения с партнером в сопротивлениях, перетягиваниях.

- Спортивные игры по упрощенным правилам (баскетбол, ручной мяч, теннис, настольный теннис, волейбол, бадминтон, футбол).

- Легкоатлетические упражнения. Бег с низкого и высокого старта. Бег с ускорениями, рывки на отрезках 30, 50, 60 метров. Бег на выносливость со средней интенсивностью, кроссы. Прыжки в длину с места, с разбега, тройной прыжок. Прыжки в высоту, с места. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

- Подвижные игры и эстафеты с ловлей, ведением мяча, преодолением препятствий, с элементами сопротивления, прыжками, метаниями и другими действиями, требующими внимания, быстроты и точности реакции, сообразительности.

- Упражнения в равновесии. Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, бревне. Передвижения по уменьшенной опоре при помощи рук, ног, туловища. Передвижение по качающейся опоре. Прыжки в глубину с поворотами, с различным положением рук, прыжки из различных исходных положений.

- Лазание по канату. В два и в три приема с помощью рук и ног

В каждое учебно-тренировочное занятие должны включаться упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабление, растягивание, внимание.

3.3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (14 часов)

Упражнения на расслабление мышц тела. Расслабление мышц – обязательный и специальный навык для конника. Большое значение в тренировке конника играет овладение навыком расслабления, который создает лучшие условия для перехода от

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

Упражнения для мышц рук

1-2. Наклон туловища вперед, руки вверх, усилить напряжение мышц рук.

3-4. Уменьшить напряжение мышц рук (руки тяжелеют).

5-6. Расслабляя мышцы, «уронить» руки.

Упражнения для мышц туловища и рук. Усиленно напрягая мышцы туловища и рук, сделать выпад правой ногой назад, руки вперед. Перенести тяжесть тела на стоящую впереди ногу, согнув ее в колене, руки назад (мышцы туловища и руки сильно напряжены).

Уменьшить напряжение мышц туловища и рук. Расслабляя мышцы, «уронить» туловище и руки. Повторить упражнение из положения счета 4. То же с выпадом левой ногой.

Упражнения для мышц ног

1. Стать правой ногой на гимнастическую скамейку, правым боком к опоре, левую ногу свободно опустить, левую руку на пояс, правую на опору.

2. Напрягая мышцы, поднять левую ногу вперед.

3. Уменьшить напряжение мышц левой ноги.

4. Расслабляя мышцы, «уронить» ногу.

Упражнения в потягивании

Статическая поза всадника и постоянная амортизация позвоночника вовремя работы всадника с лошадью в процессе многолетней тренировки приводит к нарушению осанки. Для профилактики нарушений осанки конника и разгрузки позвоночного столба от постоянных напряжений во время верховой езды рекомендуется выполнять комплекс упражнений в потягивании и висы на гимнастической стенке.

Упражнения для развития силы приводящей мышцы бедра и мышцы голени

Упражнение 1. И. п. — стоя на одной ноге, руки на поясе, правая нога согнута с опорой о возвышение. Выпрямляя правую ногу, подняться на возвышение и вернуться в и. п., другой ногой о возвышение не опираться; при подъеме туловище держать вертикально; высоту возвышения постепенно увеличивать; нагрузка поочередно на обе ноги.

Упражнение 2. И. п. — то же, что и в упр. 1. Выпрыгивание вверх, толкаясь поочередно одной и другой ногой. выпрыгивать с полным выпрямлением толчковой ноги; высоту возвышения постепенно увеличивать, согласуя с требованием полного выпрямления ноги в толчке.

Упражнение 3. И. п. — в полуприседе с опорой руками сзади о гимнастическую строку, под пятками брусок. Глубокие приседания, при приседании ягодицами касаться пяток.

Упражнение 4. И. п. – стоя боком к гимнастической стенке (другой опоре) хватом одной рукой за фак на уровне живота. Приседание на одной, другую вперед, при приседании тянуться ягодицами к пятке рабочей ноги, другую ногу держать горизонтально опоре, свободная рука на поясе или вперед; нагрузка на обе ноги поочередно; после приседания расслабить нагруженную ногу потряхиванием мышц.

Упражнение 5. И. п. – сидя упор сзади лицом к партнеру, стопы ног партнеров касаются, одноименные ноги согнуты. Одновременные сгибания-разгибания ног с сопротивлением, упор сзади прямыми руками; сгибание-разгибание ног в ярко уступающе-преодолевающем режиме работы.

Упражнение 6. И. п. – стойка. Махи ногой с отягощением в сторону. ТР.: при махе слегка переносить тяжесть тела на опорную ногу для сохранения равновесия.

Упражнение 7. И. п. – стоя спиной к гимнастической стенке, хватом снизу за фак на уровне пояса. Махи ногой вперед с отягощением, высоту маха и вес отягощения постепенно увеличивать.

Помогают правильно поддерживать правильную посадку всадника и использовать средства управления лошадью на различных аллюрах.

Гимнастические упражнения на лошади

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

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

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

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

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

Все эти упражнения сначала отрабатываются отдельно, а затем в комплексе. К числу наиболее эффективных гимнастических упражнений относятся: прыжок в седло с места, «ножницы». Гимнастические упражнения на лошади отрабатываются в комплексе урока верховой езды.

При отработке гимнастических упражнений необходимо соблюдать следующие правила: постепенный переход от простых движений к более сложным, спокойное отношение лошади к движениям всадника. Каждое новое упражнение сначала делается на месте, затем в движении лошади шагом и, наконец, на рыси.

Упражнения для овладения техникой падения

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

Так как в конном спорте нет полной гарантии от падения с лошади, то важно, чтобы при этом всадник избежал серьезных повреждений (травм).

Поэтому он должен уметь контролировать и регулировать динамику своего «вынужденного приземления». А добиться этого всадник может лишь в том случае, если он находится в хорошей физической форме, прошел хорошую тренировку и обладает способностью в неожиданной ситуации быть находчивым, смелым и хладнокровным. Существует ряд упражнений для выработки всего этого.

Первые из них – кувырок вперед и прыжок в глубину. Они развивают мышцы-разгибатели конечностей. Прыжок вниз, кроме того, прививает всаднику смелость и способствует координации движений. Однако это упражнение должно вводиться очень осторожно: прыгать надо начинать с средней ступеньки шведской стенки, постепенно поднимаясь все выше. С верхней площадки прыжок должен осуществляться из основного положения.

После повторения упражнения «прыжок вперед» начинают выполнять в прыжках полу – и полный переворот вокруг вертикальной оси тела. Затем, не сразу, из основного положения совершают прыжок вверх, при этом ноги сначала должны идти вперед и потом вверх. В верхней точке прыжка следует попытаться достать пальцами рук пальцы ног. При этом ноги прямые и разведены в стороны. Приземляться нужно в основную стойку.

Затем, после освоения простого прыжка ногами вперед, переходят к прыжкам с переворотом – сальто. В последующий период тренировки прыжки должны делаться с более высокой площадки. Причем внизу должен стелиться мат.

В прыжках могут отрабатываться предacroбатические упражнения, такие как оборот вперед, кульбиты назад и в стороны. Они преследуют цель улучшить владение туловищем во время полета. Но, выполняя их, обучающийся, прежде всего, должен стремиться при всех обстоятельствах, даже при выходе из равновесия, приземляться на ноги. Разумеется, упражнения должны проводиться только под руководством тренера.

Одновременно с отработкой названных упражнений, включая прыжки вперед и назад, кульбиты вправо и влево, которые надо выполнять во все более быстром темпе, овладевают и техникой правильного падения через правое или левое плечо с поворотом, с кувырком назад, на левый и правый бок. Эти движения должны делаться на траве или (в гимнастическом зале) на матах. Если такие тренировки будут проводиться на лошади, то рекомендуется отталкиваться от ее холки таким образом, чтобы как можно больше отдалиться от животного.

Помимо перечисленных, пригодными также признаны следующие упражнения:

- основная стойка, слегка раздвинуть ноги, правая нога выступает вперед, в коленях несколько расслабиться; наклон туловища с выдвижением правого плеча вперед; кувырок вперед винтообразным движением через правое плечо к левому бедру (повторить примерно 10 раз, то же – в противоположном направлении);
- основная стойка, в коленях расслабиться, согнуть спину; кульбит назад через правое или левое плечо; голову прижимать к тому или другому плечу, чтобы согнутые руки защищали ее; во время кульбита рукой касаться пола;
- полусогнутые колени, правая нога идет влево, левая – подгибается; падение на правую сторону, на туловище от бедра до плеча; правая рука смягчает падение (то же повторить в противоположную сторону).

При выпадении всадника из седла, когда лошадь встает на дыбы, рекомендуются следующие движения. Следует сразу же выпустить повод и вынуть ноги из стремян, затем оттолкнуться руками от холки, чтобы совершить прыжок с полуоборотом, и мягко приземлиться. Возможна и ситуация при закидке лошади перед препятствием, когда всадник перелетает через ее шею и падает, вытянув руки вперед (без повода), что часто обуславливает перелом ключицы. Во избежание этого предлагается, после того как всадник бросит повод, делать кульбит вперед. Отрабатывать такой способ лучше всего при помощи кувырка через барьер. Но в том же случае возможно обстоятельство, когда всадник падает, полуобернувшись вперед, что может привести к травме спины. Целесообразный способ предотвратить это – оставить повод свободным и сделать небольшое сальто вперед. Благодаря этому у всадника будет хороший шанс коснуться земли сперва ногами, а не упасть на нее спиной. Опасно падение вместе с лошадью на бок. В данном случае рекомендуется успеть использовать момент падения лошади для того, чтобы как можно дальше оказаться от места ее падения, самому падая боком к земле. Известны разные способы техники безопасности при падении, но овладеть ими теоретически еще недостаточно. Эффективно помочь всаднику могут только те упражнения, которые хорошо отработаны им на практике.

Вольтижировка. Вольтижировка (фр. voltiger – порхать), вид конного спорта, гимнастические упражнения на лошади, двигающейся рысью или галопом на корде по кругу диаметром 12-15 м, в центре которого находится кордовой. Седлают лошадь на специальное вольтижировочное седло, голову лошади фиксируют развязками. Вольтижировка дает возможность проявлять, развивать и совершенствовать психофизические и морально-волевые качества обучающихся: ловкость, смелость, настойчивость, чувство ритма, равновесие (баланс), а также компенсировать некоторую односторонность в физическом развитии всадника, характерную для классических видов конного спорта. Как средство специальной физической подготовки, занятия по вольтижировке не должны включать технически сложных комбинаций и упражнений.

Основными задачами являются: развитие мышц плечевого пояса, грудной клетки, рук, совершенствование чувства ритма, темпа и координации движений. Цель занятий с новичками – заложить техническую основу простейших приемов вольтижировки, а с опытными спортсменами – совершенствовать и усложнять упражнения. При разучивании упражнений должна быть обеспечена страховка, которую следует рассматривать не только как мероприятие, предупреждающее падения и возможные травмы, но и как составную часть методики обучения, ускоряющую и улучшающую учебно-тренировочный процесс. Умело организованная страховка и своевременно оказанная помощь устраняют боязнь падения, вселяют уверенность и делают движения более свободными. Рекомендуемый учебный материал по вольтижировке:

Упражнения на макете лошади. Прыжок в седло с места. Прыжок в седло с маха.

Упражнения на лошади. Подход к лошади. Хваты – способ держания ручек и петель вольтижировочного седла в зависимости от особенностей выполняемого упражнения. Хват снизу, разный хват – одной рукой в хвате сверху, а другой в хвате снизу, перекрестный, односторонний (внутренний или наружный). Толчки

(вскакивание на лошадь) Толчок в седло. Сед верхом. Сед в седло. Сед верхом лицом к крупу лошади. Сед слева. Сед справа. Перемахи (переносы) ног. «Ножницы». Круги над седлом (на 360°) могут выполняться двумя и одной ногой. Соскоки. Соскок с перемахом ноги через круп лошади из седа верхом лицом вперед. Соскок с перемахом ноги через шею лошади из седа верхом. Соскок переворотом боком из стойки ногами вверх. Соскок, прогнувшись из седа верхом. Соскок назад из седа верхом лицом к крупу лошади. Соскок углом. Соскок с поворотом на 360°. Соскок переворотом через голову из седа ноги врозь. Стойки. Стойка в седле на ногах. Стойка на колене – «ласточка». «Вертушки» (повороты кругом). Поворот выполняется быстро, без задержки, в темп движения лошади. «Вертушка» на колене из упора на колене. «Вертушка» на бедре. Приземление, как завершающий этап комбинаций, должно быть легкое, непринужденное и выполнено в темп с лошадыю.

Спортивные игры и эстафеты Участие в конно-спортивных играх: «Седловка», «Стойло», «Игра с флагами», «Игра с кольцами», «Спешивание», «Пушбол» и др. способствует выработке смелости, ловкости, выносливости, силы, воли к победе, находчивости, инициативы, решительности у спортсмена-конника.

3.4.ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (14 часов)

Подход к лошади: правила, техника безопасности при подходе к лошади. Чистка лошади: используемые приспособления (щетка, скребница, копытный крючок, суконка) и правила их применения, приемы, правила чистки.

Седлание. Надевание оголовья. Правила надевания снаряжения; бинтования ног лошади. Подгонка снаряжения. Седловка в деннике, на развязках. Правила постановки лошади на развязки, способы привязывания лошади.

Вожделение лошади в поводу: правила и техника безопасности. Посадка на лошады: правила посадки со стремянами, без стремян, прыжком, махом, на ходу, техника безопасности при посадке на лошади. Спешивание: правила спешивания махом назад, махом вперед.

Разбор поводьев: в две руки, в одной руке, понятие «открытой» и «закрытой» руки. Правила и способы набора повода.

Посадка всадника. Форма посадки: облегченная, «усиленно посылающая», нормальная. Правильное положение рук, ног, туловища, головы обучающегося вовремя движения шагом, рысью (строевой, учебной), галопом (манежным, полевым), на кавалетти, при преодолении препятствий, на остановках. Понятие о равновесии всадника и лошади. Способы сохранения равновесия (переноса центра тяжести). Выработка непринужденной посадки.

Ошибки посадки. Исправление посадки. Ошибки в положении средней части тела. Ошибки в положении туловища, плеч и рук. Ошибки в положении шенкеля и ступни. Средства управления лошадыю: влияние шенкеля, корпуса и повода на лошадь, их взаимодействие при посыле лошади вперед и остановках. Взаимодействие средств управления на подъемах, переходах, остановках, переменах направления, при езде по вольтам, серпантинам, в поле, при преодолении препятствий и т. д.

Перемены направления: через середину манежа, по диагонали, налево (направо) назад, на шаг и рыси в смене по головному, в смене одновременно, при езде врозь.

Вольты: диаметром 20 м, 15 м, 10 м, выполнять на шагу, рыси и галопе всмене и при езде врозь.

Серпантинны: 2 петли, 3 петли, 5 петель, на шагу и рыси в смене поголовному, самостоятельно при езде врозь.

Подъемы: из шага в рысь, из шага в галоп, из рыси в галоп, из остановки в шаг, из остановки в рысь. Выполнять в смене одновременно, поочередно, с применением ориентиров, самостоятельно при езде врозь.

Переходы: с галопа в рысь, с рыси в шаг, с галопа в шаг. Подъемы, переходы и остановки рекомендуется также выполнять в сочетании с переменами направления.

Остановки: с шага, с рыси, с галопа. В смене одновременно, поочередно, по стенке, по средней линии.

Кавалетти: на шагу, на рыси.

Преодоление препятствий: одиночных препятствий высотой до 100 см на шагу, рыси и галопе. Параллельные бруссы, тройник (трипл-бар), «клавиши» (2-4 препятствия высотой 20-50 см) в три, два и один темп. Для усложнения задания применять прыжки без стремян и поводов. Преодоление препятствий по нормативам легкого класса (8 препятствий, 8 прыжков, высота от 80 до 100 см, ширина широтных препятствий от 60 до 80 см, ширина тройника 120 см, 5 препятствий максимальной высоты).

Полевая езда: по дорогам и слабопересеченной местности. Преодоление естественных и полевых препятствий высотой не более 50 см.

3.7. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (2 часа)

Содержание и методика контрольных испытаний.

1. Бег 10 м с высокого старта

Проводится в спортивном зале, на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов.

2. Бег «змейкой» 10 м

На расстоянии 2 м от стартовой линии ставится набивной мяч или чертится круг диаметром 50 см; через 1,5 м от первого круга чертится второй; через 1,5 м от второго – третий и т.д. еще два круга: от последнего круга на расстоянии 2 м чертится финишная линия. Спортсмен по команде начинает бег, огибает справа первый круг, слева – второй и т.д. до финишной линии. Фиксируется время от старта до финиша.

3. Пятиминутный бег

Проводится в спортивном зале или на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Фиксируется количество метров, которое спортсмен пробежал за 5 минут.

4. Прыжок в длину с места

Спортсмен становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком обеих ног прыгает вперед на дальность. Расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка является показателем его прыжка.

5. Прыжок вверх с места

На стене крепится сантиметровая лента или наносятся отметки через каждый сантиметр на высоте самого низкого спортсмена в группе. Спортсмен становится к стене правым или левым боком с поднятой, соответственно, правой или левой рукой. На высоте вытянутой вверх руки делается отметка «1». Спортсмен с места из

полуприседа с махом рук выполняет прыжок вверх и касается рукой максимально возможной высоты (отметка «2»). Разница между отметкой «2» и отметкой «1» является высотой прыжка.

6. Подтягивания в висе на перекладине (юноши), количество раз. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если присгибание рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

7. Сгибания и разгибания рук в «упоре лежа» (отжимания) (девушки), количество раз. Из положения «упор лежа на груди» спортсменка выполняет сгибания и разгибания рук. Сгибание должно выполняться до угла в локтевом суставе не более 90° С, разгибание – полностью. Определяется количество «отжиманий».

4. Методическое обеспечение образовательного процесса.

Методы обучения и тренировки – это такие способы и приемы работы тренера-преподавателя, применение которых обеспечивает быстрое и качественное решение задач, поставленных в ходе учебно-тренировочного процесса. Все методы условно разделяются на три основные группы: словесные, наглядные и практические. На разных этапах многолетней подготовки методы из этих трех групп применяются в различных сочетаниях и соотношениях. В каждом конкретном случае эффективность применяемых методов определяют:

- соответствие поставленным задачам и специфике средств, применяемых в обучении и тренировке;
- возрастные и половые особенности спортсменов, их подготовленность, квалификация и стаж занятий;
- условия для учебно-тренировочных занятий;
- индивидуальные особенности тренера (личностные и профессиональные), составляющие особенности его работы.

К словесным методам, применяемым в учебно-тренировочном процессе на отделении конного спорта, относятся: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение. К наглядным методам, прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер-преподаватель.

Широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы и видеофильмы.

Практические методы могут быть условно разделены на две основные группы:

- методы преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта (подводящие, имитационные упражнения);
- методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств (непрерывный, интервальный, игровой и соревновательный методы тренировки).

5. Список литературы

1. Барчуков И.С.; . «Теория и методика физического воспитания и спорта». М.. ООО

«КноРус», 2011г.

2. Вуд П.; «Искусство верховой езды. В гармонии с лошадью»; Москва, изд. «Аквариум», 2012г.;
3. Голощапов Б.Р.; «История физической культуры и спорта»; М., изд. «Академия», 2010г.;
4. Гуревич Д.Я.; «Справочник по конному спорту и коневодству»; М., изд. «Центрполиграф», 2001г.;
5. Ильин Е.П.; «Психология спорта»; Спб., изд. «Питер», 2011г.
6. Климке И., Климке Р.; «Кавалетти. Выездка и Прыжки»; М., изд. «Аквариум», 2012г.;
7. Кокоренко В.Л., Кучукова Н.Ю., Маргонина И.Ю.; «Социальная работа с детьми и подростками»; М., изд. «Академия», 2011г.;
8. Кремер М.; «Мотивация лошади к достижению высоких результатов»; М., изд. «Аквариум», 2012г.;
9. Ливанова Т.К., Ливанова М.А.; «Все о лошади»; Москва, изд. «АСТПресс», 2012г.;
10. Лубышева Л.И.; «Социология физической культуры и спорта»; М., изд. «Академия», 2010г.;
11. Маслова О.Ю.; «Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью»; М., изд. «КноРус», 2011г.
12. Мурзинова Р.М., Воропаев В.В.; «Воспитание как составляющая деятельности спортивного педагога»; М., изд. «КноРус», 2011г.;
13. Назарова Е.Н., Жиллов Ю.Д.; «Здоровый образ жизни и его составляющие»; М., изд. «Академия», 2007г.;
14. «Педагогика физической культуры». Учебник.; М., изд. «КноРус», 2012г.;
15. «Специализированная подготовка лошадей и всадников»; ФКСР, перевод с немецкого руководства по конному спорту; М., 2012г.
16. Туманян Г.С.; «Здоровый образ жизни и физическое совершенствование»; М., изд. «Академия», 2006г.;
17. Уоллес Д.; «Обучение детей верховой езде»; М., изд. «Аквариум», 2002г.;
18. Щелоков А.; «Искусство вольтижировки»; М., Изд. Дом «Гелеос», 2004;

Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Теоретическая часть					
сентябрь	Беседа	8	Физическая культура и конный спорт в России. Краткие сведения о строении и функциях организма спортивной лошади. Краткие сведения о строении и функциях организма.	Учебный класс	собеседование, опрос
октябрь	Беседа	8	Основные виды подготовки обучающегося в процессе тренировки. Сущность спортивной тренировки.	Учебный класс	собеседование, опрос
ноябрь	Беседа	4	Комплексный контроль в спорте	Учебный класс	собеседование, опрос

ИТОГО часов теоретической части 20

Практическая часть

сентябрь-август	Учебно-тренировочное занятие	22	Общая физическая подготовка	Конный манеж	наблюдение, анализ деятельности
сентябрь-август	Учебно-тренировочное занятие	14	Специальная физическая подготовка	Конный манеж	наблюдение, анализ деятельности
сентябрь-август	Учебно-тренировочное занятие	14	Технико-тактическая подготовка	Конный манеж	наблюдение, анализ деятельности
сентябрь-август	Учебно-тренировочное занятие	2	Контрольно-переводные испытания	Конный манеж	Игры соревнования Товарищеские встречи, игры, соревнования

ИТОГО часов практической части 52

Общее количество часов 72

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕ ОРЛОВСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ОРЛОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета
Протокол от 31.08.2023 г. №4

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ
А.А. Краснощекова
Приказ от 01.09.2023 г. №198



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА
«КОННЫЙ СПОРТ»**

Физкультурно-спортивная направленность

Срок реализации – 1 год

Возраст учащихся – 10-18 лет

Автор-разработчик:

тренер-преподаватель

Соловьев Алексей Алексеевич

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Организационно-педагогические условия.....	9
3. Система контроля и зачетные требования	10
4. Учебный план.....	11
5. Рабочая программа.....	12
6. Воспитательная работа.....	18
7. Материально-техническое обеспечение программы.....	19
8. Перечень информационного обеспечения.....	20

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа составлена с учетом базовых нормативно-правовых документов, регламентирующих образовательную деятельность педагога:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.

1. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).

2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ.

3. Федеральный закон от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

4. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

5. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

6. Уставом и локальными актами учреждения.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники конного спорта, выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для перевода на следующий этап подготовки

Воспитание основ физической культуры - важнейший фактор физического и нравственного становления человека, путь развития гармоничной личности.

Стремление к движению обнаруживается у ребенка с первых минут жизни и по мере развития органических сил находит все больше и больше средств для своего выражения. Проблема обеспечения двигательной активности детей остается актуальной в условиях современной жизни, в образовательных учреждениях и в семье.

Одной из возможностей обеспечения двигательной активности детей в условиях учреждений дополнительного образования являются занятия конным спортом.

Физкультурные занятия играют большую роль в развитии детей. Эти занятия способствуют развитию эмоционально-волевой сферы, координации движений, пространственной ориентировки, гибкости, повышают жизненный тонус детей.

Актуальность данной программы заключается в использовании упражнений, направленных на снижение эмоционального напряжения, создание благоприятного эмоционального климата, в формировании положительных качеств личности.

Обучающиеся становятся активны, проявляют инициативу и находчивость при выборе форм движения, учатся совместной деятельности, обладающей важнейшими воспитательными функциями. Чувство сотрудничества и

обучающимся уверенность в себе.

Содержание занятий и их разнообразие обусловлены возрастом, жизненным опытом, интересами обучающихся и условиями, которые создаются тренером-преподавателем для их организации.

Отличительная особенность программы состоит в том, что она призвана осуществлять такие основные функции, как

- создание эмоционально значимой среды для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствование осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнение защитной функции по отношению к личности, компенсируя таким образом ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

В целом данная программа при соблюдении изложенных в ней требований обеспечивает последовательность и непрерывность многолетнего процесса обучения и тренировки юных спортсменов в спортивной школе.

Обучение по данной Программе проводится только на спортивно-оздоровительном этапе. Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных спортсменов-конников. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

Направленность программы - физкультурно- спортивная.

Цель и задачи программы

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья детей и подростков в возрасте от 10 до 18 лет, воспитание гармоничной, социально активной личности посредством обучения конному спорту

Задачи:

Обучающие:

- овладение основами конного спорта, навыками и умениями выполнять технические приемы в конкуре в соответствии с возрастом;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, посредством технических действий спортсмена-конника

- формирование системы начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, избранного вида спорта, гигиены и физиологии спортсмена.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости и др.) с помощью средств общей физической подготовки, укрепление физического здоровья;
- первоначальное формирование правильных движений спортсмена-конника;
- первоначальное обучение основным приемам техники владения спортивной лошадью, основным способам их выполнения;
- развитие навыков самоконтроля за состоянием своего здоровья и физической работоспособности, состоянием спортивной лошади.

Воспитательные:

- привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям конным спортом;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- воспитание у учащихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности;
- формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью; развитие способности адаптироваться в современном обществе;
- воспитание нравственных и волевых качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности.

Планируемые результаты

Система планируемых результатов освоения учащимися дополнительной образовательной общеразвивающей программы определяется исходя из цели и задач программы – воспитания и обучения личности, успешной, творчески и социально-активной, физически и психологически здоровой, глубоко нравственной, обладающей интеллектуальным и творческим потенциалом, строящей отношения с окружающим миром на основе познания и общечеловеческих ценностей.

В соответствии с требованиями к результатам освоения дополнительных общеобразовательных программ программа по конному спорту направлена на достижение занимающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах занимающихся, которые приобретаются в процессе занятий конным спортом. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении занимающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать приобретенные умения и навыки для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых

В области познавательной культуры:

- владение знаниями о развитии конного спорта;
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями основ физиологии спортивной лошади и основ ухода за ней;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма спортсмена;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий тренировочной направленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе тренировочной, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- коррекция телосложения, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- формирование культуры движений, умение передвигаться красиво.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время тренировочной и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических приёмов в конуре, а также применения их в соревновательной деятельности;
- владение навыками проведения разминки спортсмена-конника, организации проведения подвижных игр;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении контрольных упражнений по конкvvvv.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей занимающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения программы по конному спорту, в единстве с освоением программного материала других общеобразовательных дисциплин (основных и дополнительных), универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

В области познавательной культуры:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение тренировочных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование режима дня, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, применяемых в конном спорте и оздоровительной физической культуре, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт занимающихся двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию конного спорта в России и за рубежом;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять тренировочные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о конном спорте, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность осуществлять судейство соревнований по конкуру, владеть жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся 10 - 18 лет. Это средний и старший школьный возраст. Минимальный численный состав группы – 15 человек. Группы формируются согласно возрасту учащихся и их мотивации. К занятиям в группах спортивно-оздоровительной направленности допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие заключение врача-педиатра о состоянии здоровья и медицинский допуск к занятиям избранным видом спорта).

При наличии свободных мест в течение календарного года может производиться зачисление учащихся в группы без испытательных заданий.

Объем и срок освоения программы

Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы – 240 часов.

Срок освоения программы определяется ее содержанием и составляет 1 год.

Форма обучения

Форма обучения – очная.

Исходя из целей и задач разделов учебного плана, занятия проводятся всем составом.

Для реализации программы применяются следующие виды занятий:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- выполнение контрольных испытаний, тестирование и (или) собеседование.

Режим занятий

Учебный план рассчитан на 46 недель обучения при занятиях 6 часов в неделю, что составляет 240 часов и дополнительно 6 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам.

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащимися выполняются контрольные испытания (контрольные нормативы). Контрольные нормативы принимаются в начале учебного года (входящий контроль) и в конце учебного года (итоговый контроль). По результатам выполнения контрольных нормативов оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося.

Промежуточная аттестация не предусмотрена.

Итоговая аттестация проводится в период с 15 по 30 мая. В рамках итоговой аттестации учащиеся сдают контрольно-переводные нормативы.

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе по конному спорту

Вид физической подготовки	Нормативы	Юноши							Девушки						
		11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Общая физическая подготовка	Бег 60 м. (сек)	10.0	9.5	9.2	9.0	8.8	-	-	10.6	10.1	9.7	9.5	9.3	-	-
	Бег 100 м. (сек)	16.5	16.0	16.0	15.5	15.0	14.5	14.0	17.5	17.0	17.0	16.5	16.0	15.5	15.0
	Прыжки в длину с места	170	175	180	185	190	200	210	160	165	170	175	180	185	190
	Сгибание и разгибание рук в упоре от скамьи	8	10	10	11	13	15	17	6	8	8	8	10	12	14
	Подтягивание	3	4	5	7	8	9	10-11	-	-	-	-	2-3	4	5-6
	Кувырок	5-6	5-6	5-6	5-6	5-6	5-6	5-6	5-6	5-6	5-6	5-6	5-6	5-6	5-6
	Бег 1000 м (мин.сек)	-	-	3.50	-	-	-	-	-	-	4.10	-	-	-	-
	Бег 1500 м (мин. сек)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8.15	7.50	-	-
	Бег 2000 м (мин. сек)	-	-	-	11.0	10.0	9.20	-	-	-	-	-	-	10.50	10.0
	Бег 3000 м (мин. сек)	-	-	-	-	-	-	13.0	-	-	-	-	-	-	-
Специальная физическая подготовка	навыки обращения с лошадью и ухода за ней на оценку	3							3						
	выполнение начальной комплексной езды №2 (Н-2) с результатом	50 %	65%						50 %	65%					
	техника выполнения основных аллюров на оценку		3							3					
	конкур по условиям 100 см с результатом		0 ш.о	0 ш.о						0 ш.о	0 ш.о				
	техника гладкой скачки на оценку			3	3						3	3			
	конкур по условиям 110 см с результатом				0 ш.о	0 ш.о						0 ш.о	0 ш.о		
	конкур по условиям 120 см					4 ш.о	4 ш.о						4 ш.о	4 ш.о	

техника прыжка через тройную систему на оценку						3							3	
конкур 130 см с результатом							4 ш.о							4 ш.о

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы подготовки	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	9	9
2	Практическая подготовка	-	231
2.1	Общая физическая подготовка	-	110
2.2	Специальная физическая подготовка	-	24
2.3	Основы техники конного спорта	-	60
2.4	Тактическая подготовка	-	16
2.5	Соревновательная подготовка	-	9
2.6	Инструкторская и судейская практика	-	3
2.7	Контрольные испытания	-	3
2.8	Восстановительные мероприятия	-	6
	Общее количество часов	240 часов	

5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

5.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов.

Цель теоретической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе – привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно на тренировочном занятии, а так же в форме дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической подготовками.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

Теоретическая подготовка спортсмена вооружает его специальными знаниями, имеющими отношение к спортивной деятельности. Она включает знания по истории, теории и методике спорта вообще и данного вида в частности, физиологии и психологии, гигиене и биомеханике физических упражнений, врачебному контролю, правилам организации и судейства спортивных соревнований. Теоретическая подготовка осуществляется непосредственно на учебно-тренировочных занятиях, но может проводиться также в виде лекций, бесед, самостоятельного изучения соответствующей литературы и других источников.

5.2. Физическая подготовка.

Физическую подготовку принято подразделять на:

- общую физическую подготовку (ОФП);
- специальную физическую подготовку (СФП).

Соотношение ОФП и СФП в процессе спортивной тренировки непостоянно, и меняется по мере роста спортивного мастерства в сторону увеличения доли СФП.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является базой и фундаментом для специальной подготовки и достижения высоких спортивных результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Задачи ОФП:

1. Достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
2. Приобрести общую выносливость;
3. Повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;

4. Повысить подвижность суставов и эластичность мышц;
5. Улучшить проявление ловкости в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;
6. Научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабления.

В процессе ОФП спортсмен пополняет фонд двигательных навыков и умений, необходимых ему в жизни и в спортивной деятельности.

В ходе СФП спортсмен овладевает рациональной техникой избранного вида спорта, расширяет и углубляет свою спортивную специализацию, доводит до совершенства необходимые навыки и умения.

5.3. Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на изучение и совершенствование техники движений, свойственных данному виду спорта.

1. Задачи и требования спортивной техники

Под **технической подготовкой** следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Основной задачей технической подготовки спортсмена является обучения его основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники.

В процессе спортивно-технической подготовки необходимо добиться от спортсмена, чтобы его техника отвечала следующим **требованиям**:

1. **Результативность техники** обуславливается ее эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью для соперника.
2. **Эффективность техники** определяется ее соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатам, соответствием уровню физической, технической, психической подготовленности.
3. **Стабильность техники** связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий, функционального состояния спортсмена.

6.3. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка вооружает спортсмена способами и формами ведения борьбы в процессе соревнований. В содержание программы тактической подготовки входит обучение спортсмена поведению во время соревнований, преодоление возможных трудностей и использование

5.4. Медицинское обследование.

Обучающиеся спортивно-оздоровительного этапа ежегодно перед началом учебного года предоставляют справку о состоянии здоровья, на основании которой осуществляется допуск к занятиям в группе СО.

Медико - педагогический контроль может быть осуществлен в группах тренером

преподавателем совместно с врачом ВФД и предусматривает следующее:

- воздействие спортивных занятий на организм занимающихся,
- рациональное питание,
- обеспечение своевременного медицинского обследования,
- рекомендации по режиму дня,
- рекомендации по включению профилактических процедур с использованием ванн, сауны, поливитаминовых комплексов и др. средств восстановления,

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы бывают при нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины — локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед выполнением упражнений.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
5. Применять упражнения на расслабление и массаж.

При занятии год от года возрастают объемы тренировочных нагрузок, количество тренировочных занятий. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности в свою очередь зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления

подразделяются на три типа:

- педагогические,
- медико-биологические,
- психологические.

На спортивно-оздоровительном этапе преимущественно применяются педагогические средства восстановления, к которым относятся:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;

- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

5.5. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка - направлена на воспитание у обучающихся нравственных черт и волевых качеств.

Воля - это сознательная активность спортсмена, направленная на преодоление трудностей, на достижение поставленной цели. Воля воспитывается в процессе преодоления трудностей, возникших во время тренировок и соревнований, страха перед трудным элементом, болезненных ощущений или неблагоприятных условий внешней среды (жара, холод, высокая влажность и др.), соблюдение установленного режима дня, подчинение правилам спортивных соревнований, выполнение дисциплинарных требований на учебно-тренировочных занятиях и т.д. Волевые усилия всегда носят осознанный характер.

Экстремальное воздействие соревновательных условий вызывает у спортсменов состояния нервно-психического напряжения, которое они не испытывают или испытывают в существенно меньшей степени во время тренировочных занятий.

Следовательно, чтобы реализовать в соревновании все свои возможности, спортсмен должен:

- действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;

- выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;

- быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять; самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения. Достичь этого можно лишь в результате соответствующей психологической подготовки. Таким образом, целью психологической подготовки спортсменов к соревнованию является формирование у них такого психического состояния, при котором они могут:

- а) в полной мере использовать свою функциональную и специальную подготовленность для реализации в - соревновании максимально возможного результата;

- б) противостоять многим предсоревновательным и соревновательным факторам, оказывающим сбивающее влияние и вызывающим рассогласование функций, т. е.

проявлять высокую надежность соревновательной деятельности.

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на

развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия,

которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование

спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

6. Воспитательная работа

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

1. Теоретическая подготовка

□ История происхождения и развития конного спорта в нашей стране и за

рубежом

- ☐ Лошадь, содержание, уход
- ☐ Правила обращения с лошадью в конюшне, на манеже при занятиях конным спортом (техника безопасности)
- ☐ Породы, экстерьер, стати лошади
- ☐ Масти и отметины
- ☐ Аллюры (шаг, рысь, галоп)
- ☐ Средства управления лошадью (шенкель, повод, корпус)
- ☐ Посадка всадника, равновесие, шлюс
- ☐ Команды, манежные фигуры
- ☐ Правила соревнований по конному спорту
- ☐ Олимпийские виды конного спорта (выездка, конкур, троеборье)
- ☐ Теоретические основы прыжка
- ☐ Посадка всадника при выполнении прыжков
- ☐ Виды препятствий и маршруты
- ☐ Современные правила соревнований по олимпийским видам спорта
- ☐ Неолимпийские виды конного спорта (скачки, бега, пробеги, конно-спортивные игры)
- ☐ Травматизм в конном спорте, его причина, профилактика
- ☐ Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь
- ☐ Техника и стиль прыжка
- ☐ Типы препятствий и маршруты
- ☐ Техническая подготовка спортсмена - конника
- ☐ Тактическая подготовка спортсмена - конника
- ☐ Психологическая подготовка спортсмена - конника
- ☐ Психология лошади (нрав, поведение)
- ☐ Основы анатомии и физиологии человека
- ☐ Основы анатомии и физиологии лошади
- ☐ Вспомогательные средства управления

2. Практическая подготовка

- ☐ Обращение с лошадью и уход за ней;
- ☐ Седловка лошади, посадка на лошадь, спешивание;
- ☐ Положение всадника на лошади (посадка всадника) на шагу, рыси, галопе;
- ☐ Посыл, остановка, движение шагом в смене;
- ☐ Освоение манежных фигур, правил езды на манеже в смене;
- ☐ Освоение езды учебной (без стремян) и строевой рысью на корде;
- ☐ Освоение езды строевой и учебной рысью в смене; Освоение езды галопом;
- ☐ Езда шагом, рысью, галопом в смене;
- ☐ Освоение манежных фигур на всех аллюрах в смене;
- ☐ Работа на жерди;
- ☐ Освоение прыжка через препятствие на рыси;
- ☐ Освоение основ техники прыжка;
- ☐ Освоение упражнений при работе на кавалетти;
- ☐ Соревновательная посадка на всех аллюрах в смене;

- ☐ Совершенствование посадки во время прыжка;
- ☐ Прохождение маршрутов;
- ☐ Отработка выполнения манежных фигур;
- ☐ Манежная езда;
- ☐ Езда по пересечённой местности;
- ☐ Отработка прохождения разнообразных маршрутов (высота препятствий до 100 см) в конкурсах «Классический», «По выбору», «Зеркальный» и др.;
- ☐ Совершенствование посадки на всех видах аллюров;
- ☐ Совершенствование посадки во время прыжка;
- ☐ Обучение преодоления двойных систем;
- ☐ Отработка выполнения манежных фигур, переходов из одного аллюра в другой;
- ☐ Отработка манежной езды.

3. Общая - физическая подготовка

- ☐ Гимнастические упражнения;
- ☐ Общеразвивающие упражнения;
- ☐ Элементы акробатики;
- ☐ Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- ☐ Спортивные игры.

4. Специальная - физическая подготовка

- ☐ Гимнастические упражнения на лошади на месте, на шаг и рыси;
- ☐ Езда через жерди, на рыси (без стремян и поводов);
- ☐ Гимнастические упражнения на лошади на месте, на шаг и рыси; езда через кавалетти на рыси и галопе (без стремян и поводов);
- ☐ Гимнастические упражнения на лошади на месте, на шаг и рыси; езда через кавалетти на рыси и галопе (без стремян и поводов).

Критерии оценки работы в спортивно-оздоровительных группах

- ☐ Стабильность состава обучающихся;
- ☐ Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- ☐ Уровень освоения основ техники в конном спорте;
- ☐ Освоение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой;
- ☐ Освоение теоретического раздела программы.

7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

7.1. Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1	Лошадь	шт	11
2	Прицеп -коневозка	шт	1
3	Седло универсальное	шт	2
4	Седло конкурное	шт	5
5	Шлем замшевый	шт	1
6	Гель под седло	шт	5
7	Оголовье	шт	4
8	Седло выездковое	шт	3
9	Нагавки	шт	4
10	Седло спортивное	шт	2
11	Автопоилка	шт	11
12	Препятствия тренировочные	шт	8
14	стремена	шт	10
15	Жилет с отягощениями	шт	3
16	Попона	шт	5
17	Вальтрап выездковый	шт	1
18	Повод резиновый	шт	2
19	Повод шланг	шт	1
20	Подпруга выездковая	шт	15
21	Подушка под седло	шт	1
22	Путлище	шт	9
23	Развязка	шт	4
24	Редингот	шт	3
25	Трензель	шт	6
26	Узда с поводом	шт	2
27	Чомбур 2,5 плетеный	шт	2
28	Развязки	пар	7
29	Бич	шт	4
30	Каска	шт	2

8. Информационное обеспечение

Информационно-методические условия образовательной деятельности в ДЮСШ представлены учебно-методическим обеспечением дополнительных общеобразовательных программ, системой информационно-образовательных ресурсов, электронными носителями, ресурсами Интернета, медиатекой и др.

Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы представлено различным методическим материалом и аудио-визуальными средствами обучения, разработанным педагогами, и используемые из открытых педагогических ресурсов.

К методическим материалам относится методическая литература (учебники, книги, журналы, пособия, рекомендации) (гл. 8 Список литературы).

9. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации тренера-преподавателя (в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. N 761н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих» раздел "квалификационные характеристики должностей работников образования"):

высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

10. Список литературы

1. «Конный спорт. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства», утверждена Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР 18.01.1984г., подготовлена по разработкам заслуженного тренера СССР А. П. Соколова, методическим материалам заслуженного мастера спорта СССР А.Л.Левиной, заслуженных тренеров СССР А. М. Евдокимова, М. Д. Трухачева, Н. Ф. Шеленкова, мастера спорта СССР О. Б. Оводова, судьи международной категории Г. Т. Рогалева, ветерана сборной команды СССР по конному спорту Е. И. Ильина. Раздел «Воспитательная работа» подготовлен по материалам кандидата психологических наук А.Н. Романина (ВНИИФК). Раздел «Психологическая подготовка» составлен по материалам кандидата педагогических наук Н. А. Худачова (ВНИИФК).
2. Схемы начальных езд, езд по выездке и конкуру приведены по Учебно-методическому пособию «Верховая езда для детей», подготовленному доцентом Бакеевым А.В. и профессором Скворцовым Ю.Ф. кафедры «Теории и методики плавания, гребного иконного спорта» Московской государственной академией физической культуры. -Малаховка, МГАФК, 2007. — 55с. Утверждено Ученым советом МГАФК 30.01.2007 г.
3. Барчуков И.С.; . Теория и методика физического воспитания и спорта. М., ООО «КноРус», 2011г.
4. Вуд П.; «Искусство верховой езды. В гармонии с лошастью»; Москва, изд. «Аквариум», 2012г.;
5. Гуревич Д.Я.; Справочник по конному спорту и коневодству; М., изд. «Центрполиграф», 2001г.;
6. Ильин Е.П.; «Психология спорта»; Спб., изд. «Питер», 2011г.
7. Климке И., Климке Р.; Кавалетти. «Выездка и Прыжки.»; М., изд. «Аквариум», 2012г.;
8. Кремер М.; «Мотивация лошади к достижению высоких результатов»; М., изд. «Аквариум», 2012г.;
9. Ливанова Т.К., Ливанова М.А.; «Все о лошади»; Москва, изд. «АСТ-Пресс», 2012г.;

10. Педагогика физической культуры. Учебник.; М., изд. «КноРус», 2012г.;
11. «Специализированная подготовка лошадей и всадников»; ФКСР, перевод с немецкого руководства по конному спорту; М., 2012г.
12. Уоллес Д.; «Обучение детей верховой езде»; М., изд. «Аквариум», 2002г.;
13. Щелоков А.; «Искусство вольтижировки»; М., Изд. Дом «Гелиос», 2004;

Электронные образовательные ресурсы

<http://минобрнауки.рф/> Министерство образования и науки РФ.

minsport.gov.ru Официальный сайт Министерства спорта РФ.

<http://www.edu.ru> Федеральный портал "Российское образование"

<http://window.edu.ru> Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам

<http://school-collection.edu.ru>

<http://fcior.edu.ru> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<https://ru.wikipedia.org> – «Википедия» свободная энциклопедия.

<http://bmsi.ru> - БМСИ - библиотека международной спортивной информации

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 519259607574593999952456277565694459464737450418

Владелец Краснощекова Анна Алексеевна

Действителен с 26.05.2023 по 25.05.2024