

Комитет молодежной политики, физической культуры и спорта
Администрации города Иванова
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 11

СОГЛАСОВАНО

Председатель
Комитета молодежной политики,
физической культуры и спорта
Администрации г. Иванова
И.А. Баранов
« » 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 91 от « 31 » 08 2023 г.
Директор Чернова Т.А.
« » 2023 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
по конному спорту для спортивно-оздоровительного этапа
Срок реализации программы - 5 лет

г. Иваново, 2023 год

Список литературы

1. Пояснительная записка	3
2. Планируемые результаты	6
3. Учебный план	7
4. Содержание программного материала	7
4.1. Содержание программного материала	7
4.2. Содержание разделов программы	9
5. Методическая часть	16
6. Формы аттестации	17
7. Оценочные материалы	18
8. Условия реализации программы	21
8.1. Описание материально-технических условий	21
8.2. Требования к кадровому составу	21
9. Список используемой литературы	21
10. Перечень информационного обеспечения	21

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по конному спорту (далее – Программа) составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 г. N 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28.09.2020 г. №28;
- Устава и локальных нормативных актов МБУ ДО ДЮСШ № 11.

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность

В условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности обучающихся особую актуальность приобретает необходимость эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми школьного возраста, привлечение детей и подростков к занятиям различными видами спорта в спортивной школе. Актуальность 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.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка.

Адресат программы: в группы 1-5 годов обучения зачисляются обучающиеся в возрасте с 10 и до 17 лет. Набор детей в группы производится массово, но при наличии медицинского заключения и допуска врача-педиатра.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники конного спорта, в

выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для перевода на следующий этап подготовки.

Настоящая программа ориентирована на подготовку детей по двум дисциплинам конного спорта — конкур (преодоление препятствий) и выездка. Для ознакомления и в качестве развивающих в программу включены некоторые упражнения из других дисциплин конного спорта.

Педагогическая целесообразность создания данной программы продиктована интересами детей и подростков, потребностями семьи, запросами социума, а также наличием ресурсов и специалистов соответствующего профиля.

Особенность данной программы в том, что она направлена, в первую очередь, на оздоровление и воспитание детей и подростков, их социальную адаптацию, а уже затем, по возможности, - на достижение спортивных результатов.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья детей и подростков, воспитание гармоничной, социально активной личности посредством обучения конному спорту.

Задачи:

Обучающие:

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

Таблица 1 - Режим занятий и наполняемость учебных групп

Этапы подготовки	Год обуч-я	Возраст (лет)	Число зан-ся в группе	Максим. режим занятых часов в неделю	Годовая нагрузка (часов)	Требования по физической, тех. и спортивной подготовке на конец года
Спортивно-оздоровительный	1-5	10-17	15	6	312	Переводные нормативы по ОФП, СФП

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в МБУ ДО СШ № 11 обучающихся, так из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься конным спортом и не имеющих медицинских противопоказаний. Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в МБУ ДО СШ № 11.

Зачисление обучающихся в группы проводится без испытательных заданий. Перевод обучающихся в следующую группу для обучения или на другой этап обучения осуществляется в соответствии и правилами, утвержденными в школе.

Организация учебных занятий с обучающимися осуществляется в соответствии с расписанием занятий, утвержденных директором школы.

Расписание составляется с учетом требований, предъявляемых к ним санитарно-эпидемиологическими нормами и требованиями, интересов обучающихся детей, занятости площадей, на которых осуществляются учебные мероприятия.

Образовательный процесс строится в соответствии с настоящей Программой и организуется в течение всего календарного года, в том числе в выходные дни и в дни каникул.

Группы формируются согласно возрасту обучающихся и их мотивации.

К занятиям в группах 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).

Форма обучения – очная.

Формы организации обучающихся на занятии: групповые с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, возможна дистанционная форма обучения.

Для реализации программы применяются следующие виды занятий:

- учебно-воспитательные занятия (групповые, в том числе с использованием дистанционных технологий)
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям.

Дистанционная форма обучения. При введении в учреждении режима дистанционного обучения тренер-преподаватель разрабатывает план дистанционного обучения в соответствии с Программой и тематическими блоками необходимыми для изучения.

Обучающимся предлагается несколько видов работ:

- творческие работы (рисунки, разгадывание ребусов, кроссвордов, а также их самостоятельное составление, и т.д.);
- рефераты;
- изучение теории;
- практические задания (индивидуальное выполнение заданных упражнений).

При дистанционном обучении тренер-преподаватель вправе выбрать наиболее удобную форму взаимодействия с учащимися и родителями через средства связи: телефон и интернет.

Режим занятий: учебный план рассчитан на 52 недели обучения при занятиях 6 часов в неделю, что составляет 312 часов. Количество учебных дней в неделю – 3 дня.

Число и продолжительность занятий в день – 2 занятия по 45 мин.

Окончание учебных занятий: согласно расписанию, но не позднее 20:00 часов.

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

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

2. Планируемые результаты

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

в области теоретической подготовки:

- история развития конного спорта; - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки; - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования техники безопасности при занятиях конным спортом.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике избранного вида спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в области конного спорта:

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных нагрузок.

в области ухода за животными:

- знание профессиональной терминологии;

- сведения о строении и функциях организма лошади, влияние на него физических нагрузок;

- условные рефлексy и их роль в подготовке лошади;

- уход за животным;

- питание животного.

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

3. Учебный план

Учебный план определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебного материала.

Учебный процесс ведется в соответствии с учебно-тематическим планом, представленным в Приложении № 1.

Разделы программы взаимосвязаны и реализуются с учетом возрастных особенностей детей, а также физического развития и функциональных возможностей детского организма.

4. Содержание программного материала

Содержание работы с обучающимися определяется следующими факторами: спецификой избранного вида спорта (конный), возрастными особенностями и возможностями.

4.1. Содержание программы

1 год обучения

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Физическая культура и спорт. Правила техники безопасности.
- Краткий обзор состояния и развития конного спорта в РФ.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений.
- Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
- Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
- Краткие сведения по уходу за лошастью и ее содержанию.

2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

- Обращение с лошастью и уход за ней,
- Седловка лошади, посадка на лошадь, спешивание,
- Положение всадника на лошади (посадка всадника) на шаг, 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 и «врозь»,
- Работа на кавалетти,
- Освоение прыжка через препятствие на рыси и галопе,
- Прохождение маршрута «Юношеский класс»,

3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Кроссовая подготовка,
- Гимнастические упражнения,
- Общеразвивающие упражнения,
- Силовая подготовка с использованием гантелей, эспандеров,
- Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа,
- Спортивные игры.

4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Гимнастические упражнения на лошади на месте, на шагу и рыси; езда через кавалетти на рыси (без стремян и повода).

2-3 год обучения

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Физическая культура и спорт. Правила техники безопасности.
- Краткий обзор состояния и развития конного спорта в РФ.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений.
- Краткие сведения по ветеринарной подготовке спортивной лошади.
- Основы методики обучения и тренировки в конном спорте.
- Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка.

2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

- Освоение основ техники прыжка,
- Освоение упражнений при работе на кавалетти,
- Совершенствование посадки на всех видах аллюров,
- Совершенствование посадки во время прыжка,
- Прохождение маршрутов,
- Отработка выполнения манежных фигур,
- Манежная езда.

3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Кроссовая подготовка,
- Гимнастические упражнения,
- Общеразвивающие упражнения,
- Силовая подготовка с использованием гантелей, эспандеров,
- Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа,
- Спортивные игры.

4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Гимнастические упражнения на лошади на месте, на шагу и рыси; езда через кавалетти на рыси и галопе (без стремян и повода).

4-5 год обучения

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Физическая культура и спорт в России.
- Краткий обзор состояния и развития конного спорта в России.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений.
- Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
- Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, спортивный массаж.
- Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.
- Основы техники и тактики конного спорта.
- Основы методики обучения и тренировки в конном спорте.
- Общая и специальная физическая подготовка спортсмена.
- Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка.
- Краткие сведения по ветеринарной подготовке спортивной лошади.
- Краткие сведения по уходу за лошадью и ее содержанию.
- Правила соревнований, их организация и проведение

2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

- Отработка прохождения разнообразных маршрутов
- Совершенствование посадки на всех видах аллюров
- Освоение и совершенствование выполнения элементов манежной езды
- Отработка преодоления двойных систем
- Судейская и инструкторская практика

3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Кроссовая подготовка
- Гимнастические упражнения
- Общеразвивающие упражнения
- Силовая подготовка с использованием гантелей, эспандеров
- Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Спортивные игры
- Конноспортивные игры

4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Специальные упражнения из вольтижировки на шагу, рыси и галопе; езда через кавалетти на рыси и галопе (без стремян и повода)

4.2. Содержание разделов программы

Теоретическая подготовка

1. Правила по технике безопасности. Понятие о технике безопасности. Приемы общения с животными (уверенное и спокойное обращение, правильный подход к лошади и выбор безопасной позиции вовремя дачи корма, поения, чистки, ковки), которые предохраняют от ударов и укусов. Соблюдение правил эксплуатации лошади под седлом (использование защитного головного убора, надежность и правильная пригонка конского снаряжения, внимательное управление лошади, особенно при групповой езде в манеже) позволяет обезопасить себя и окружающих от травм.

2. Конный спорт, его задачи и значение. История конного спорта (одомашнивание и разведение лошадей, первые конные состязания, возникновение конного спорта в России, возникновение и историческое развитие классических видов конного спорта: выездки, троеборья, конкура) конный спорт в системе физического воспитания. Массовые виды конного спорта: конный туризм, конноспортивные игры, пробеги, джигитовка, вольтижировка, скачки, стипль-чезы, бега, соревнования.
3. Происхождение лошади. Эволюция лошади (предки). Породы лошадей (местные породы, тяжеловозные, верховые, рысистые, верхово-упряжные).
4. Краткие сведения по анатомии и физиологии лошади. Понятие об анатомии. Скелет и мускулатура лошади. Типы конституции лошади. Экстерьер и стати лошади. Масти. Отметины. Аллюры. Промеры и взвешивание лошади. Поведение лошади и ее возраст.
5. Основы ветеринарии. Понятие о ветеринарии. Физиология лошади. Кормление и содержание. Копыта и уход за ними (расчистка, ковка и ее значение). Болезни лошадей (инфекционные и неинфекционные). Первая помощь при травмах. Профилактика болезней (вакцинирование, дезинфекция конюшни, подкормки и витамины).
6. Снаряжение лошади и одежда всадника. Средства для чистки лошади. Средства управления лошадью (узdechka, мартингал, хлыст, шпоры, корда, бич). Средства предохранения лошади (попона, бинты, ногавки, сабуры). Средства, обеспечивающие наиболее удобное и правильное положение всадника на лошади (строевые и казачьи седла, спортивные седла). Тренировочная форма одежды. Соревновательная форма одежды.
7. Правила соревнований, их организация и проведение. Положение о соревнованиях. Виды соревнований по конному спорту. Командные, лично-командные и личные соревнования. Участники соревнований: их права и обязанности. Представители команд. Правила проведения соревнований: по преодолению препятствий, троеборью, выездке. Судейство. Организация соревнований. Календарный план соревнований. Выбор и оборудование мест соревнований, медицинское и ветеринарное обслуживание. Правила ведения протоколов. Виды препятствий. Построение маршрутов в соревнованиях по преодолению препятствий, их оборудование и подготовка. Определение победителей и призёров соревнований.
8. Выездка молодой лошади. Работа на корде. Первая заездка. Основы выездки. Подготовка лошади к преодолению препятствий и полевым испытаниям. План первоначальной подготовки лошади. Советы по работе с лошадьми, имеющими пороки темперамента или телосложения.
9. Психологическая подготовка, морально-волевая подготовка

Характеристика морально-волевых качеств: добросовестное отношение к труду, бережное отношение к государственной и общественной собственности, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности в достижении поставленной цели, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь и выручка, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам, патриотизм.

Значение развития волевых качеств для повышения спортивного мастерства.

Основные методы развития волевых качеств. Совершенствование моральных и волевых качеств спортсменов. Роль и значение психологической готовности спортсменов при занятиях и участии в соревнованиях по конному спорту. Преодоление отрицательных эмоций перед стартом и в ходе соревнований. Особенности проявления волевых качеств у спортсменов-конников и их связь с эмоциональной устойчивостью.

Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от темперамента, психологических особенностей спортсмена.

Участие в соревнованиях – это необходимое условие совершенствования спортивного мастерства и укрепления моральных и волевых качеств спортсмена.

10. Техническая и тактическая подготовка. Познание основ спортивной техники. Создание определенных двигательных стереотипов и их закрепление. Умение выполнять определенные действия наиболее национальным способом, с наибольшим результатом и эффективностью.

Основы техники как совокупность необходимых звеньев кинематической, динамической и ритмической структуры движения всадника. Тактика - умение правильно распределить свои силы, выбрать подход к лошади, умение планировать. Элементы спортивной тактики - варианты применяемых приемов при работе с лошадью. В зависимости от ситуации, распределение сил всадника и лошади на тренировках и соревнованиях.

Приемы психологического воздействия на лошадь при обучении и тренировках.

Компоненты тактического мастерства: тактические знания, умения, навыки, качество тактического мышления (способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать действия лошади, ее реакцию, находить оптимальный вариант тактических решений). Методы и средства тактической подготовки: глубокое изучение правил и условие проведения соревнований, совершенствование технических, физических, психических возможностей всадника и лошади. Воспитание специального тактического мышления и практических знаний и умений, воспитание способности управления своим поведением.

Содержание программы по общей физической подготовке (ОФП) (для всех этапов обучения)

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса: одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах; сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в упоре лежа и др.

Упражнения для развития мышц туловища: наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения туловища, повороты; поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине.

Упражнения для развития мышц ног: приседания на двух ногах, поднимание на носки, ходьба на носках, на пятках; упражнения со скакалкой; бег с высоким подниманием бедра.

Обязательные упражнения для сдачи нормативов по ОФП: Бег на 30 м (с), бег на 1000 м. Прыжок в длину с места (м). Отжимание (кол-во раз). Подтягивание (кол-во раз), (см. Приложение 1,2)

Содержание программы по специальной физической подготовке (СФП) (для всех учебных групп)

Гимнастические упражнения на лошади (на месте, на шагу, на рыси). Наклоны корпуса вперед и назад. Повороты корпуса с доставанием руками разноименных носков ног. Прогибание поясницы рукой. Отведение локтя назад. Кругообразные движения ступней.

Упражнения проводятся на шагу, рыси и галопе, для развития баланса, укрепления посадки, развития гибкости поясницы, всех суставов рук и ног и координации движений.

Уход за лошадыю. Отличительной особенностью конного спорта является необходимость заботиться о лошади, т.е. обязывает спортсмена овладеть знаниями и навыками по уходу за лошадыю, ее содержанию. Поэтому обязательной частью каждого занятия в конноспортивной школе является уход за лошадыю, включающий в себя отбивку денника, чистку самой лошади, раскрячковывание копыт, поддержание в чистоте амуниции. Так же обязательным является освоение учащимися навыков по кормлению, поению лошадей, а также простейшие приемы ветеринарной обработки по рекомендации ветеринарного врача. Выполнение данных мероприятий одновременно является средством повышения специальной физической подготовки.

Содержание программы по конному спорту (техническая и тактическая подготовка)

Техническая подготовка является основной частью специальной тренировки по виду конного спорта. Включает в себя:

- Последовательное обучение основам техники конного спорта (седловка, посадка, движение на шагу, рыси, галопе), приобретение первоначальных сведений о правилах ухода и содержания лошади.

- Правила подхода к лошади, взнуздывание. Седловка, расседлывание. Посадка на лошадь и спешивание. Обучение разбору повода и средствам воздействия для посылы лошади вперед и ее остановки.
- Отработка посадки на шаг и рыси, облегчаясь и не облегчаясь, со стременами и без стремян. Практика управления лошадью путем воздействия шенкеля, повода и туловища при изменении направления. Остановки и переходы из одного аллюра в другой. Езда на шаг, рыси, с переменной направлением и по диагонали, заездами и вольтами за головным. Езда в смене, выполнение заездов, вольтов, соблюдая равнение, дистанцию, интервалы.
- Езда врозь с самостоятельной отработкой остановок, заездов и вольтов на шаг и рыси. Участие в конноспортивных играх: «Седловка», «Стойло», «Лисичка», «Джим-Хана», «Бой султанчиков».
- Подъем лошади в галоп. Езда галопом со стременами и без стремян. Укрепление посадки на галопе.

Содержание раздела программы «конный спорт» по годам обучения

1 год обучения

Объяснение техники безопасности обращения с лошадью. Основы строения лошади и её биологические особенности. Масти и приметы, основные породы, понятие об экстерьере лошади. Основные правила содержания лошади в конюшне (денник, подстилка, кормление, уход). Подход к лошади, основные приёмы обращения с лошадью.

Конское снаряжение: ознакомление с составными частями уздечки, седла, недоуздка. Правила обращения с седлом и уздечкой, правила подгонки снаряжения. Практическая седловка и одевание уздечки и недоуздка, расседлывание.

Движение с лошадью в поводе в манеж, вождение лошади в поводе с изменениями направления. Проверка седловки, подгонка путлища, посадка на лошадь и спешивание. Возвращение лошади в денник, расседлывание.

Ознакомление с основами правильной посадки, понятие о равновесии. Основа средства управления: корпус всадника, шенкель, повод, положение рук, ступни; положение всадника, облегчающее правильность посадки и работу шенкеля. Езда в смене по головному шагом, понятие о дистанции.

Объяснение и показ основных команд для езды в манеже (движение ездой направо и налево, перемены направления, заезды, остановки). Гимнастика на лошади, стоящей на месте.

Проверка снаряжения и седловка. Езда шагом. Выполнение команд. Езда (на корде) рысью без стремян. Понятие строевой и облегченной рыси. Гимнастика на стоящей лошади и на шаг.

Езда в смене по головному учебной рысью без стремян с выполнением команд. Правильное постановление при заездах и поворотах. Обучение основам правильной посадки. Понятие об облегченной рыси. Езда шагом между и после рысевых реприз с выполнением гимнастических упражнений.

Езда учебной и строевой рысью, со стременами и без стремян. Выполнение заездов, вольтов, перемен направления по головному и сменой, по 2 и 3 номера через манеж и т.д. Посадка на лошадь без стремян.

Сокращённая и прибавленная рысь, правильность переходов. Облегчённая рысь на правую и левую ногу. Езда врозь с самостоятельным выполнением остановок, заездов, вольтов и т.д. на шаг и рыси. Ознакомление с расстановкой букв на манеже для выездки. Гимнастика на шаг и учебной рыси.

Понятие о постановлении. Правила подъёма лошади в галоп с шага и учебной рыси. Посадка на манежном галопе. Подъёмы в галоп по одному и движение: головной – замыкающий смены, со стременами и без стремян.

2 год обучения

Повторение и закрепление пройденного за 1-й год обучения (правила техники безопасности при обращении с лошадью, конское снаряжение, седловка и рассёдлывание, посадка в седло и спешивание, основы правильной посадки и основные средства управления лошадью, равновесие всадника, езда шагом и рысью с выполнением команд).

Правильный переход из меньшего аллюра в больший и наоборот. Езда учебной и строевой рысью, со стременами и без стремян, по головному, сменой, ездой врозь с выполнением команд. Подъёмы в галоп без стремян с учебной рыси и шага. Правильность посадки на манежном галопе.

Подъёмы в галоп с правой и левой ноги, с шага, рыси. Перемены направления на галопе с переходами в рысь. Движение через жердь, то же – на рыси. Понятие о кавалетти. Правила прохождения через кавалетти. Езда через кавалетти учебной рысью со стременами и без стремян. Гимнастика на стоящей лошади, на шаг и рыси.

Езда на учебной и облегчённой рыси между расставленными стойками. Езда галопом в смене и самостоятельно, с сохранением аллюра при выполнении команд. Понятие о простой перемене ноги (через шаг). Переход из галопа к остановке и подъём в галоп. Понятие о полевой посадке. Езда рысью на полевой посадке. Остановка, повороты на передних ногах.

Езда через кавалетти без повода и без стремян. Езда галопом со стременами и без стремян, прибавленный и сокращённый галоп. Совершенствование правильной посадки на рыси и галопе. Посадка на лошадь и езда без седла.

Понятие о сборе лошади. Остановки и переходы из аллюра в аллюр.

Выполнение команд на рыси и галопе. Требование точного и правильного исполнения фигур. Основы прыжка, посадка и равновесие при подходе и преодолении препятствий. Езда манежным галопом. Правильный подход к препятствию и преодоление лежащей жерди на галопе. Ознакомление с правильной техникой прыжка.

Сокращённая рысь. Взаимодействие повода и шенкеля для достижения сбора лошади. Преодоление клавиш и одиночных препятствий – до 30 см – с рыси. Ознакомление с различными типами препятствий. Правильная посадка при преодолении препятствий. Соскок с лошади на шаг и посадка на лошадь без стремян в движении.

Сбор лошади. Ознакомление с программой «Предварительной езды» для детей №2 и езда по связкам. Преодоление одиночных препятствий – до 50 см – на галопе. Разучивание техники прыжка на галопе. Гимнастические

упражнения при преодолении клавиш (высота – 30-40 см): руки на бёдра, руки назад, руки в стороны.

Повторение и закрепление пройденного материала. Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов: езда по схеме №2. Совершенствование посадки и управления на всех аллюрах. Совершенствование техники преодоления одиночных препятствий до 50 см.

Контрольно-переводные нормативы.

3 год обучения

Повторение и закрепление пройденного за 2-й год обучения.

Движение в смене и врозь на шагу, рыси, галопе, со стременами и без стремян. Совершенствование посадки и средств управления на всех аллюрах. Переходы из одного аллюра в другой, сокращённые и прибавленные аллюры.

Совершенствование посадки на рабочих и прибавленных аллюрах. Движение по кавалетти. Совершенствование посадки на манежном галопе.

Укрепление посадки – езда без седла.

Повторение понятия сбора и прямых сгибаний, изменение рамки лошади. Разучивание элементарных элементов выездки: сбор лошади, повороты на передних и задних ногах, осаживание, простая перемена ноги. Езда по схеме «Предварительной езды» для детей №2. Преодоление одиночных препятствий на рыси и галопе высотой до 50 см. Преодоление клавиш высотой до 50 см, выполнение гимнастических упражнений при преодолении клавиш: руки на бёдра, руки назад, руки в стороны. Совершенствование и укрепление прыжковой посадки.

Преодоление связок маршрута 4-5 препятствий высотой до 60 см. преодоление клавиш высотой до 60 см. Ознакомление и разучивание техники преодоления двойной системы (1,2 и 3 темпа). Преодоление отдельных препятствий высотой до 100 см с рыси и галопа. Совершенствование посадки и средств управления при преодолении различного типа препятствий.

Ознакомление с программой «Командной езды» для детей №3.

Преодоление клавиш высотой до 80 см. углубленное разучивание техники прыжка в двойных системах. Применение средств управления и совершенствование посадки при преодолении маршрута. Укрепление посадки – езда без седла, преодоление препятствий без седла. Езда по схеме №3.

4 год обучения

Повторение основ верховой езды 3-го года обучения. Движение в смене и врозь на шагу, рыси и галопе, со стременами и без стремян, езда учебной и облегчённой рысью. Выполнение вольтов, остановок, заездов, перемен направления, подъёмов в галоп. Совершенствование посадки и средств управления на всех аллюрах.

Конкурная подготовка:

- совершенствование прыжковой посадки на клавишах и кавалетти;
- совершенствование прыжковой посадки на препятствиях (без повода);
- совершенствование полевой посадки на галопе;
- управление лошастью по маршруту на галопе;
- совершенствование прыжковой посадки при преодолении отдельных препятствий и систем;
- преодоление маршрута «Лёгкий класс»;

- езда по схеме «Лёгкий класс – Л»;

5 год обучения

Повторение пройденного материала. Совершенствование езды в смене и врозь на шаг, рыси и галопе, со стремянами и без стремян, движение учебной и облегчённой рысью. Выполнение вольтов, остановок, заездов, перемен направления, подъёмов в галоп. Совершенствование посадки и средств управления на всех аллюрах.

Конкурная подготовка:

- совершенствование средств управления и посадки;
- совершенствование прыжковой посадки на препятствиях, клавишах и кавалетти (без повода);
- совершенствование полевой посадки на галопе;
- совершенствование прыжковой посадки на клавишах и кавалетти;
- преодоление систем и отдельных препятствий до 85 см;
- совершенствование средств управления – езда по схеме «Лёгкий класс – Л»;

5. Методическая часть

Теоретические занятия проводятся в форме лекций и бесед с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов.

Для занимающихся младшего возраста теоретический материал преподносится в доступной форме в виде бесед (до 20 мин). В старших группах для прохождения теоретического раздела выделяются отдельные занятия. Кроме того, используется метод самостоятельного ознакомления обучающихся с литературой по конному спорту и общим вопросам спортивной тренировки. Занятия по уходу за учебной лошадью, ее содержание и спортивно-оздоровительной подготовке проводятся ветврачом и тренером.

При проведении занятий должно выполняться требование к последовательности в увеличении объема и интенсивности физических нагрузок, сложности упражнений. Главное внимание в занятиях с группами подростков и новичков должно уделяться разносторонней физической подготовке и последовательному изучению техники, и тактике конного спорта отдельных видов конного спорта.

Перед началом занятий необходимо проверить состояние грунта, правильность седловки, ковку и т.п.

С первых занятий занимающийся должен внимательно и заботливо относиться к лошади, изучить правила содержания и ухода за нею, основы техники верховой езды.

На практических занятиях основное внимание следует уделять посадке обучающегося, овладению навыками управления лошадью в движении шагом, рысью, галопом при помощи шенкелей, повода и корпуса. В целях укрепления посадки и развития равновесия рекомендуется практика езды без стремян шагом, учебной рысью, галопом, а также выполнение гимнастических упражнений при езде на различных аллюрах. На каждом занятии надо добиваться мягкости управления лошадью, отработки правильной и непринужденной посадки исправления дефектов в посадке и в применении средств управления.

Продолжительность и содержание отдельных частей занятия варьируется в зависимости от вида, уровня подготовленности занимающихся, задач и условий проведения занятия. При подборе упражнений, определении дозировки и интенсивности нагрузки каждой части тренировки необходимо учитывать общую физическую нагрузку и индивидуальные особенности занимающихся. Для обеспечения спортивно-оздоровительного эффекта рекомендуется пользоваться разнообразными методами и приемами. В занятии необходимо включать игры, игровые упражнения, различные эстафеты.

Общая физическая подготовка обучающихся осуществляется в процессе учебных занятий в подготовительной и заключительной части тренировки.

На занятиях спортивно-оздоровительных групп основной упор делается на формирование интереса к здоровому образу жизни, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера, обучающегося (трудолюбие, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.)

6. Формы аттестации

Аттестация обучающихся проводится с целью контроля за выполнением дополнительной общеразвивающей программы по конному спорту, повышения ответственности тренера-преподавателя за результаты образовательного процесса и включает в себя следующие этапы: входящий, текущий, промежуточный, итоговый.

С целью определения показателей учебной деятельности, определения уровня физического развития, физической подготовленности и функциональных возможностей, обучающихся проводится текущий контроль успеваемости. Входящий контроль проводится в первый месяц учебных занятий.

Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется в течение всего учебного года. Формы текущего контроля успеваемости: выполнение контрольных нормативов по предметным областям дополнительной общеразвивающей программы, соревнования. В качестве результатов текущего контроля успеваемости могут анализироваться следующие показатели:

- уровень посещаемости учебных занятий обучающимися;
- количество учебно-тренировочных дней, соревновательных дней;
- уровень освоения учебного материала обучающимися, выраженный в выполняемых объемах учебной и нагрузки.

Сроки проведения текущего контроля успеваемости в форме выполнения контрольных нормативов и виды контрольных упражнений утверждаются приказом директора.

Контрольные упражнения принимаются во время текущих учебных занятий тренером-преподавателем, преподающим в группе.

Если обучающийся отсутствовал в день проведения процедуры текущего контроля, то данный вид контроля организуется для него в рамках любого из последующих занятий данной группы с применением технологий реализации индивидуального подхода.

С целью определения уровня результативности освоения обучающимися содержания дополнительной общеразвивающей программы по конному спорту проводится промежуточная аттестация.

Результаты промежуточной аттестации устанавливаются:

- достижение прогнозируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы обучающимися;
- обоснованность перевода обучающихся на следующий год (уровень) обучения.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится ежегодно в конце года обучения во время учебных занятий на основании приказа директора учреждения.

В рамках промежуточной аттестации учащиеся сдают контрольно-переводные нормативы.

Итоговая аттестация проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам данной программы.

Формы проведения промежуточной аттестации – контрольные испытания по предметным областям:


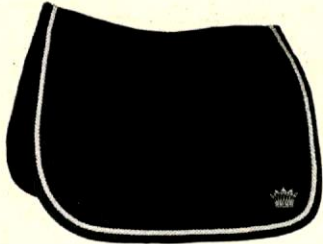
- а) теоретическая подготовка – тестовые задания;
- б) практическая подготовка-выполнение контрольно – переводных нормативов.

7. Оценочные материалы

Оценка освоения раздела Программы «Теоретическая подготовка»

Для оценки уровня освоения Программы по разделу программы «Теоретическая подготовка» проводится письменное тестирование по пройденным темам. Тестовые задания разрабатываются индивидуально тренером-преподавателем для каждой группы на основе пройденной программы.

Таблица 2 - Примерные тестовые задания

	<p>1. Что одето на морду лошади на этом фото, для чего используется?</p> <ul style="list-style-type: none"> А. Попона, используется для согрева лошади; В. Уздечка, используется для управления лошастью; С. Вальтрап, нужен для придания морде лошади правильной и красивой формы.
	<p>2. Под какой элемент экипировки лошади одевается этот предмет, изображенный на фото?</p> <ul style="list-style-type: none"> А. Эту часть экипировки одевают под уздечку, чтобы лошади было мягче и теплее; В. Этот элемент экипировки одевается под седло; С. Предметом, изображенным на фото, накрывают лошадей в холодную погоду, чтобы она не простудилась, сверху ничем не накрывают.
<p>3. Как называется место для тренировки с лошадьми?</p> <ul style="list-style-type: none"> А. Площадь для соревнований; В. Конкур; С. Конноспортивный манеж. 	<p>4. С какой стороны лучше подходить к лошади и как себя вести с ней?</p> <ul style="list-style-type: none"> А. Подходить надо спереди, так как, не видя вас, она может испугаться и лягнуть. Нельзя кричать и делать резких движений при лошади. В. Подходить можно с любой стороны, только не сзади. Следует очень громко говорить с лошадью

	<p>и активно жестикулировать.</p> <p>С. Подходить следует с любого бока, потому что если вы подойдете к ней спереди, она может вас укусить. Следует делать это молча и держать руки за спиной.</p>
<p>5. Что такое вольтижировка?</p> <p>А. Вольтижировка – исполнение акробатических трюков на лошади;</p> <p>В. Вольтижировка – гимнастика рядом с лошадыю;</p> <p>С. Вольтижировка – воздушная акробатика над лошадыю.</p>	<p>6. Как остановить и направить лошадь в нужную сторону?</p> <p>А. Чтобы остановить лошадь, нужно натянуть на себя поводья (резкие движения могут причинить животному боль), чтобы повернуть налево, нужно потянуть их налево, чтобы повернуть вправо – потянуть поводья вправо;</p> <p>В. Чтобы остановить лошадь, нужно отпустить поводья, чтобы повернуть налево, нужно потянуть их вправо, чтобы повернуть вправо – потянуть поводья налево;</p> <p>С. Чтобы остановить лошадь, надо крикнуть «Стоп», чтобы повернуть налево, надо крикнуть «Влево!», чтобы повернуть вправо, надо крикнуть «Вправо!».</p>
<p>7. Когда вы говорите с лошадыю, она вас понимает?</p> <p>А. Лошадь понимает по голосу настроение хозяина, так что, можно сказать, она понимает человека;</p> <p>В. Зависит от породы лошади;</p> <p>С. Нет, только собаки могут понимать и чувствовать настроение хозяина.</p>	<p>8. Что делать, чтобы не упасть с лошади?</p> <p>А. Вероятность очень маленькая, что вы упадете, но если вы все-таки падаете, лошадь, почувствовав это, специально сбросит вас;</p> <p>В. Если вы носите шлем, специальные сапоги и внимательно слушаете тренера, вероятность упасть очень мала, а даже если вы падаете, лошадь в большинстве случаев успеет остановиться, чтобы вам было не так больно. Они чувствуют, когда вы начинаете соскальзывать;</p> <p>С. Лошади постоянно скидывают всадников, потому что им не нравится, когда на них сидят. Ни в коем случае не занимайтесь верховой ездой!</p>
<p>9. Выберите одно правильное утверждение.</p> <p>А. Детям лучше к ним не приближаться – они их не любят, также лошадей ни в коем случае нельзя кормить с руки;</p> <p>В. Лошади любят яркие цвета, обожают, когда их хозяин приходит каждый раз в разной одежде, также они предпочитают общаться только со взрослыми людьми, детей они не очень любят;</p> <p>С. Интеллект лошади выше, чем у собаки. Общение, тесный контакт и уход за ними исцеляет множество заболеваний человека.</p>	<p>10. Что делать, если вы все-таки падаете?</p> <p>А. Просто свернитесь клубочком, главное, чтобы вы не упали под копыта;</p> <p>В. Следует держаться до последнего. А если не удержались – падать надо на руки или на бок, но не на спину. Во время падения надо свернуться клубком. Имеется ввиду, ни одна психически здоровая лошадь не наступит на человека, так что не бойтесь упасть ей под ноги;</p> <p>С. Следует вытянуться в струнку и упасть на живот, держаться до последнего не стоит, все равно упадете.</p>

Аттестация по общей физической и специально физической подготовки проводится в форме сдачи контрольных нормативов и заканчивается оценкой «сдано» «не сдано».

Выполнения обучающимся спортивно-технической подготовки в процессе учебных занятий с выставление оценки «зачет», «незачет».

Выездка

Посадка на лошадь и спешивание. Равновесие лошади и равновесии всадника в седле. Управления лошадью путём воздействия шенкеля, повода и туловища, при изменении направления, остановках и переходах из одного аллюра в другой. Подъёмы и переходы из аллюра в аллюр (плавность и равновесие и энергия). Остановка (прямолинейность, равновесие и неподвижность; правильное положение корпуса всадника и применение средств управления). Заезды, повороты (прямолинейность, равновесие; правильное положение корпуса всадника и применение средств управления). Отработка техники езды в смене с изменением направлений и головного.

Конкур.

Посадка на лошадь и спешивание. Посадка на шаг и рыси, облегчаясь, не облегчаясь, со стремянем и без стремени. Равновесие лошади и равновесии всадника в седле. Выполнения элементов относительно заданных букв.

Правильное постановления при прохождении поворотов. Положение корпуса всадника при переходах в сокращенные аллюры, положение ног.

Постоянный ровный контакт с лошадью. Умение всадника соблюдать равномерность движения лошади на любых аллюрах. Выполнение подъемов в галоп. Положение корпуса всадника при прохождении поворотов.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки (Таблица 3, 4, 5)

Таблица 3 - ОФП

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки						
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130

Таблица 4 - СФП

Нормативы специальной физической подготовки			
1	Гимнастические упражнения на лошади (без стремян и повода) на месте	ю, д	«сдано» «не сдано».
2	Гимнастические упражнения на лошади (без стремян и повода) на шагу в смене	ю, д	«сдано» «не сдано».

Таблица 5 - Спортивно-техническая подготовка

1	Выполнение манежной езды. Езда на рыси. Езда на галопе	ю, д	«сдано» «не сдано».
---	--	------	------------------------

8. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы к материально-техническим условиям, кадровому составу и информационно-методическому обеспечению предъявляются определенные требования.

8.1. Описание материально-технических условий

Материально-техническое оснащение:

- манеж;
- поголовье лошадей;
- спортивный инвентарь: седла для выездки, седла для конкура, оголовья, уздечки, путилища, подпруги, стремяна, гурты, вольтрапы.

8.2. Требования к кадровому составу

К реализации программы допускаются тренера-преподаватели, имеющие средне-специальное или высшее образование в области физической культуры и спорта и/или прошедшие курсы переподготовки или повышения квалификации по направлению физической культуры и спорта.

9. Список используемой 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., - М.: Союзспортобеспечение, 1984
2. Фидлер П. Все о работе на длинных вожжах/Пер с англ. Дружининой Е. – М.: «Аквариум. Принт», 2013
3. Уоллес Дж. Обучение верховой езде. Практическое руководство/Пер. с англ. Т. Лисициной – М.: «Аквариум Принт», 2012
4. Штрюбель С. Учимся преодолевать препятствия. От простого к сложному/Пер. с нем Н. Архиповой – М. Аквариум. Принт, 2012
5. Лошади. Большая энциклопедия/Перри Вуд – М.: АСТ, 2016
6. Лошади/Г. Онуфриенко и др. – м.: АСТ, 2014
7. Боярский П. В. Седлайте коней!: Научно-популярная литература – М.: Детская литература, 1983
8. Я познаю мир: Лошади: Детская энциклопедия. М. А. Иванова, О. Д. Костикова – М.: ООО «Астрель», 2002
9. Гуревич Д. Я., Рогалев Г. Т. Словарь-справочник по коневодству конному спорту – М.: Росагропромиздат, 1991
10. А. С. Красильников Практикум по коневодству М.: «Колос», 1977

10. Перечень информационного обеспечения

- <http://www.minsport.gov.ru> - сайт Министерства спорта Российской Федерации
<http://www.rusada.ru> - сайт Российского антидопингового агентства "РУСАДА"
www.fksr.ru - сайт Федерации конного спорта Российской Федерации
<http://минобрнауки.рф> - сайт Министерства образования и науки РФ