

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



Приказ № 01-08/19 от «10» июня 2019 г.
Директор _____ Галкин М.Я.
_____ 2019 г.

**Дополнительная предпрофессиональная программа
по конному спорту**

Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам утвержденными Приказом Минспорта от 15 ноября 2018 г. N 939

Срок реализации 8 лет

**Программу составили
тренер-преподаватель Н.В. Петухов,
заместитель директора по УВР
И.В. Волкова**

Рецензенты

**Профессор, заведующий кафедрой
Общеобразовательных наук ФГБОУ ВО
«Ивановская государственная сельскохозяйственная
академия им. Д.К. Беляева»
А.А. Соловьев**

**Председатель
Ивановской региональной
спортивной общественной организации
«Федерация конного спорта»
Мунина Е.В.**

г. Иваново 2019

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1. Направленность, цели и задачи образовательной программы.....	4
1.2. Характеристика конного спорта	10
1.3. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, срок обучения, планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися	11
1.4. Планируемые результаты освоения программы обучающимися.....	13
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	15
2.1. Календарный учебный график	15
2.2. План учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации	16
2.3. Расписание учебных занятий	22
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	23
3.1. Методика работы и содержание работы по предметным областям.....	23
3.2. Объемы учебных нагрузок.....	25
3.3. Рабочие программы по предметным областям.....	27
3.4. Методические материалы	54
3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей	57
3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы	59
4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ ..	61
5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ (ПОРЯДОК И ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ) И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	65
5.1. Формы и виды контроля	65
5.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы	67
5.3. Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы.....	75
5.4. Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом).....	76
6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	79

6.1. Список литературных источников.....	79
6.2. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.....	80
7. ПРИЛОЖЕНИЯ	82

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Направленность, цели и задачи образовательной программы

В настоящее время происходит актуализация роли дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности, что обуславливает необходимость его совершенствования в связи быстро развивающимися общественными потребностями, социальным заказом государства системам образования и физического воспитания в части состояния физического развития, здоровья и двигательной подготовленности населения; потребности личности в физическом самосовершенствовании, саморазвитии; потребности экономики и обороны страны.

Данная дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и конного спорта, направлена на отбор одаренных детей, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и конного спорта и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Актуальность программы в личностном самоопределении и самореализации ребенка, обеспечении адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, выявлении детей, проявивших выдающиеся способности.

Актуальность программы заключается в том, что подросток, живущий в городских условиях, окруженный благами современной цивилизации, отдаляется от живой природы. Темп жизни города, новые информационные технологии, индивидуализация СМИ, удаленность от живой природы и общения – все это не дает развиваться коммуникативным навыкам подростков. Остро встает проблема экологии человека, его социализации и личностного развития, и решить ее можно через общение детей с живой природой в городских условиях и в оздоровлении подрастающего поколения через обучение верховой езде.

Ведущей педагогической идеей является социально-педагогическая направленность, где делается акцент, прежде всего, на воспитание качеств личности, необходимых для успешной интеграции ребенка в современное общество (лидерских качеств, воли, умения не пасовать перед жизненными трудностями и т.д.).

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков области физической культуры и конного спорта, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Психологические, дидактические, методические и организационные особенности процесса обучения делают интеграцию видов обучения настоящей необходимостью.

Цель дополнительной предпрофессиональной программы:

- формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Основными задачами реализации Программы являются:

- получение обучающимися начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и конного спорта;
- подготовка обучающихся к освоению программ спортивной подготовки;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации среднего и высшего образования, реализующие образовательные программы педагогической и физкультурно-спортивной направленности;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в конном спорте.

Изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного перечня и описания основных средств подготовки занимающихся в соответствии с этапами обучения.

Отличительные особенности данной программы от прежней предпрофессиональной программы по конному спорту ДЮСШ № 11 заключаются в постановке образовательных задач, в построении учебно-тематического плана, в содержании занятий.

Отличительной особенностью данной программы от ранее существующих можно считать комплексный подход к обучению.

В содержание программы заложен дифференцированный подход, с учетом психолого-физиологических особенностей детей. Взаимосвязь предлагаемых программой разделов и тем дает картину целостности, позволяет вести образовательный процесс одновременно по нескольким разделам, что позволит разнообразить процесс, закрепить знания, умения и навыки и осуществлять взаимосвязь направлений деятельности и содержания учебной программы.

Дополнительная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта конный спорт соотносится со следующими уровнями сложности: базовым и углубленным, предполагающими разноуровневый подход к освоению содержания образования в соответствии с возможностями, способностями, потребностями и интересами обучающихся, в том числе постепенное, планомерное и эффективное физическое развитие в соответствии с их возрастными особенностями и уровнем физической

подготовленности. Базовый уровень связан с углубленным уровнем.

Главной целью базового уровня сложности является удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в творческом и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, их адаптация к жизни в обществе, а также развитие и поддержка наиболее талантливых:

1. Получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта по предметным областям, установленными ФГТ с учетом требований федеральных стандартов спортивной подготовки по избранным видам спорта (в зависимости от года обучения):

2. Учебно-тренировочный процесс по конному спорту, участие в инструкторской практике, волонтерская практика на соревнованиях различного уровня, теория и методика в предметных областях.

3. Получение детьми навыков проектной и творческой деятельности; ранняя профориентация, скоординированная с системой выявления детей, проявивших выдающиеся способности, их сопровождения и мониторинга дальнейшего развития.

Характеристика уровней сложности указана в таблицах № 1 и № 2

Таблица № 1 Характеристика базового уровня сложности

	Характеристика
Цель Программы базового уровня	1. Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в творческом и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, их адаптация к жизни в обществе 2. Получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта
Задача Программы базового уровня	1. Формирование базовых знаний по физической культуре и спорту, использование полученные знания в повседневной жизни. 2. Развитие способностей к реализации избранного вида деятельности в предметной области; формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом. 3. Воспитание потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом
Реализация Программы базового уровня	Для обучающихся – это возможность приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта; развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, детской одаренности.

	Для родителей – это возможность понять устойчивость интересов своего ребенка. Для тренера-преподавателя – это возможность разработать программу с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.
Прием на обучение по Программе базового уровня	Возраст обучающихся от 9 до 17 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья к занятиям физической культурой и спортом без специального профильного отбора. Проводится стартовая диагностика (входной контроль) с целью выяснения уровня готовности ребенка и его индивидуальных особенностей (интересов, первичных умений и навыков, мотивации для занятий и т.п.)
Формы организации занятий	Групповая, фронтальная
Итог реализации Программы	Участие в спортивно-массовых мероприятиях и освоение обучающимися дополнительной общеобразовательной программы и переход на углубленный уровень Наличие способности сделать мотивированный выбор вида деятельности в предметной области; Появление углубленного интереса, расширение спектра специальных знаний; Наличие умения демонстрировать способность воспроизводить материал, самостоятельно действовать, выбирать способ решения.

Основная цель углубленного уровня сложности - углубление начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта по предметным областям, установленными ФГТ с учетом требований федеральных стандартов спортивной подготовки по избранным видам спорта (в зависимости от года обучения):

Учебно-тренировочный процесс по конному спорту, инструкторская практики в рамках школьного оздоровительного лагеря, судейская практика, волонтерская практика на официальных соревнованиях и др.

Выбор образовательных и профессиональных траекторий детей, профессиональное самоопределение.

Подготовка к поступлению в профильные образовательные организации среднего профессионального и высшего образования.

Углубленный уровень включает выстраивание индивидуальной траектории дальнейшего личностного, творческого, культурного и

профессионального самоопределения обучающихся. Происходит обучение в процессе участия в творческо-продуктивной и поисковой деятельности.

Данный уровень ориентирован на развитие и профессиональное становление личности.

Таблица № 2 - Характеристика углубленного уровня сложности

	Характеристика
Цель Программы	1. Углубление начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта
Задача Программы углубленного уровня	1 Выявление интересов и склонностей, способностей обучающихся и формирование практического опыта в различных сферах познавательной и профессиональной деятельности. 2. Развитие широкого спектра познавательных и профессиональных интересов, обеспечивающих успешность в будущей профессиональной деятельности. 3. Формирование способности принимать осознанное решение о выборе дальнейшего направления образования, пути получения профессии.
Реализация Программы углубленного уровня	Для обучающихся – это возможность приобрести углубленный минимум знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта. Для родителей – это возможность реализации интересов своего ребенка. Для тренеров-преподавателей – это возможность разработать программу с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.
Прием на обучение по Программе углубленного уровня	Возраст обучающихся от 10 до 18 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья к занятиям физической культурой и спортом на основании результатов индивидуального отбора Набор проходит на основании результатов итоговой аттестации освоения программ базового уровня (в той же предметной области) или по итогам вступительных испытаний
Формы организации занятий	Групповая, фронтальная, индивидуальная

Итог реализации Программы	Освоение обучающимися дополнительной предпрофессиональной программы, сдача итоговой аттестации. Освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике; знание этики поведения спортивных судей. Продолжение обучения по программе спортивной подготовки по конному спорту. Сформированность ориентации на определенную профессию. Продолжение обучения в профильных средних профессиональных и высших учебных заведениях.
----------------------------------	---

1.2 Характеристика конного спорта

В современном мире общение с лошадью не утратило своего значения, а верховая езда приобретает все большее распространение.

Конный спорт привлекает, прежде всего, общением человека и крупного животного (лошади), познанием и оздоровлением. Этот вид спорта доступен людям любого возраста. Регулярные занятия верховой ездой формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к родине, к природе, к труду.

Во время верховой езды активизируются двигательные центры, отвечающие за осанку человека, улучшается координация движения. Верховая езда является отличным средством оздоровления, всесторонней физической подготовки, способствующим развитию выносливости, смелости и ловкости. Оздоровление и физическое развитие особенно нужно подрастающему поколению. Значительную часть времени оно проводит в закрытых помещениях, а если и гуляет на улице, то при современном неблагоприятном экологическом состоянием городов и населенных пунктов прогулки вряд ли можно считать однозначно полезными. А потому верховая езда является эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний деятельность, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают обучающимся заряд бодрости и энергии, позволяют работать в школе с творческим подъемом и хорошим настроением. Разумеется, это

способствует повышению эффективности качества учебно-воспитательного процесса.

Конный спорт, верховая езда в силу специфики деятельности и воспитательной среды предоставляет большие возможности в деле профессиональной ориентации обучающихся. В конном спорте трудовое воспитание сливается с политехническим образованием, которое подростки получают, осваивая навыки: ремонта амуниции, изготовление и совершенствование оборудования и др.

В процессе верховой езды расширяется сфера общения обучающихся, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопления положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности.

Общение с лошадью развивает у ребенка чувство ответственности, доброты, сострадания, стимулирует способность заботиться о животных, что не может не повлиять и на его отношение ко всему живому.

Таким образом, конный спорт, верховая езда способствует всестороннему развитию личности обучающегося, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма.

1.3 Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, срок обучения, планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, срок обучения, планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися указаны в таблице №3, №4.

Таблица №3 Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, срок обучения, планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися.

Показатель нагрузки	Базовый уровень сложности программы					
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения
Минимальный возраст детей для зачисления	10	10	10	11	11	12
Количество занятий в неделю	3	3	4	4	4	5
Общее количество часов в год	276	276	368	368	368	460
Минимальное количество обучающихся в группах	15	15	15	15	15	15
Минимальные зачетные требования на конец учебного года - итоговая аттестация	Навыки обращения с лошадью. Техника выполнения основных аллюров.	Техника выполнения основных аллюров на оценку	Элементарные езды	Езда для начинающих.	Езда для начинающих на 65 %	3 юн. разряд 20%
Показатель нагрузки	Углубленный уровень сложности программы					
	1 год обучения		2 год обучения			
Минимальный возраст детей для зачисления	11		11			
Количество занятий в неделю	5		6			
Минимальное количество детей в группах	15		15			
Минимальные зачетные требования на начало учебного года	3 юн. разряд - 20%		2 юн. разряд - 20%			
Минимальные зачетные требования на конец учебного года - итоговая аттестация	2 юн. разряд - 20%		2 юн. разряд 50 %			

1.4 Планируемые результаты освоения программы обучающимися

Таблица №4 - Планируемые результаты освоения программы обучающимися

Будут знать	Будут уметь	Будет развито	Будет воспитано
1-2 год базового уровня сложности			
- технику безопасности при работе с лошадью; - специальную терминологию; - основы содержания и кормления лошадей; поведение и дурные привычки - стати лошади, масти, классификацию пород лошадей; - строение седла и уздечки, аллюры лошадей; - название конского снаряжения и его применение в работе с лошадьми; - основные команды во время верховой езды; - средства управления лошадью.	- соблюдать технику безопасности; - использовать специальную терминологию; - строить взаимоотношения в коллективе; - правильно и спокойно обращаться с лошадью; - чистить лошадь, отбивать (убирать) денники; - седлать лошадь; - ездить шагом, рысью, галопом; - правильно применять средства управления лошадью; - участвовать в публичных выступлениях как пешие участники.	- коммуникативные навыки - выявлен творческий потенциал ребенка; - развито чувство ритма; - уверенность в себе.	- бережное отношение к окружающей природе; - самостоятельность и ответственность за свои поступки.
3-6 годы базового уровня сложности			
- виды конного спорта; - элементы выездки; - виды препятствий; - правила оказания первой помощи;	- свободно ездить шагом, рысью, галопом без стремян, ездить по схемам; - выполнять гимнастические упражнения на лошади; - оказывать первую ветеринарную помощь	- «чувство лошади»; - правильная осанка; - свободная посадка	- самостоятельность и самоконтроль; - ответственность за порученное дело; - дружелюбие и уважительное отношение людям
1-2 годы углубленного уровня сложности			

- правила отработки верховой езды; - основные элементы верховой езды; - правила преодоления препятствий; - правила конных соревнований	- свободно ездить верхом; - преодолевать отдельные препятствия и соблюдать схему езды; - передавать свой опыт младшим ребятам; - поддерживать дружеские отношения в коллективе; - применять знания и умения во время показательных выступлений, театрализованных праздников и шоу – программ; - свободно и непринуждённо вести себя во время публичных выступлений	- уважение к себе, как к личности; - пространственная ориентация; - память	- ответственность за коллективное дело; - стремление к общественно - полезной деятельности; - уважение ко всему коллективу как единомышленников
---	---	--	---

Результатом реализации программы является всестороннее развитие личности, выявление спортивно одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и конного спорта, профессиональная ориентация для сферы физической культуры и спорта.

2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1 Календарный учебный график

Учебный план определяет содержание и организацию образовательного процесса, разработан с учетом преемственности базового и углубленного уровня сложности подготовки, сохранения единого образовательного пространства, индивидуального развития обучающихся.

Учебный план разработан в соответствии с графиками образовательного процесса в МБУ ДО ДЮСШ № 11 и срокам обучения по этой программе, отражают структуру программ, установленную ФГТ.

Обучение проводится очно с применением дистанционных образовательных технологий.

Предметные области имеют обязательную и вариативную части, которые состоят из разделов.

Вариативная часть дает возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательной части, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

Предметные области вариативной части определяются учреждением самостоятельно с учетом сложившихся педагогических традиций.

Объем времени вариативной части может составлять 20 процентов от объема времени предметных областей обязательной части.

При реализации предметных областей обязательной и вариативной частей предусматривается объем времени на самостоятельную работу обучающихся.

Объем времени на самостоятельную работу обучающихся определяется с учетом сложившихся педагогических традиций и методической целесообразности.

Учебный год длится 46 недели. Обучение включает в себя и самостоятельную работу по индивидуальным планам, выданным тренерами-преподавателями на время отдыха. Образовательный процесс начинается с 1 сентября в соответствии с годовым учебным планом. Организация приёма и зачисление учащихся осуществляется ежегодно с августа, но не позднее 15 сентября текущего года. Если возникает необходимость в дополнительном приеме детей, то это происходит в установленном порядке в соответствии с Положением о приеме.

Перевод учащихся на следующий год обучения обуславливается стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

2.2 План учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации

План учебного процесса указан в таблицах №5, №6, №7, №8, №9, №10, №11, №12.

Таблица №5 - Годичный цикл подготовки. Базовый уровень подготовки -1 год

Параметры подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
Теоретические основы физической культуры и спорта	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	2	-	33
Общая физическая подготовка	7	5	5	5	5	4	6	5	5	5	3	-	55
Вид спорта(конный спорт)	7	7	7	7	7	7	8	9	8	11	4	-	82
Развитие творческого мышления (тактика конного спорта)	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	-	14
Уход за животными, участвующими в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	-	23
Национальный региональный компонент	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	-	14

(воспитательная и работа)													
Специальные навыки (техника безопасности, СФП)	4	5	4	4	4	4	3	4	5	2	2	-	41
Спортивное и специальное оборудование	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	-	14
Общий объем часов	26	26	26	26	28	24	26	26	26	26	16	-	276

Таблица № 6 Годичный цикл подготовки. Базовый уровень подготовки - 2 год

Параметры подготовки	сентябр	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
Теоретические основы физической культуры и спорта	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	2	-	33
Общая физическая подготовка	7	5	5	5	5	4	6	5	5	5	3	-	55
Вид спорта(конный спорт)	7	7	7	7	7	7	8	9	8	11	4	-	82
Развитие творческого мышления (тактика конного спорта)	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	-	14
Уход за животными, участвующими в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	-	23
Национальный региональный компонент (воспитательная и работа)	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	-	14
Специальные навыки (техника безопасности, СФП)	4	5	4	4	4	4	3	4	5	2	2	-	41
Спортивное и специальное оборудование	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	-	14
Общий объем часов	26	26	26	26	28	24	26	26	26	26	16	-	276

Таблица №7 - Годичный цикл подготовки. Базовый уровень подготовки - 3 год

Параметры подготовки	сентябр	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
Теоретические основы физической культуры и спорта	4	4	4	4	4	2	4	3	3	3	2	-	37
Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	4	-	74
Вид спорта(конный спорт)	11	9	11	9	9	14	9	10	10	11	7	-	110
Развитие творческого мышления (тактика конного)	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	-	18

спорта)													
Уход за животными, участвующими в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	-	30
Национальный региональный компонент (воспитательная и работа)	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	-	18
Специальные навыки (техника безопасности, СФП)	6	5	5	6	6	4	6	5	6	4	2	-	55
Спортивное и специальное оборудование	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	1	-	26
Общий объем часов	36	34	34	36	36	32	36	34	36	34	20	-	368

Таблица № 8 - Годичный цикл подготовки. Базовый уровень подготовки - 4 год

Параметры подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
Теоретические основы физической культуры и спорта	4	4	4	4	4	2	4	3	3	3	2	-	37
Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	4	-	74
Вид спорта(конный спорт)	11	9	11	9	9	14	9	10	10	11	7	-	110
Развитие творческого мышления (тактика конного спорта)	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	-	18
Уход за животными, участвующими в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	-	30
Национальный региональный компонент (воспитательная и работа)	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	-	18
Специальные навыки (техника безопасности, СФП)	6	5	5	6	6	4	6	5	6	4	2	-	55
Спортивное и специальное оборудование	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	1	-	26
Общий объем часов	36	34	34	36	36	32	36	34	36	34	20	-	368

Таблица № 9 - Годичный цикл подготовки. Базовый уровень подготовки -5 год

	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
--	----------	---------	--------	---------	--------	---------	------	--------	-----	------	------	--------	-------

Вид спорта(конный спорт)	11	9	11	9	9	14	9	10	10	11	7		110
Развитие творческого мышления (тактика конного спорта)	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1		18
Уход за животными, участвующими в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1		41
Национальный региональный компонент (воспитательная и работа)	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1		18
Специальные навыки (техника безопасности, СФП)	5	4	4	5	5	1	5	4	5	3	3		44
Спортивное и специальное оборудование	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	1		26
Общий объем часов	36	34	34	36	36	32	36	34	36	34	20	-	368

Таблица № 10 - Годичный цикл подготовки. Базовый уровень подготовки -6 год

Параметры подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
Теоретические основы физической культуры и спорта	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5		46
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	2		92
Вид спорта(конный спорт)	13	12	12	12	15	15	15	12	12	12	8		138
Развитие творческого мышления (тактика конного спорта)	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1		23
Уход за животными, участвующими в спортивных соревнованиях	6	7	5	8	5	1	6	6	8	7	-		59
Национальный региональный компонент (воспитательная и работа)	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1		23
Специальные навыки (техника безопасности, СФП)	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4		46
Спортивное и специальное оборудование	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		33
Общий объем часов	44	44	42	46	44	40	46	42	44	44	24	-	460

Таблица № 11 - Годичный цикл подготовки. Углубленный уровень подготовки
1 год

Параметры подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	всего
Теоретические основы физической культуры и спорта	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5		46
Общая физическая и специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4		46
Вид спорта (Конный спорт)	12	12	12	12	15	15	15	12	12	12	8		137
Основы профессионального самоопределения	9	9	7	9	6	2	6	5	8	7	1		69
Различные виды спорта и подвижные игры	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1		23
Судейская подготовка	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1		23
Развитие творческого мышления (Тактика конного спорта)	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1		23
Уход за животными, участвующими в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1		23
Национальный региональный компонент (воспитательная работа)	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1		23
Специальные навыки (техника безопасности)	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1		23
Спортивное и специальное оборудование	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2		24
Общий объем часов	44	44	42	46	44	40	46	40	44	44	26		460

Таблица № 12 - Годичный цикл подготовки. Углубленный уровень подготовки
2 год

Параметры подготовки	Сентябрь	октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	всего
Теоретические основы физической культуры и спорта	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		55
Общая физическая и специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		55
Вид спорта (Конный спорт)	15	15	15	16	16	15	16	15	15	15	10		163
Основы профессионального самоопределения	8	8	4	8	8	8	8	8	8	12	3		83
Различные виды спорта и подвижные игры	3	3	3	3	3	1	3	2	2	4	1		28
Судейская подготовка	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1		28
Развитие творческого мышления (Тактика конного спорта)	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1		28
Уход за животными, участвующими в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	1		28
Национальный региональный компонент (воспитательная работа)	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	1		28
Специальные навыки (техника безопасности)	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	1		28
Спортивное и специальное оборудование	3	3	3	2	2	2	2	3	3	4	1		28
Общий объем часов	52	54	50	54	54	48	54	52	52	52	30		552

2.3 Расписание учебных занятий

Организация учебных занятий с обучающимися осуществляется в соответствии с расписанием занятий. Расписание занятий утверждается директором МБУ ДО ДЮСШ № 11. В течение года расписание может корректироваться в связи с производственной необходимостью. Расписание составляется с учетом санитарно-эпидемиологических норм и требований, интересов обучающихся детей, занятости площадей, на которых осуществляются обучающийся процесс.

3 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки и его распределения по годам обучения; рекомендуемые объемы нагрузок.

3.1 Методика работы и содержание работы по предметным областям

Основные современные образовательные технологии, применяемые в области физической культуры и конного спорта, связаны с реализацией накопленного опыта, социального заказа и современных достижений (педагогических, экономических, технических) и включают в себя:

- здоровьесберегающие технологии создают максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального и физического здоровья обучающихся (условия обучения при отсутствии стресса, адекватности требований, методик обучения и воспитания; рациональная организация образовательного процесса, двигательный режим в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся и гигиеническими требованиями; создание благоприятного эмоционально-психологического климата);
- личностно-ориентированное обучение основывается на совместной деятельности обучающегося и тренера-преподавателя; создает условия для выявления, развития и осмысления (рефлексии) обучающимися познавательного интереса в области физической культуры и спорта, сопровождения процесса построения и реализации индивидуальной программы физического развития;
- дифференцированное обучение учитывает применение двигательных тестов и практико-ориентированных заданий с учетом уровня физической подготовленности и состояния здоровья обучающихся;
- спортивно ориентированная технология обучения направлена на углубленное изучение конного спорта и современных двигательных технологий, позволяющих получать результаты от вида деятельности в условиях

соревнований, контрольных испытаний и оценивать личные способности, формируя устойчивую потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;

- информационно-коммуникационные технологии включают: показ видеофильмов и презентаций с целью повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями и приобретения знаний по проведению самостоятельных занятий физической культурой и спортом, а также возможность использования компьютерных технологий в диагностике состояний занимающихся физической культурой и спортом, методов педагогической, психологической и медико-биологической коррекции в условиях постоянного контроля различных параметров обучающихся;

- адаптивное обучение предполагает гибкую систему организации учебных занятий с учетом индивидуальных особенностей обучающихся с преимущественно активной самостоятельной деятельностью и является разновидностью технологии разноуровневого обучения;

- технологии формирования индивидуальной профессионально-образовательной траектории развития, в условиях персонального самоопределения сферы будущей профессиональной деятельности направлены на формирование у обучающихся готовности самостоятельно планировать и реализовывать перспективы персонального образовательно-профессионального маршрута в условиях свободы выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной спортивной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями, и с учетом требований рынка труда.

Дидактические требования к проведению учебного занятия по конному спорту заключаются в следующем:

- а) в каждом занятии должен решаться комплекс заранее планируемых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач;
- б) содержание учебного материала должно соответствовать учебной программе по конному спорту;
- в) соблюдение преемственности от занятия к занятию,

г) на каждом занятии должно обеспечиваться управление деятельностью занимающихся(организация, регулирование).

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить три группы задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных.

Группа образовательных задач состоит из усвоения теоретических и методических основ конного спорта, овладения двигательной культурой всадника.

Динамика физического развития занимающихся позволяет выделить сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества .

Это позволяет определить преимущественное развитие отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных, волевых качеств.

Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

3.2 Объемы учебных нагрузок

Объемы учебных нагрузок на уровнях сложности указаны в таблицах №13, №14.

Таблица № 13 - Базовый уровень сложности

N п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Распределение по годам обучения					
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	Количество часов в неделю	6	6	8	8	8	10
2	Количество тренировок в год	138	138	184	184	184	230

Общий объем часов		276	276	368	368	368	460
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25(12%) (33 часа)	10-25(12%) (33 часа)	10-25(10%) (37 часов)	10-25(10%) (37 часов)	10-5(10%) (37 часов)	10-25(10%) (46 часов)
2	Общая физическая подготовка	20-30(20%) (55 часов)	20-30(20%) (55 часов)	20-30(20%) (74 часа)	20-30(20%) (74 часа)	20-30(20%) (74 часа)	20-30(20%) (92 часа)
3	Вид спорта	15-30(30%) (82 часов)	15-30(30%) (82 часов)	15-30(30%) (110 часов)	15-30(30%) (110 часов)	15-30(30%) (110 часов)	15-30(30%) (138 часов)
4.	Развитие творческого мышления (тактика конного спорта)	5-20(5%) (14 часов)	5-20(5%) (14 часов)	5-20(5%) (18 часов)	5-20(5%) (18 часов)	5-20(5%) (18 часов)	5-20(5%) (23 часа)
5	Уход за животными, участвующими в спортивных соревнованиях	5-20(7%) (19 часов)	5-20(7%) (19 часов)	5-20(7%) (26 часов)	5-20(7%) (26 часов)	5-20(9.92%) (37 часов)	5-20(12%) (55 часов)
6	Национальный региональный компонент (воспитательная и профориентационная работа)	5-20(5%) (14 часов)	5-20(5%) (14 часов)	5-20(5%) (18 часов)	5-20(5%) (18 часов)	5-20(5%) (18 часов)	5-20(5%) (23 часа)
7	Специальные навыки (техника безопасности, СФП)	5-20(15%) (41 час)	5-20(15%) (41 час)	5-20(15%) (55 часов)	5-20(15%) (55 часов)	5-20(12%) (44 часа)	5-20(10%) (46 часов)
8	Спортивное и специальное оборудование	5-20(5) (14 часов)	5-20(5) (14 часов)	5-20(7%) (26 часов)	5-20(7%) (26 часов)	5-20(7%) (26 часов)	5-20(7.13%) (33 часа)
9	Медицинский осмотр (по особому плану)	1.44% (4 часа)	1.44% (4 часа)	1.08% (4 часа)	1.08% (4 часа)	1.08% (4 часа)	0,87% (4 часа)

Таблица №14 - Углубленный уровень сложности

N п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Распределение по годам обучения	
		1-й год	2-й год
	Количество часов в неделю	10	12
	Количество тренировок в неделю	5	6
Общий объем часов		460	552
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-15(10%) 46 часов	10-15(10%) 55 часов
2	Общая физическая и специальная физическая подготовка	10-15(10%)46 часов	10-15(10%) 55 часов
3	Вид спорта(Конный спорт)	15-30(30%) 137 часа	15-30(30%) 163 часа
4.	Основы профессионального самоопределения	15-30(15%) 69 часов	15-30(15%) 83 часа
5	Различные виды спорта и подвижные игры	5-10(5%) 23 часа	5-10(5%) 28 часов
6	Судейская подготовка	5-10(5%) 23 часа	5-10(5%)28 часов
7	Развитие творческого мышления (тактика конного спорта)	5-20(5%) 23 часа	5-20(5%)28 часов
8	Уход за животными, участвующими в спортивных соревнованиях	5-20(5%) 23 часа	5-20(5%)28 часов
9	Национальный региональный компонент (воспитательная работа)	5-20(5%) 23 часа	5-20(5%)28 часов
10	Специальные навыки (техника безопасности)	5-20(5%) 23 часа	5-20(5%)28 часов
11	Спортивное и специальное оборудование	5-20(5,1%) 24 часа	5-20(5,1%) 28 часов

3.3 Рабочие программы по предметным областям

Рабочая программа по предметным областям выполняют следующие функции:

- нормативную, является документом, обязательным для выполнения в полном объеме;

- процессуально-содержательную, определяющую логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия обучения;

- оценочную, то есть выявляет уровень усвоения элементов содержания, устанавливает принципы контроля, критерии оценки уровня приобретенных знаний, умений и навыков

Материал программы представлен в четырех разделах:

- теоретические основы знаний;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- занятия по верховой езде (техническая подготовка).

Программный материал планируется с учетом возрастных особенностей занимающихся. Разделы программного материала взаимосвязаны друг с другом в процессе многолетней подготовки конников. Программный материал может выполняться занимающимися в составе общей группы, индивидуально (работа по заданию тренера-преподавателя отдельно от группы) или самостоятельно (выполнение общеразвивающих или специальных упражнений) в свободное время с учетом рекомендаций тренера-преподавателя.

Теоретические знания помогут глубже овладеть навыками работы с лошадьми, расширить кругозор детей. На лекционный материал отводится не более 30 минут, затем обучающимся предлагается самостоятельная работа с наглядными пособиями и практическая работа. На теоретических занятиях тренер-преподаватель проводит контрольные опросы по пройденной теме в форме игры, викторины со всей группой и индивидуально.

Учебный материал по теоретической подготовке указан в таблице №15

Таблица №15 - Учебный материал по теоретической подготовке

№ п/п	Теоретическая тема	Содержание
1	Физическая культура – важное средство укрепления	Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. ФК как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и жизненно важных умений и навыков.

	здоровья.	
2	Личная гигиена обучающегося.	Понятие о гигиене и самоконтроле. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.
3	Закаливание организма обучающегося.	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание при занятиях физической культурой. Роль закаливания в достижении высокого уровня спортивных результатов.
4	Врачебный контроль.	Сущность контроля и его роль при занятиях спортом. Дневник конника. Форма и содержание записей по самоконтролю.
5	Физическая, тактическая, подготовка.	Понятие физические, соревновательные, общеподготовительные упражнения. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Преодоление отрицательных эмоций перед стартом и в ходе состязаний. Особенности проявления волевых качеств у конников и их связь с эмоциональной устойчивостью. Индивидуальный подход к обучающимся.
6	Уход за спортивной лошадью. Её содержание. Ветеринарный контроль.	Правила содержания, размещения и ухода за лошадью. Уход, кормление и поение лошади. Норма нагрузок и продолжительность работы лошади. Влияние тренинга на развитие организма лошади. Конское снаряжение: уздечка, седло, вальтрап, подпруги, бинты, нагавки, кабуры и т.д. Оказание первой ветеринарной помощи.
7	Краткие сведения по анатомии и физиологии лошади.	Понятие о строении организма лошади. Опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистая и дыхательные системы. Породы лошадей. Понятие об экстерьере.
8	Правила соревнований, их организация	Виды соревнований по конному спорту. Участники соревнований их права и обязанности. Представители команд. Правила проведения соревнований. Методика судейства. Судейская документация. Работа судей информаторов.
10	Физиологические основы спортивной тренировки.	Мышечная деятельность как условие физиологического развития организма и укрепления здоровья. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Показатели тренированности различных по возрасту групп обучающихся. Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях. Сведения о восстановлении функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок.
11	ОФП, СФП конника.	Краткая характеристика средств ОФП и СФП, применяемых в процессе занятий конным спортом. Значение силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации движений в овладении спортивным мастерством и методы их развития. СФП – её место и содержание в тренировке конников различного возраста. Соотношение средств ОФП и СФП в спортивном совершенствовании различных групп обучающихся. Характеристика средств.

12	Основы техники и тактики в видах конного спорта.	Значение освоения техники и тактики для спортивного совершенствования конника. Понятие о технике отдельных видов программы (конкур, троеборье, выездка) Требование к посадке всадника. Манежная (основная) и прыжковая (облегчённая) посадка. Средства управления лошадью. Взаимодействия повода и шенкеля при выполнении упражнений на различных аллюрах. Разбор поводьев. Характеристика аллюров лошади. Тактика конника в зависимости от грунта, сложности препятствий, состава участников, метеоусловий. Разбор условий предстоящих соревнований.
13	Морально-волевой облик обучающегося.	Понятие моральные качества – трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, чувство коллектива, взаимопомощь, организованность, дисциплина уважение к товарищам – неотъемлемая черта обучающегося.

Учебный материал по общей физической подготовке (для всех учебных групп)

Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю, ходьба и бег в строю и др.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Одновременные и попеременные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами(гимнастические палки, булавы, мячи и другие предметы) из различных исходных положений(стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком и др.) – сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном виде и в висячем положении прямым и обратным хватом. Лазание по наклонной гимнастической стенке в висячем положении на руках. Упражнения из различных исходных положений с гантелями 1-2 кг, с набивными мячами(1-3 кг), с мешками с песком(5-17кг), со штангой(15-20 кг) и др. Упражнения с предметами на местности Метания различных предметов (1-3 кг) из различных исходных положений. Упражнения для рук с сопротивлением партнера выполняются сериями в различном темпе.

Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны вперед, в стороны, назад с различными движениями рук, Круговые движения туловища. Одновременное попеременное поднятие ног вверх из положения, лежа на

спине. То же у гимнастической стенки. Прогибание, лежа на животе с фиксированными руками, ногами. Различные парные упражнения с поочередными сопротивлениями.

Из положения лежа на спине круговые движения ногами поднятыми до угла 45 гр..

Переходы в положения лежа на спине из положения лежа на спине с фиксированными ногами и с различными положениями рук- вдоль туловища, на пояс, за голову, вверх, с различными отягощениями в руках.

Из положения виса - поднимание ног вверх до касания носками ног места хвата. То же держа в ногах набивные мячи (мешки с песком). Из положения виса на гимнастической стенки- круги ногами в обе стороны и др.

Из упора лежа- переход в упор лежа боком, из упора лежа боком, переход в упор лежа сзади и т.д.

Упражнения для развития мышц нижних конечностей. Приседания на двух ногах, на одной с дополнительной опорой. Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Подскоки на двух ногах. Подскоки на одной ноге, двух ногах. Подскоки на одной ноге, другая прямая на опоре. Энергичное поднимание на носки, стоя на полу или земле. То же, стоя на наклонном упоре. Ходьба с перекатом с пятки на носок.

Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки с приземлением на толчковую ногу. Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Стоя на коленях – ноги фиксированы, из положения присев. Стоя на коленях – ноги фиксированы сзади- наклоны прогнувшись вперед, в стороны. Прыжки в высоту и в длину с разбега и с места.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба и бег приставными шагами правым и левым боком. На пятках, в полуприседе.

Общеразвивающие упражнения с предметами. С короткой скакалкой: подскоки, бег со скакалкой, эстафеты со скакалкой.

С гимнастической палкой : наклоны и повороты туловища с различными положениями палки(вверх, впереди, внизу, за головой , за спиной), перешагивание через палку; выкрыты и круги, подбрасывания и ловля; упражнения с сопротивлением партнера.

С набивными мячами весом 1-4кг; броски вверх ловля с поворотами приседанием по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) различными способами (толчком от груди двумя руками и от плеча одной рукой, броски двумя руками из-за головы, через голову) ; броски (вверх, вверх - вперед, назад). Для совершенствования функции вестибулярного, зрительного двигательного анализаторов можно использовать прыжки в яму с песком с поворотами, с различными движениями руками, с закрытыми глазами и др.

Упражнения из других видов спорта. Легкоатлетические упражнения. Лыжный спорт. Упражнения с гантелями. Элементы акробатики. Упражнения в равновесии. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, и с преодолением с метанием, с преодолением препятствий. Игра на местности. Эстафета, командные встречи. Игры с ориентированием на местности. Спортивные игры по упрощенным правилам: волейбол, теннис, ручной мяч, баскетбол, русская лапта, футбол.

Учебный материал по специальной физической подготовкой (для всех учебных групп)

Задачи:

- формирование у занимающихся умений и навыков обращения с лошадью;
- первоначальное обучение техники верховой езды.

Гимнастические упражнения на лошади. (на месте, на шагу, на рыси).

Наклоны туловища в сторону, назад, в стороны с доставанием руками разноименных носков ног. Конноспортивные игры: стойло, эстафеты, пушбол и др.

Строевые упражнения в конном строю, исполнение команд. Понятие о строе, шеренге, колонне, звене. Интервал, дистанция. Движения в строю, перестроение.

Для головы: повороты и вращения головы.

Для рук: руки в стороны, вверх, вперед, вниз, круговые движения руками, сгибание рук в локтях.

Для ног: качание ногами вперед и назад (от колена), поднимание, опускание и вращение ступни.

Для туловища: наклоны вперед, назад, с стороны, круговые вращения туловищем.

Езды с поднятыми коленями до уровня груди, спешивание, перемахи одной и двумя ногами через шею и круп лошади ножницы.

Сесть в седло без помощи стремян.

Упражнения для развития скоростных качеств. Стартовые рывки с места на 10-20-30 м, бег с ускорением по сигналу (зрительному и звуковому), бег скоростной с изменением направления, бег со скакалкой, бег с предметами в руках (мячи, мячи набивные)

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с гантелями весом 1-2 кг, набивными мячами весом 1-4 кг. Упражнения с отягощениями. Упражнения для рук, ног, плечевого пояса с соупражняющимися.

Упражнения с легкоатлетическими ядрами различного веса: толкание ядра с места и с разбега правой и левой рукой, броски ядер двумя руками вперед, назад и в стороны. Метание теннисных мячей в цель и на дальность.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках лицом и спиной к стенке, поднимание ног до прямого угла и выше.

Упражнения на перекладине: подтягивание в висе, перевороты вперед и назад..

Упражнения для развития ловкости, общей и специальной координации движений.

Жонглирование теннисными мечами, упражнения с гимнастическими

палками вдвоем (типа фехтования). Ведение баскетбольного мяча с различной скоростью передвижения, броски мяча в корзину.

Упражнения для развития равновесия. Гимнастическая скамейка. Ходьба по скамейке вперед, назад с различными положениями и движениями рук и ног, то же, с ускорением и переходом на бег, то же с различными предметами в руках.

Упражнения на гимнастическом бревне. Вскоки на бревно с места, с шага и с помощью рук. Различные передвижения по бревну лицом вперед, боком, спиной. Ходьба по бревну скрестным шагом, с различными положениями и движениями рук, ног и туловища. Передвижение по бревну с различными предметами в руках. Различные соскоки с бревна стоя на месте и в движении. Упражнения на бревне парами.

Упражнения на развитие гибкости. Различные движения ногами, стоя на месте и в движении; то же с опорой о снаряд, стенку. Маховые и круговые движения руками. Наклоны туловища вперед, назад и в стороны из различных исходных положений. Те же упражнения с палками и другими предметами.

Упражнения на расслабление. Размахивание свободно висящими руками за счет поворота туловища. Встряхивание кистями рук в различных исходных положениях. Из положения руки вверх поочередное расслабление мышц пальцев, кистей, предплечья, плеча, шеи, спины, ног. Чередование напряжения и расслабления мышц рук, ног и туловища.

Практические занятия

Практическая часть включает в себя: приобретение навыков по содержанию, кормлению лошадей и верховой езде; выездные занятия - посещение выставок, музеев, конноспортивных комплексов, встречи с интересными людьми (спортсменами конниками, ветеринарными врачами и т.п.), летний лагерь. Во время практических занятий воспитанник и тренер-преподаватель касаются теоретических вопросов, отрабатывают и закрепляют их на практике. В конце каждого занятия подводятся общие итоги, а так же обсуждаются положительные результаты и ошибки каждого воспитанника

индивидуально. Добиться желаемого результата можно путем непрерывного обучения детей теоретическим и практическим навыкам, активно вовлекая их в жизнь и деятельность коллектива.

I -2 годы обучения базового уровня сложности

Особенностью 1-2-го годов обучения является то, что большое внимание уделяется беседам, включающим общие требования к организации процесса обучения, поведению на конюшне, знакомству с особенностями поведения лошадей и закреплению правил техники безопасности при работе с лошадьми.

Следующий очень важный - это подход к лошади, надевание недоуздка, чистка лошади, отбивка денников. Все эти действия отрабатываются под строгим контролем педагога. На практических занятиях ребята учатся седлать лошадей, садиться верхом, выполнять гимнастические упражнения и управлять лошадью сначала на шаг, затем на рыси и галопе. На начальном этапе рядом с каждым учеником идёт помощник (из числа выпускников), ведя лошадь в поводу.

Программный материал указан в таблицах №16, №17, №18, №19, №20, №21, №22

Таблица № -16 программный материал 1-2 год обучения базового уровня сложности

№	Разделы, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	1. Теоретические основы физической культуры и спорта	5,5	27,5	33
1	Введение. Техника безопасности	0,5	3	3,5
2	Происхождение лошади. Семейство лошадиных	0,5	3	3,5
3	Подход к лошади. Надевание недоуздка	0,5	3	3,5
4	Поведение лошади, дурные привычки. Язык лошади.	0,5	3	3,5
5	Классификация конских пород. Определение пород лошадей	0,5	1	1,5