

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №2 «Образовательный центр» имени Героя Российской Федерации Немцова Павла Николаевича с.Борское муниципального района Борский Самарской области

Утверждаю

Программа рассмотрена на заседании методического объединения
Протокол №2 от «28»06.2023 г.

Директор ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с.Борское
_____ Л.М.Жабина

Приказ №69-од от «28»06.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Конный спорт»

Возраст обучающихся: 13-18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Денисова Н.С., тренер-преподаватель
Большакова М.И., тренер-преподаватель
Никитченко Ю.С., тренер-преподаватель
Щеглова Н.Ю., тренер-преподаватель
Мжельский Р.С., тренер-преподаватель

Согласовано
Начальник ДЮСШ с.Борское
_____ Н.А. Бурлака
28.06.2023 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Организационно педагогические условия.....	6
3. Формы аттестации.....	7
4. Учебный план.....	8
5. Рабочая программа.....	10
6. Оценочные материалы.....	14
7. Методические материалы.....	16

1. Пояснительная записка

Программа «Конный спорт» является Модульной, составлена в соответствии с Нормативными основаниями для разработки модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке

дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО - 16-09-01/826-ТУ)

Цель: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий конным спортом, популяризация конного спорта. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям конным спортом.

Задачи

Обучающие:

- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование устойчивого интереса к занятиям конным спортом.
- приобретение знаний о конном спорте, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий;
- овладение базовой техникой (основами) конного спорта.

Развивающиеся:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- формировать навыки самостоятельных занятий.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности; Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Планируемые результаты:

Результатом освоения Программы по конному спорту является приобретение учащимися 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;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- 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 конного спорта;

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

тактической подготовки:

- овладение основами техники и тактики в конном спорте;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных нагрузок;

Функциональная грамотность;

- будут сформированы знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,
- будут сформированы знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения
- будут совершенствоваться функциональные возможности организма,
- будет расширен двигательный опыт
- будут сформированы практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,
- будут сформированы навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания и формирование ЗОЖ.

2. Организационно педагогические условия.

Срок реализации программы - 1 год

Минимальный возраст зачисление в конный спорт - 12 лет.

Максимальный возраст -18 лет.

Наполняемость групп 10- 25 человек.

Общее количество часов – 154.

Занятия проходят три раза в неделю.

Продолжительность одного занятия два академических часа.

Формы организации учащихся на занятии: групповые с организацией индивидуальных форм работы внутри группы.

Материально-техническое оснащение:

- манеж;
- учебный класс (учебные столы, стулья);
- спортивный инвентарь:
 - Седла для выездки
 - Седла для конкура
 - Оголовья
 - Уздечки
 - Путилища
 - Подпруги
 - Стремена
 - Гурт
 - Вольтрап
 - Кегли

Поголовье спортивных и учебных лошадей составляет 26 голов.

3. Формы аттестации

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения учащихся. В начале года проводится вводное тестирование по общей физической подготовке. Промежуточная аттестация проводится 1 раз (в мае) в виде сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, собеседования по теоретической подготовки.

Итоговая аттестация проводится в конце года (в июне) по всем разделам учебного плана.

Основные формы аттестации являются:

- теория (аттестация по теоретической подготовке в форме собеседования),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технико-тактической подготовленности).

4. Учебный план на 44 недели

№	Предметная область	Количество часов			формы промежуточной и итоговой аттестации
		Всего часов	В том числе		
			теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10		собеседование
2	Общая физическая подготовка	60	10	50	сдача контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	60	10	50	сдача контрольных нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	35	5	30	мониторинг индивидуальных достижений
5	Промежуточная и итоговая аттестация	4	1	3	
	Общее количество часов в год	154	31	123	

5. Рабочая программа

5.1. Теоретическая подготовка

занятия проводятся в форме лекций, бесед, самостоятельного изучения литературы.

Тема № 1. Физическая культура - важное средство воспитания и укрепления здоровья подрастающего поколения. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура, как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Тема № 2. Личная и общественная гигиена. Понятия о гигиене и самоконтроле. Уход за телом, полостью рта и зубами.. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных лошадей и конноспортивных баз. Уход за лошадьми.

Тема № 3. Закаливание организма спортсмена. Значение и основы правил закаливания. Закаливания воздухом, водой, солнцем. Закаливание при занятиях физической культурой. Роль закаливания в достижении высокого уровня спортивных результатов.

Тема № 4. Врачебный и ветеринарный контроль и самоконтроль в процессе занятий конным спортом. Сущность контроля и его роль при занятиях конным спортом. Ведение дневника спортсмена, форма и содержание записей по самоконтролю.

Тема № 5. Уход за спортивной лошадью и ее содержание. Правила размещения,

содержания и ухода за лошадью. Конюшенный уход, кормление лошади.

Норма

нагрузок и продолжительность работы лошади. Уход за лошадью после тренировки.

Сочетание работы с установленным порядком кормления. Значение исправности и правильной подгонки спортивного снаряжения для сохранения работоспособности лошади. Подгонка амуниции. Умелое использование и бережение конского снаряжения: оголовье, поводья, седло, путлище, стремяна, потник и вольтрап, подпруги, бинты, нагавки, кобуры, шпоры. Меры предупреждения

травматизма. Оказание первой помощи.

Тема № 6. Краткие сведения по анатомии и физиологии лошади. Краткие сведения о строении организма лошади. Опорно-двигательный аппарат. Функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Система пищеварения. Основные физиологические функции организма лошади. Породы лошади. Понятие об экстерьере.

Тема № 7. Физиологические основы подготовки спортивной лошади. Физиологические основы тренировки спортивной лошади. Работа органов сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нагрузка на двигательный аппарат и ее регулирование. Физиологические механизмы взаимодействия всадника и лошади при выполнении различных упражнений. Влияние различных по объему интенсивности физических нагрузок на функциональное состояние организма лошади. Механизмы восстановительных процессов. Значение рационального кормления, ухода, режима тренировки и отдыха, восстановительных мероприятий для повышения специальной работоспособности. Основы ветеринарно-врачебного контроля и значение физиологических показателей при определении тренированности лошади. Основы биомеханики движений спортивной лошади.

Тема № 8. Основы методики обучения и тренировки. Обучение и тренировки - единый педагогический процесс. Основные задачи обучения и тренировки. Применение дидактических принципов педагогики в процессе обучения и тренировки. Методы обучения при занятиях конным спортом. Последовательность изучения учебного материала. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения, тренировки. Задачи и содержание занятий по конному спорту в различные периоды тренировки. Тренировка, как основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении тренировки, его содержание, физической нагрузке. Разминка, ее значение и содержание на тренировочных занятиях и соревнованиях. Подведение итогов занятий.

Тема № 9. Основы техники и тактики в видах конного спорта. Понятие о технике отдельных видов программы конного спорта. Требования к посадке всадника -положение туловища, рук, ног в зависимости от аллюра лошади. Посадка при манежной езде, прыжках и полевой езде. Средства управления лошастью. Взаимодействие повода и шенкеля при выполнении упражнений на разных аллюрах. Разбор поводьев. Характеристика аллюров лошади. Мундштучное оголовье, подгонка его, назначение и действие железа на рот

лошади. Различные приспособления (мартингал, шпунт и т.д)

5.2. Общая физическая подготовка

Подбор и содержание применяемых упражнений и их дозировка зависят от уровня физического развития занимающихся, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся.

- Кроссовая подготовка
- Легкоатлетические упражнения
- Гимнастические упражнения
- Общеразвивающие упражнения
- Элементы акробатики
- Силовая подготовка
- Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Спортивные игры

5.3. Специальная физическая подготовка:

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей и двигательных качеств, отвечающих специфическим

требованиям конного спорта.

Строевые упражнения в конном строю, исполнение команд. Движение в конном

строю, перестроение, в шеренге, колонне, звене. Интервал, дистанция.

Упражнение для развития быстроты движения и прыгучести.

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

Разбор поводьев.

Упражнения для головы, рук, ног.

Встать в седло и прыжок в сторону. Сесть в седло без помощи стремян.

Езды.

Конноспортивные игры.

5.4. Техничко - тактичска подготовка

Обучение основам техники конного спорта (седловка, посадка, движение на шагу, рыси, галопе), преодоление препятствий высотой до 100 см.

Правила подхода к лошади, взнуздование. Седловке, и расседловка. Посадка на лошадь и спешивание. Ознакомление учащихся с правильной посадкой, разбором повода и средствами воздействия для посылы лошади вперед и ее остановки.

Отработка посадки на шаг и рыси, облегчаясь и не облегчаясь, со стремянем и без стремени. Практика управления лошадью путем взаимодействия шенкеля, повода и туловищ при изменении направления. Остановки и переходы из одного аллюра в другой. Езда на шаг, рысь, облегчаясь и не облегчаясь, с переменной направления 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 конно-спортивных играх: пушбол, «седловка», "бой на эспадронах, "стойло", "спешивание" "игра с флангами".

Подъем лошади в галоп. Езда галопом со стремянем и без стремени. Укрепление посадки на галопе.

Преодоление одиночных препятствий на шаг, рыси и галопе. Преодоление "клавиш" (2-3 препятствий высота 20 - 50 см).

Прыжки через препятствия без повода, стремени. Преодоление препятствий по нормативам легкого класса. Полевая езда по дорогам и малопересеченной местности. Отработка крепости посадки при езде в поле. Преодоление простейших естественных и искусственных препятствий, полевых препятствий.

Понятие о равновесии лошади и равновесии всадника в седле. Значение правильного положения всадника в седле для различных видов конного спорта. Приемы выработки равновесия у всадника.

6. Оценочные материалы

по теоретической подготовке

1. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья подрастающего поколения.
2. История развития конного спорта.
3. Личная и общественная гигиена.
4. Уход за лошадью и ее содержание.
5. Основные правила закаливания спортсмена.
6. Меры предупреждения травматизма в конном спорте.
7. Основы техники и тактики в конном спорте.

Аттестация по теоретической подготовке проводится в форме собеседования и заканчивается оценкой «зачет», «незачет». При ответе на 60 % вопросов ставится оценка «зачтено».

по общей физической и специально физической подготовки

Контрольные нормативы		юноши	девушки
Общая физическая подготовка			
Бег на:	30 м, с	5,8	6,1
Прыжки в длину с места, см		120	125
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз		4	2
Специальная физическая подготовка			
Гимнастические упражнения на лошади (без стремян и повода) на месте		+	+
Гимнастические упражнения на лошади (без стремян и повода) на шагу в смене		+	+

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

содержание

Конкур

Посадка на лошадь и спешивание. Посадка на шаг и рыси, облегчаясь и не облегчаясь, со стремями и без стремями. Равновесие лошади и равновесие всадника в седле. Выполнения элементов относительно заданных букв. Правильное постановление 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.

Выездка

Посадка на лошадь и спешивание. Равновесие лошади и равновесие 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.

Аттестация по технико-тактической подготовке проводится на основании экспертной оценки тренера-преподавателя.

Выполнения учащимся технико-тактических приемов в процессе учебных занятий

с выставлением оценки «зачет», «незачет».

7. Методический материал

1. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов «Теория и методика физической культуры и спорта» 2014г.
2. Курт Хоффман «Школа верховой езды для начинающих» 2011 г.
3. Райнер Климке «Выездка молодой спортивной лошади» 2002 г.
4. А.М. Левина «Выездка спортивной лошади» 1955г.
5. Ирина Шрейнер «Учебник верховой езды» 2001 г.
6. П. и В. Хельцель и М. Плева «Выездка и конкур. Советы профессионалов» 2002 г.
7. И. и Р. Климке «Ковалетти. Выездка и прыжки» 2002 г.
8. Специализированная подготовка лошадей и всадников (выездка, конкур, троеборье) ФКСР 2012 г.
9. Д.Филлис «Основы выездки и езды» 1990
10. В.Мюзелер «Учебник верховой езды» 1980
11. Франц Майрингер «Персональная философия искусства верховой езды», «Лошади созданы, чтобы быть лошадьми» 2011 г.
12. Т.К.Ливанова «Лошади» 2002 г.
13. Редакция Эриха Эзе «Конный сорт. Пособие для тренеров-преподавателей, коноводов и спортсменов».: Москва «физкультура и спорт» 1983 г
14. Герхарт Гервек «Психология лошади» 2003г.
15. Джейн Маршалл Диллон «Конный сорт, стиль прыжка» 2002 г.
16. Сусанна Штрюбель «Учимся преодолевать препятствия» 2004 г.
17. Харри Больд «Лошадь в выездке» (распечатанное) 2001г.
18. Д.М. Цверова «Профилактика и лечение сколиоза конным спортом» методические рекомендации 2003г.

