

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

Программа рассмотрена на заседании методического объединения  
Протокол №3 от «02.07.» 2024 г.

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ №2 «ОЦ»  
с.Борское  
\_\_\_\_\_ Л.М.Жабина

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

«Конный спорт 5 -17 лет»

Возраст обучающихся: 5 -17 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:

Черкасская Е.К. методист, Игитян А.И.  
ст.методист

Пользователи:

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

«Согласовано»

Начальник ДЮСШ с.Борское  
\_\_\_\_\_ Н.А. Бурлака

с. Борское 2024.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Содержание	2
2.	Пояснительная записка	3
3.	Цель программы	4
4.	Возраст учащихся	6
5.	Сроки реализации	7
6.	Ожидаемые результаты	7
7.	Учебно-тематический план программы «Конный спорт»	8
8.	Учебно-тематический план 1 года	9
9.	Учебно-тематический план 2 года	9
10.	Учебно-тематический план 3 года	10
11.	Модуль: Знакомство с лошадью	11
12.	Модуль: Джигитовка	13
13.	Модуль: Конкур	14
14.	Ресурсное обеспечение программы	15
15.	Список литературы	17
16.	Приложения	19

## **Пояснительная записка.**

### **Направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Конный спорт» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Актуальность программы** заключается в том, что дети, живущие в городских условиях, окруженные благами современной цивилизации, отдаляются от живой природы. Темп жизни мегаполиса, информационные технологии, 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. В современном мире общение с лошадью не утратило своего значения, а верховая езда приобретает все большее распространение. 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, Современный социальный заказ на образовательные услуги обусловлен и задачами физического развития детей, которые выдвигаются в концепции модернизации образования и заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на формирование гармоничной личности.

Нормативными основаниями для разработки данной программы являются:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996- р.

6. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
7. 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 сертификат персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
10. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
11. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
12. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196»;
13. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
14. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);

15. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации (с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разные по уровню программы));

16. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.17 № 816.

**Отличительной особенностью** программы является модульное построение ее содержания. Все содержание программы организуется в систему модулей (блоков), каждый из которых представляет собой логическую завершенность по отношению к установленным целям и результатам развития, обучения и воспитания. Важнейшей характеристикой данной модульной программы является подвижность содержания и технологий, учет индивидуальных интересов и запросов учащихся.

**Особенностью** конного спорта является то, что он относится к видам спорта с использованием животных, участвующих в спортивных соревнованиях. С самого начала подготовки начинающий спортсмен должен не только сам выполнять определенные физические упражнения, но и управлять животным, подчиняя его своей воле. При организации подготовки невозможно тренировку спортсмена отделить от обучения и тренировки лошади; тренер должен одновременно развивать физические возможности учащегося и обучать его искусству управления лошадью, учить спортсмена быть тренером для своей лошади.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что, осваивая навыки верховой езды и занимаясь изучением коневодства, приобретая навыки межличностного общения, воспитанники укрепляют психическое и физическое здоровье. Это ведет к личностному росту подростка, к его творческой самореализации. Программа рассчитана на расширение двигательных возможностей и компенсации дефицита двигательной активности.

Программа предусматривает «стартовый» (ознакомительный) уровень освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед обучающимися.

**Цель:**

- создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий конным спортом.

**Задачи:**

<b>Обучающие:</b>	<b>Развивающие:</b>	<b>Воспитательные:</b>
овладение основами конного спорта, навыками и умениями выполнять технические приемы в конкуре в соответствии с возрастом; <ul style="list-style-type: none"><li>• формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, посредством технических действий спортсмена-конника</li><li>• формирование системы начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, избранного вида спорта, гигиены и физиологии спортсмена.</li></ul>	развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости и др.) с помощью средств общей физической подготовки, укрепление физического здоровья; <ul style="list-style-type: none"><li>• первоначальное формирование правильных движений спортсмена-конника;</li><li>• первоначальное обучение основным приемам техники владения спортивной лошадью, основным способам их выполнения;</li><li>• развитие навыков самоконтроля за состоянием своего здоровья и физической работоспособности, состоянием спортивной лошади</li></ul>	привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям конным спортом; <ul style="list-style-type: none"><li>• привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;</li><li>• воспитание у учащихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности;</li><li>• формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью; развитие способности адаптироваться в современном обществе;</li><li>• воспитание нравственных и волевых качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности.</li></ul>

**Возраст учащихся 5 – 17 лет.**

Набор в группы осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие заниматься (в случае каких-либо ограничений для занятий указываются эти ограничения, делается ссылка на необходимость прохождения, к примеру, медицинского осмотра).

### **Сроки реализации.**

Программа занятий спортивной аэробикой рассчитана на 3 года. Режим проведения занятий: 3 раза в неделю, время 3,5 академических часа в неделю. Количество учебных недель в году: 44 недели, 154 ч. в год.

### **Форма обучения:**

- занятие;
- теоретическая работа;
- практическая работа.

### **Формы организации занятий:**

групповая, подгрупповая и индивидуальная

### **Наполняемость учебных групп:**

составляет от 12 человек и более.

### **Режим занятий**

Занятия по программе «Конный спорт» проводятся 3 раза в неделю. Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность занятий для учащихся в неделю 3,5 академических часа.

### **Ожидаемые результаты:**

в области технико-тактической подготовки.

### **Личностные:**

- чувство любви к спорту и конному спорту;
- вести здоровый образ жизни;
- приобретение знаний и умений, стремление преодолевать возникающие затруднения;

### **Познавательные:**

- анализировать информацию;
- преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- прогнозировать результат.

### **Регулятивные:**

- планировать, контролировать и оценивать тренировочные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе обучения;
- понимать причины успеха/неуспеха тренировочной деятельности;
- конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;

- адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей;
- готовность оценивать свой труд, принимать оценки одноклассников, педагогов, родителей.

#### **Коммуникативные:**

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

#### **Критерии и показатели оценки эффективности программы.**

- Стабильный состав и интерес обучающихся к обучению конному спорту.
- Динамика прироста показателей уровня физической подготовленности.
- Участие занимающихся в соревнованиях различного уровня, конкурсах, фестивалях, выполнение норм комплекса ГТО на знак отличия.

#### **Формы контроля качества образовательного процесса:**

- собеседование; наблюдение; анкетирование; тестирование; сдача норм ГТО;
- участие в соревнованиях в течение года.

### **Учебно-тематический план программы «Конный спорт»**

№	Наименование модуля	Количество часов		
		теория	практика	всего
<b>1 год обучения «Стартовый»</b>				
1	ОФП, знакомство с лошадью	10	36	46
2	Джигитовка (упражнения 1 группы сложности)	16	46	62
3	Конкур	10	36	46
	Всего часов	36	118	154
<b>2 год обучения «Базовое»</b>				
1	Джигитовка (упражнения 2 группы сложности)	9	34	43
2	Конкур	9	42	51
3	Участие на соревнованиях и показательных выступлениях.	10	50	60
5	Всего часов	28	126	154
<b>3 год обучения «Продвинутый»</b>				



1	Джигитовка (упражнения 3 и группы сложности»	8	36	44
2	Конкур	8	38	46
3	Участие на соревнованиях и фестивалях разного уровня	10	54	64
4	Всего часов	26	128	154

### Учебно-тематический план 1 года

#### «Стартовый»

№	Название модулей	теория	практика	всего	форма контроля
1	Знакомство с лошадью. ОФП. Правила безопасности на занятиях. Теоретическая подготовка.	16	38	54	Беседа, опрос
2	Джигитовка	10	40	50	
	Езда на лошади шагом, основные команды для езды в манеже.				беседа, опрос, тест.
	Езда на шаг и рыси без стремян для укрепления посадки и развития чувства равновесия.				беседа, опрос, тест.
	Основные правила управления на рыси.				беседа, опрос, тест.
3	Конкур	10	40	50	
	Техника преодоления одиночных препятствий. Вольтижировка.				беседа, опрос, тест.
	Правила соревнований по конкур (преодоление препятствий).				беседа, опрос, тест.
	Управление при движении на препятствие и соблюдение дуг.				беседа, опрос, тест.
Итого:		36	118	154	

### Учебно-тематический план 2 года

#### «Базовый»

№	Название модулей	теория	практика	всего	форма контроля
1	Джигитовка	8	43	51	
	Спортивно-техническая и тактическая подготовка				беседа, тест.

	Полевая езда по дорогам и по пересеченной местности				беседа, наблюдение
	Понятие о равновесии лошади и равновесии всадника в седле				беседа, наблюдение
2	Конкур	8	43	51	
	Техника преодоления препятствий. Вольтижировка.				беседа, наблюдение
	Правила соревнований по конкур (преодоление препятствий).				беседа, наблюдение
	Специальная физическая подготовка				беседа, тест.
3	Участие на соревнованиях и показательных выступлениях.	12	40	52	наблюдение
Итого:		28	126	154	

### Учебно-тематический план 3 года

#### «Продвинутый»

№ п/п	Название модулей	теория	практика	всего	форма контроля
1	Джигитовка	8	42	50	
	Совершенствование езды в манеже.				беседа, тест .
	Езда на шагу и рыси без стремян и совершенствование равновесия.				беседа, тест.
	Основные правила управления при беге и рыси.				беседа, тест.
2	Конкур	8	42	50	
	Совершенствование техники преодоления препятствий. Вольтижировка.				беседа, опрос, тест.
	Инструкторская и судейская практика.				беседа, опрос, тест.
3	Участие на соревнованиях и фестивалях разного уровня	10	44	54	наблюдение
Итого:		26	128	154	

#### Модуль: Знакомство с лошадью.

##### Цель:

Формирование системы знаний и умений в области работы с лошадьми.

##### 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 спортсмена-конника

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

Развивающие:

□□□ развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости и др.) с помощью средств общей физической подготовки, укрепление физического здоровья;

□□ первоначальное формирование правильных движений спортсмена-конника;

□□ первоначальное обучение основным приемам техники владения спортивной лошадью, основным способам их выполнения;

□□ развитие навыков самоконтроля за состоянием своего здоровья и физической работоспособности, состоянием спортивной лошади.

Воспитательные:

□□□ привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям конным спортом;

□□□ привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;

□□□ воспитание у учащихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности;

□□□ формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью; развитие способности адаптироваться в современном обществе;

□□□ воспитание нравственных и волевых качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности.

### **Ожидаемые результаты.**

Результатом освоения данного модуля является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях: в области теоретической подготовки, в области общей и специальной физической подготовки. Обучающийся должен знать: - историю развития конного спорта;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях конным спортом и правила его предупреждения;

- элементарные правила управления лошадью

Обучающийся должен уметь:

- седлать и расседлывать лошадь;

- правильно сидеть на лошади;

Обучающийся должен приобрести навык:

- грамотно управлять лошадью

### **Содержание программы.**

Введение. Правила безопасности на занятиях. Построение. Проверка наличия занимающихся. Техника безопасности при обращении с лошадью. Основы строения лошади и ее 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 приемы обращения. Разбор занятия: указать каждому обучающемуся на его недостатки и достижения и дать ему оценку, проверить усвоение занятия, задавая вопросы по пройденной теме.

#### **Теоретическая подготовка. Конное снаряжение.**

Седловка и расседлывание, одевание оголовья

**Практическая работа.** ТБ. Построение, проверка наличия учащихся.

Конное снаряжение: ознакомление с составными частями оголовья, седла (вальтрап, потник и т.д.) Правила обращения с седлом и оголовьем, правила подгонки снаряжения. Практическая седловка и одевание оголовья, расседлывание (каждый не менее 2-х раз). Разбор занятия.

#### **Общая и специальная физическая подготовка.**

**Движение с лошадью в поводу. Посадка на лошадь. Езда на лошади шагом.**

Ознакомление с основами правильной посадки. Элементарные правила управления лошадью.

**Практическая работа.** ТБ. Построение, проверка наличия и готовности занимающихся (сапоги, шлем). Седловка. Проверка седловки, подгонка путлища, посадка на лошадь. Движение с лошадью в поводу в манеже. Спешивание. Возвращение лошади в денник, расседлывание. Разбор занятия. Ознакомление с правилами правильной посадки. Понятие о равновесии. Основные 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 Спешивание, возвращение в денник, расседлывание. Разбор занятия.

## **Модуль: Джигитовка**

**Цель:** Совершенствование естественных движений коня и его характеристик.

### **Задачи:**

Обучающие:

- овладение основами джигитовки;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью
- Развивающие:
  - развитие чувства равновесия;
  - развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости и др.) с помощью средств общей физической подготовки, укрепление физического здоровья;
  - первоначальное формирование правильных движений спортсмена;

Воспитательные:

- привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям конным спортом;
- формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью; развитие способности адаптироваться в современном обществе;
- воспитание нравственных и волевых качеств личности.

### **Ожидаемые результаты.**

Обучающийся должен знать:

- основные команды при работе на манеже;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях конным спортом и правила его предупреждения;
- элементарные правила управления лошадью при освоении джигитовки
- переходы с одного аллюра на другой;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять основные элементы манежной езды;
- сокращать и прибавлять рысь, галоп;
- правильно подводить лошадь к препятствию и преодолевать его.
- выполнять гимнастические упражнения на шагу, для укрепления посадки;

Обучающийся должен приобрести навык:

- грамотно управлять лошадью на всех трёх аллюрах;

### **Содержание программы**

#### **Езда на лошади шагом, основные команды для езды в манеже.**

Практическая работа. ТБ. Построение, проверка готовности учащихся. Седловка. Посадка на лошадь, езда шагом. Объяснение и показ основных

команд езды в манеже: вольты направо и налево, перемены направления по диагонали и через середину манежа, остановки.

Гимнастика на лошади, стоящей на месте.

Вопросы-ответы верхом на лошади. Расседлывание. Разбор урока.

Подготовительная часть – построение, седловка, выход на манеж.

Основная часть – езда в манеже.

Заключительная часть – расседлывание, разбор занятия.

### **Езда на шагу и рыси без стремян.**

Укрепления посадки и развития чувства равновесия.

Практическая работа. ТБ. Проверка снаряжения и седловки. Езда шагом.

Выполнение команд. Езда (на корде) рысью без стремян.

Понятие строевой и учебной рыси.

Гимнастика на стоящей лошади и на шагу.

### **Основные правила управления на рыси.**

Изучение правил управления на рыси.

Практическая работа. ТБ. Проверка снаряжения и седловки. Езда шагом.

Выполнение команд. 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 с выполнением гимнастических упражнений.

### **Модуль: Конкур.**

**Цель:** формирование знаний и умений участия в соревнованиях по конкур

#### **Задачи:**

Обучающие:

- овладение основами конкур
- овладение навыками и умениями выполнять технические приемы в конкуре в соответствии с возрастом;

Развивающие:

- формирование правильных движений спортсмена-конника;
- первоначальное обучение основным приемам техники владения спортивной лошадью, основным способам их выполнения;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;

Воспитательные:

- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- воспитание нравственных и волевых качеств личности.

### **Ожидаемые результаты.**

Обучающийся должен знать:

- правила соревнований по конкур;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях конным спортом и правила его предупреждения;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять гимнастические упражнения для укрепления посадки;
- самостоятельно работать элементы боковых сгибаний;
- преодолевать препятствия высотой до 100 см.

Обучающийся должен приобрести навык:

- грамотно управлять лошадью в конкуре.

### **Содержание программы.**

#### **Техника преодоления одиночных препятствий.**

Практическая работа. ТБ. Техника преодоления одиночных препятствий и прыжков в двойной системе. Преодоление отвесного препятствия на рыси.

Шаг. Рысь разминочная. Шаг.

Самостоятельная езда на учебной рыси, вольты, переходы. Шаг.

Гимнастика на шагу и на рыси. Шаг, отметить недостатки исполнения.

Галоп. Шаг. Отработка техники прыжка в двойной системе и клавиш высотой до 90 см., подведение итогов занятий.

#### **Правила соревнований по конкуру.**

ТБ. Ознакомить с правилами соревнований по конкуру, Схемы маршрута.

1. Правила построения маршрута.
2. Типы препятствий.
3. Ограничители.
4. Флаги, номера на препятствиях.
5. Стартовые створы, правила их прохождения.
6. Дистанция.
7. Судьи.
8. Правила приветствия.
9. Таблицы (А, В, С)
10. Неповиновение.
11. Нарушение высоты и ширины препятствий.
12. Сдвиги.
13. Падение всадника и лошади.
14. Повалы ограничителей.
15. Нарушение маршрута.
16. Прыжок через разрушенное препятствие.
17. Норма времени и ее нарушение
18. Подведение итогов занятий.

#### **Управление при движении на препятствие и соблюдение дуг.**

Практическая работа. ТБ. Установка препятствий. Типы препятствий.

Управление при движении на препятствия и соблюдение дуг на рыси и галопе.

Техника прыжка в двойной системе, клавиши высотой до 100 см.

Рысь разминочная. Учебная рысь, перемены направления, переходы, вольты самостоятельно и по головному. Работа на галопе в обе смены. Правильное преодоление двойной системы. Шаг, подведение итогов занятий

### **Ресурсное обеспечение программы.**

#### **Материально-техническая база:**

- крытый манеж размером 20х60 м;
- открытая площадка для тренировок с песчаным покрытием 60х80 м;
- открытая площадка для занятий пони-групп 16х32 м;
- грунтовая беговая дорожка длиной 700 м;
- конюшня для содержания лошадей (на 58 денников).

#### **Для теоретических занятий:**

- класс с телевизором, видеоаппаратурой для просмотра учебных видеокассет;
- наглядные пособия.
- для гигиенических целей - душевые комнаты.

#### **Оборудование и материалы:**

- группу лошадей,
- амуницию для них (седла, уздечки, корды, щетки, вальтрапы, потники, поны, препятствия), экипировку для спортсменов (тренировочные сапоги и шлемы, форму для соревнований).



## Список литературы.

- 1 Барчуков И.С.; Теория и методика физического воспитания и спорта. М., ООО «КноРус», 2011г.
2. Вуд П.; «Искусство верховой езды. В гармонии с лошадью»; Москва, изд. «Аквариум», 2012г.;
3. Гуревич Д.Я.; Справочник по конному спорту и коневодству; М., изд. «Центрполиграф», 2001г.;
4. Ильин Е.П.; «Психология спорта»; Спб., изд. «Питер», 2011г.
5. Климке И., Климке Р.; Кавалетти. «Выездка и Прыжки.»; М., изд. «Аквариум», 2012г.;
6. Кремер М.; «Мотивация лошади к достижению высоких результатов»; М., изд.«Аквариум», 2012г.;
7. Ливанова Т.К., Ливанова М.А.; «Все о лошади»; Москва, изд. «АСТ-Пресс», 2012г.;
8. «Специализированная подготовка лошадей и всадников»; ФКСР, перевод с немецкого руководства по конному спорту; М., 2012г.
9. Уоллес Д.; «Обучение детей верховой езде»; М., изд. «Аквариум», 2002г.;
10. Щелоков А.; «Искусство вольтижировки»; М., Изд. Дом «Гелиос», 2004;

### Электронные образовательные ресурсы.

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

[minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru) – Официальный сайт Министерства спорта РФ.

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

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

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

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

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

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

**Общая физическая подготовка (для всех учебных групп)**

**Общеразвивающие упражнения**

1. 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.

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

3. Упражнения для развития мышц ног: приседания на двух ногах, поднятие 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), (Требования комплекса ГТО по возрастам)

**Специальная физическая подготовка (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. Качание голеней (шенкелей).

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

**Спортивно-техническая и тактическая подготовка.**

1. Первоначальное обучение основам техники конного спорта (седловка, посадка, движение на шагу, рыси, галопе).

2. Техника преодоления одиночных препятствий.

3. Преодоление препятствий высотой до 60 см, приобретение первоначальных сведений о правилах ухода и содержания за лошадью, сдача нормативных требований программы.

4. Правила подхода к лошади, взнуздывание.

5. Седловка и расседловка.

6. Посадка на лошадь и спешивание. Ознакомление обучающихся с правильной посадкой, разбором повода и средствами воздействия для посылы лошади вперед и ее остановки.

- 7.Отработка посадки на шаг и рыси, облегчаясь и не облегчаясь, со стременем и без стремени.
- 8.Практика управления лошастью путем взаимодействия шенкеля, повода и туловища при изменении направления.
- 9.Остановки и переходы из одного аллюра в другой.
- 10.Езда на шаг, рысью, с переменной направлением и по диагонали, соблюдая дистанцию, интервалы.
- 11.Езда врозь с самостоятельной отработкой остановок, заездов и вольтов на шаг и рыси.
- 12.Подъем лошади в галоп. Езда галопом со стременем и без стремени.
- 13.Укрепление посадки на галопе.
14. Полевая езда по дорогам и по пересеченной местности (спуски и подъемы). Отработка крепости посадки при езде в поле.
- 15.Понятие о равновесии лошади и равновесии всадника в седле. Значение правильного положения всадника в седле для различных видов конного спорта.
16. Приемы выработки равновесия у всадника.

### **Инструкторская и судейская практика.**

Инструкторская практика ставит своей задачей постепенное приобретение занимающимися знаний и навыков в проведении занятий с отдельными группами спортсменов в качестве помощника тренера, а также самостоятельных уроков с группами новичков и младших спортивных разрядов.

Занимающиеся должны овладеть языком команд для построения группы, проведения строевых и порядковых упражнений, уметь найти ошибки в технике выполнения упражнения общей и специальной физической подготовки и в начальных упражнениях техники верховой езды, а также уметь правильно показать тот или иной прием из пройденного в данной группе учебного материала.

Развитие судейских навыков и приобретение опыта судейства на соревнованиях начинается с конца первого года обучения и систематически продолжается в процессе занятий. Выполнение судейских обязанностей, не требующих профессиональных знаний в соревнованиях по конкуру: судья на старте, судья на финише, судья у препятствия.

Способы составления маршрутов. Инструкторская практика начинается в учебно-тренировочных группах.

### **Воспитательная работа.**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, тренировочно-соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач спортивно-оздоровительного этапа, начальной подготовки и учебно-тренировочного.

Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь ДЮСШ.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий, направленных на формирование личности юного спортсмена. Итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, тренера-преподавателя, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются:

- тренировочные занятия,
- спортивные соревнования,
- беседы, собрания,
- кинофильмы, наглядные пособия,
- произведения искусства,
- общественно полезный труд,
- общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение). Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности учащегося. Принятие личных комплексных планов, в которых спортсмены формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать:

- выпуск стенных газет,
- спортивных листков,

- проводить походы,
- тематические вечера,
- вечера отдыха и праздники.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели. Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-преподавателю. Успешно выполнить задачи в детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников. Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач. Реализация этого принципа проводится по следующим направлениям:

-воспитание в процессе тренировочных занятий; - создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.);

-сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов, систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных

особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться. В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности. Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и внутренними самоограничениями.

Формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером-преподавателем по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни спортсмена и т.п. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности учреждения

***Основные воспитательные мероприятия:***

- просмотр (в том числе и телевизионный) соревнований с последующим их обсуждением;
- соревновательная деятельность учащихся и ее анализ;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся;



- проведение тематических праздников;
- встречи с ветеранами спорта и ныне выступающими спортсменами;
- беседы о спорте («История развития конного спорта», «Олимпийское движение в мире и в нашей стране», о выдающихся спортсменах);
- спортивные праздники и КВН («Папа, мама, я – спортивная семья», «Праздник «Спортивный калейдоскоп», эстафеты, КВН и т.д.); - дни здоровья и походы выходного дня; - экскурсии;
- конкурсы и викторины.

Данные виды и формы спортивно-массовых мероприятий помогают тренеру-преподавателю повышать познавательный интерес воспитанников, формировать мотивационные установки на здоровый образ жизни, а также способствуют воспитанию подрастающего поколения, формированию спортивных навыков.

### **Работа с родителями.**

Наиболее существенным фактором, влияющим на воспитание личности, является семья. Это связано с тем, что основную информацию о мире и себе ребенок получает от родителей. К тому же родители обладают возможностью влиять на ребенка в связи с его физической, эмоциональной и социальной зависимостью от них. Ребенок получает у родителей поддержку, учится правильно оценивать свои возможности, что способствует формированию адекватной самооценки. Участвуя в мероприятиях вместе с детьми, родители наблюдают за ребенком, видят те особенности, которые в обыденной жизни часто ускользают от их внимания. Они по-другому начинают воспринимать и ощущать неудачи и радости, учатся сотрудничать с ребенком и вместе что-то создавать на деле. Участие членов семьи в мероприятиях способствует лучшему пониманию своего ребенка. В детской спортивной секции «Конный спорт» ведется огромная работа с родителями. Проводятся родительские собрания, индивидуальные беседы, анкетирования. Родители привлекаются к мероприятиям, проводимым в группе и ДЮСШ, приглашаются на тренировки, соревнования. Такая работа способствует формированию общности интересов детей и родителей.