

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 №9 от «04»07.2025г.

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 2025.

СОДЕРЖАНИЕ

Оглавление

| | |
|--|----|
| Пояснительная записка | 5 |
| Нормативными основаниями для разработки данной программы являются: | 5 |
| Направленность программы | 6 |
| Актуальность программы | 6 |
| Отличительной особенностью | 7 |
| Педагогическая целесообразность | 7 |
| Цель: | 8 |
| Задачи: | 8 |
| Возраст обучающихся: | 8 |
| Сроки реализации | 9 |
| Форма обучения: | 9 |
| Формы организации занятий: | 9 |
| Наполняемость учебных групп: | 9 |
| Режим занятий | 9 |
| Ожидаемые результаты: | 9 |
| Личностные: | 9 |
| Познавательные: | 9 |
| Регулятивные: | 9 |
| Коммуникативные: | 10 |
| Критерии и показатели оценки эффективности программы | 10 |
| Формы контроля качества образовательного процесса: | 10 |
| Учебно-тематический план программы «Конный спорт» | 10 |
| Учебно-тематический план 1 года | 11 |
| Учебно-тематический план 2 года | 11 |
| Учебно-тематический план 3 года | 12 |
| Модуль 1: «Знакомство с лошадью» | 13 |
| Цель: | 13 |
| Задачи: | 13 |
| Обучающие: | 13 |
| Развивающие: | 13 |
| Воспитательные: | 13 |
| Ожидаемые результаты | 13 |
| Содержание программы модуля | 14 |

| | |
|---|-----------|
| Цель: | 15 |
| Задачи: | 15 |
| Обучающие: | 15 |
| Развивающие: | 15 |
| Воспитательные: | 15 |
| Ожидаемые результаты. | 15 |
| Содержание программы модуля | 16 |
| Цель: | 16 |
| Задачи: | 16 |
| Обучающие: | 16 |
| Развивающие: | 16 |
| Воспитательные: | 17 |
| Ожидаемые результаты. | 17 |
| Содержание программы модуля. | 17 |
| Воспитание | 18 |
| Задачами воспитания по программе являются: | 18 |
| Целевые ориентиры воспитания детей по программе: | 19 |
| Формы и методы воспитания. | 19 |
| Условия воспитания, анализ результатов. | 20 |
| Воспитательные средства: | 21 |
| Основные воспитательные мероприятия: | 21 |
| Воспитание волевых качеств. | 21 |
| Трудовое воспитание | 22 |
| Патриотическое воспитание..... | 22 |
| Работа с родителями. | 22 |
| Наставничество | 23 |
| Ресурсное обеспечение программы. | 23 |
| Материально-техническая база:..... | 23 |
| Для теоретических занятий: | 23 |
| Оборудование и материалы:..... | 23 |
| Список литературы. | 24 |
| Электронные образовательные ресурсы. | 24 |
| Приложение № 1 | 25 |
| Общая физическая подготовка (для всех учебных групп) | 25 |
| Специальная физическая подготовка (для всех учебных групп)..... | 25 |

| | |
|--|----|
| Спортивно-техническая и тактическая подготовка. | 25 |
| Приложение № 2 | 27 |
| Инструкторская и судейская практика..... | 27 |
| Приложение № 3 | 28 |
| План воспитательной и профориентационной работы..... | 28 |

Пояснительная записка.

Нормативными основаниями для разработки данной программы являются:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

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

Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Дополнительная общеобразовательная программа может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме; с использованием электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). ЭО и ДОТ обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

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, направленных на формирование гармоничной личности.

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:

| Обучающие: | Развивающие: | Воспитательные: |
|--|--|---|
| овладение основами конного спорта, навыками и умениями выполнять технические приемы в конкуре в соответствии с возрастом; • формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, посредством технических действий спортсмена-конника • формирование системы начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, избранного вида спорта, гигиены и физиологии спортсмена. | 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 | 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. |

Возраст обучающихся:

Дети 5-17 лет. Программа также актуальная для развития и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья (слабовидящие, слабослышащие, с нарушением опорно-двигательного аппарата).

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 2-3 раза в неделю. Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность занятий для учащихся в неделю от 3,5 до 6 академических часов.

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 |
| 1 год обучения «Стартовый» | | | | |
| 1 | Знакомство с лошадью, ОФП. | 10 | 36 | 46 |
| 2 | Джигитовка (упражнения 1 группы сложности» | 16 | 46 | 62 |
| 3 | Конкур | 10 | 36 | 46 |
| | Всего часов | 36 | 118 | 154 |
| 2 год обучения «Базовое» | | | | |
| 1 | Джигитовка (упражнения 2 группы сложности» | 9 | 34 | 43 |
| 2 | Конкур | 9 | 42 | 51 |
| 3 | Участие на соревнованиях и показательных выступлениях. | 10 | 50 | 60 |

| | | | | |
|------------------------------|--|----|-----|-----|
| | Всего часов | 28 | 126 | 154 |
| 3 год обучения «Продвинутый» | | | | |
| 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 |
| | 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 шагу 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 | теор | практ | всего | форма |
|---|------------------|------|-------|-------|-------|
|---|------------------|------|-------|-------|-------|

| | | ия | ика | | 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 | |

Модуль1: «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 лошастью

Обучающийся должен уметь:

- седлать и расседлывать лошадь;
- правильно сидеть на лошади;

Обучающийся должен приобрести навык:

- грамотно управлять лошастью

Содержание программы модуля.

Введение. Правила безопасности на занятиях.

Построение. Проверка наличия занимающихся. Техника безопасности при обращении с лошастью. 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, ТБ.

Практическая работа.

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 лошастью в поводу. Посадка на лошадь. Езда на лошади шагом.

Ознакомление с основами правильной посадки. Элементарные правила управления лошастью.

Практическая работа. ТБ. Построение, проверка наличия и готовности занимающихся (сапоги, шлем). Седловка. Проверка седловки, подгонка путлища, посадка на лошадь. Движение с лошастью 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 2: «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 лошадей на всех трёх аллюрах;

Содержание программы модуля

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 3: «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 конкуру;
- 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 модуля.

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

Воспитание

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

- Усвоение детьми знаний, норм, духовно-нравственных, спортивно-оздоровительных ценностей, спортивных традиций и норм;
- Информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- Формирование национального, этнокультурного самосознания; личностного и ценностного отношения к отечественной культуре и спорту;
- Приобретение опыта социально-значимой деятельности, опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений внутри коллектива и при общении с социумом.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- освоение детьми понятия о своей российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством в его тысячелетней истории и в современности, в настоящем, прошлом и будущем;
- формирование деятельностного ценностного отношения к историческому, культурному и спортивному наследию народов России, российского общества, к спортивным традициям, праздникам, памятникам, святыням, спортивным турнирам;
- воспитание уважения к физической культуре (национальным видам спорта) народов России, мировому спортивному наследию;
- приобретение опыта социально-значимой деятельности в волонтерском движении, спортивных соревнованиях и турнирах, фестивалях, экологических, историко-краеведческих, художественных и др. акциях, программах;
- формирование установки на здоровый образ жизни и его пропаганду (режим занятий и отдыха, правила личной гигиены, дозирование нагрузок, регулирование использования гаджетов и т.д.)

Формы и методы воспитания.

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных спортивно-духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевым аспектом воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в спортивной деятельности, в групповой деятельности в рамках соревнований, турниров, конкурсов, в подготовке и проведении календарных соревнований, турниров и праздников с участием родителей (законных представителей).

В рамках реализации воспитательного компонента по программе «Универсальный бой 5-17 лет» используются следующие методы: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов.

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях (во время соревнований, турниров, праздниках, экскурсиях и т.д.) с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, беседа с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год). Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, бесед — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, патриотического, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной деятельности.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, соревнованиях, где используется в свободное время.

На протяжении многолетней подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших обучающихся на отделение;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.
- регулярное проведение памятных дат, «Дни Героев», «Дни Воинской славы России».

Воспитание волевых качеств.

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать установку на выполнение заданий.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие обучающимися ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у обучающихся сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Инициативность и дисциплинированность.

Инициативность воспитывается в тактически сложных упражнениях и свободных играх, сватках, где обучающемуся предоставляется возможность проявлять инициативу и творчество, и самостоятельно принимать действия в решении сложной соревновательной задачи. Удачное действие должно поощряться.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение дисциплины в ходе занятий и соревнований – одно из важных условий полноценной реализации тактического плана, действий.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации режима дня, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Для воспитания дисциплины тренер должен четко сформулировать задание каждого обучающегося. При разборе выполнения заданий оценивается степень выполнения заданий и соблюдение каждым обучающимся дисциплины.

Трудовое воспитание

Трудовым воспитанием в процессе занятий является сам учебный труд, добросовестное отношение обучающегося к занятиям и выполнению тренировочных заданий с полной отдачей сил и высоким результатом, а также подготовка мест занятий, инвентаря, уход за спортивным снаряжением и прочее.

Патриотическое воспитание

Патриотическое воспитание осуществляется естественным путем, опосредованно, на фоне коллективных действий, в условиях высокой ответственности за порученное дело, долга перед командой, товарищами, родителями. Ответственности перед коллективом, школой, своей малой Родиной.

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.

Наставничество

В объединении широко развито наставничество, что благоприятно сказывается на общей подготовке детей в команде. Старшие помогают младшим, а также если наставник с выдающимися способностями помогает своему же спортсмену из команды. Учит детей ответственности, целеустремленности. Достижению результата, умение общаться между собой. А также оценивать ситуацию и искать пути решения проблемы.

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 – 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 стремянем и без стремяни.
- 8.Практика управления лошадьёу путем взаимодействия шенкеля, поводя и туловища при изменении направления.
- 9.Остановки и переходы из одного аллюра в другой.
- 10.Езда на шагу, рысьёу, с переменной направления и по диагонали, соблюдая дистанцию, интервалы.
- 11.Езда врозь с самостоятельной отработкой остановок, заездов и вольтов на шагу и рыси.
- 12.Подъем лошади в галоп. Езда галопом со стремянем и без стремяни.
- 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.

План воспитательной и профориентационной работы

| Дата проведения | Наименование мероприятия | Форма проведения | Количество участников |
|--|--|---|-----------------------|
| Профилактическая работа | | | |
| Осенние, зимние, весенние, летние каникулы | «Безопасные каникулы» | викторина | 100% |
| 2-3 раза в месяц | «Помощь на СВО» | Плетение маскировочных сетей | 35% |
| Волонтерство и добровольчество | | | |
| 2-3 раза в месяц | «Помощь на СВО» | Плетение маскировочных сетей | 35% |
| Экологическое воспитание | | | |
| Сентябрь | «Зелёная марка» | Высадка деревьев и кустарников | 100% |
| Ноябрь | «Экологический калейдоскоп» | Викторина | 100% |
| Апрель | «Зелёная марка» | Высадка деревьев и кустарников | 100% |
| Май | «Зелёная марка» | Высадка деревьев и кустарников | 100% |
| Май | «День птиц» | Изготовление и установка скворечников | 100% |
| Декабрь | «День птиц» | Изготовление и установка кормушек | 100% |
| Памятные даты | | | |
| Апрель | «День Воинской славы России» | Возложение цветов, беседа, просмотр тематических фильмов. | 100% |
| Май | «Георгиевская лента» | Акция | 100% |
| Май | «Безопасные каникулы» | Беседа, просмотр фильма | 100% |
| Май | «Эстафета по улицам села посвящённая Дню Победы» | Пост, возложение цветов, принятие участие в соревнованиях | 100% |
| Июнь | Культурно спортивный фестиваль «Щит Невского» | Соревнования, викторины | 100% |
| Июнь | «День памяти и скорби» | Пост, возложение цветов | 100% |
| Июль | «День Воинской | Возложение цветов, | 100% |

| | | | |
|--|-----------------------------------|--|------|
| | славы России» | беседа, просмотр тематических фильмов. | |
| Культурно-эстетическое воспитание | | | |
| Октябрь | «День вежливости» | акция | 100% |
| | «День отца» | акция | 100% |
| | «День Матери» | акция | 100% |
| Июль | «День семьи, Любви и верности» | акция | 100% |
| Профессиональное ориентирование | | | |
| февраль | «День Защитника Отечества» | акция | 100% |
| 2-3 раза в месяц | «Помощь на СВО» | Плетение маскировочных сетей | 35% |
| | | | |
| Работа с родителями | | | |
| май | «обратная связь с родителями» | анкетирование | 100% |
| Весна | «Озеленение сквера и села» | Акция, непосредственное участие детей и родителей | 80% |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |