Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

Центр внешкольной работы

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена на заседании педагогического совета 31.08.2022 (протокол № 1)  | УТВЕРЖДАЮДиректор МБУ ДО ЦВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В. Шкурко  |

**Дополнительная**

**общеобразовательная общеразвивающая**

**программа**

**«Свой маршрут»**

физкультурно-спортивной направленности

Срок реализации программы: 1 год Разработчик:

Возраст обучающихся: 11-18 лет :

Колпаков-Мирошниченко Роман Сергеевич, тренер-преподаватель

г. Таганрог

2021

**Содержание**

1. **. Комплекс основных характеристик**

**Пояснительная записка** 3

Нормативно-правовая база 3

Направленность программы и направление деятельности 3

Вид программы и ее уровень 3

Отличительные особенности программы 4

Актуальность и оригинальность программы 5

Цель и задачи образовательной программы 5

Адресат программы 6

Объём и срок реализации программы 6

Формы организации образовательного процесса 6

Планируемые результаты 6

Формы подведения итогов 7

Учебно-тематический план 8

Содержание программы 10

**2 Комплекс Организационно-педагогических условий**

Воспитательная работа 12

Условия реализации программы 13

Диагностические материалы 13

Методические материалы 16

**Список литературы** 22

**Комплекс основных характеристик**

**Пояснительная записка**

***Нормативно-правовая база***

Данная общеобразовательная программа разработана в соответствии:

- с Федеральным законом «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (от 24 июля 1998 года № 124-ФЗ);

-с Федеральным Законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании В Российской Федерации» (принят ГД ФС РФ 21.12.2012);

- с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ 31.03.2022г №678-р);

- со Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025;

- С Целевой моделью развития региональных систем дополнительного образования детей (приказ Минпросвещения России №467 от 03.09.2019г.)

- с Федеральным Законом от 31.07.2020 №304 «О внесении изменении в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- с Федеральным проектом «Разговор о важном»;

- с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. n 09-3242

- с Приказом Минобрнауки России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 №52831);

- с Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

- с Уставом МБУ ДО ЦВР.

**Направленность и направление деятельности программы:**

Настоящая программа ориентирована на подготовку обучающийся по спортивным дисциплинам конкур и выездка;

Программа предусматривает осуществление физкультурно-спортивной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и совершенствование спортивных навыков, выступление на соревнованиях. При ее составлении учтены социальные условия и материально-техническая база учреждения.

**Вид и уровень программы:**

Данная программа является модифицированной, интегрированной и рассчитана на два уровня освоения – базовый и углубленный. При составлении данной программы были использованы следующие учебно-методические материалы: «Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства», по разработкам заслуженного тренера СССР А. П. Соколова, методическим материалам заслуженного мастера спорта СССР А.Л.Левиной, заслуженных тренеров СССР А. М. Евдокимова, М. Д. Трухачева, Н. Ф. Шеленкова, мастера спорта СССР О. Б. Оводова, судьи международной категории Г. Т. Рогалева, ветерана сборной команды СССР по конному спорту Е. И. Ильина. Раздел «Воспитательная работа» подготовлен по материалам кандидата психологических наук А. Н. Романина (ВНИИФК). Раздел «Психологическая подготовка» составлен по материалам кандидата педагогических наук Н. А. Худадова (ВНИИФК); Конный спорт; Миклем У. Верховая езда. Полное руководство.

В результате получилась программа, содержание которой направленно на создание условий для развития личности ребенка, его социального, культурного, профессионального и личностного самоопределения.

**Отличительные особенности программы**

Основной отличительной особенностью данной программы является использование в тренировочном процессе животных – лошадей, причем обучающийся активно взаимодействует с лошадью, и показанный результат зависит как от подготовленности обучающегося, так и от подготовленности лошади; лошадь является полноценным партнером в спортивной паре. Вследствие этого, каждый обучающийся одновременно является тренером своей лошади, а при планировании подготовки необходимо учитывать не только возможности обучающегося, но и возможности лошади. Таким образом, подготовка спортивной пары должна включать:

* Формирование и совершенствование физических возможностей и спортивных навыков обучающегося;
* Формирование и совершенствование физических возможностей и спортивных навыков лошади;
* Совершенствование взаимодействия обучающегося и лошади.

Именно взаимодействие обучающегося с лошадью является глубинной сутью конного спорта; высокая степень подготовленности отдельно всадника и отдельно лошади, безусловно, важна, но недостаточна для получения высокого спортивного результата. В связи с этим, реализация спортивной подготовки в конном спорте возможна только при условии одновременной работы с всадником и лошадью как спортивной пары.

Программа реализуется в индивидуальном формате На обучение по ней зачисляются дети, успешно сдавшие переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы. На данном этапе обучающиеся получают и совершенствуют основные знания и навыки по конному спорту, тренировочная работа направлена на повышение общей и специальной подготовленности организма обучающегося, а также освоение тактического мастерства; всадники способны принимать участие в соревнованиях, выполнять нормативы 3 – 1 спортивных разрядов.

При реализации программы в дистанционном формате взаимодействие обучающихся с педагогом происходит через социальные сети (ВК, What’s App) и электронную почту krim530@mail.ru Особенности образовательного процесса в этом случае зависят от технической оснащенности обучающихся и максимально приближены к календарно-тематическому плану. Индивидуальные консультации по освоению программы проходят по рабочему расписанию.

**Актуальность программы**

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства обучающийся, преемственность в решении задач укрепления здоровья занимающихся, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания сознательной заинтересованности занятиями спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки, овладения техникой и тактикой избранного вида конного спорта, развития общих и специальных физических качеств, создания необходимых предпосылок для спортивного совершенствования и достижения спортивных результатов на уровне мастера спорта.

**Цель и задачи образовательной программы**

**Цель образовательной программы** воспитание нравственных и волевых качества личности, через коллективное взаимодействие и сотрудничество в учебной, тренировочной и спортивной деятельности.

**Образовательные:**

* совершенствовать технико-тактическое мастерство,
* приобрести соревновательный опыт,
* выполнение обучающихся объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;

 **Развивающие**:

* развить основные физические качества (силы, быстроты, ловкости и др.) с помощью средств общей физической подготовки, укрепление физического здоровья;
* сформировать правильные движения обучающегося-конника;
* обучить основным приемам техники владения спортивной лошадью, основным способам их выполнения;
* развить навыки самоконтроля за состоянием своего здоровья и физической работоспособности, состоянием спортивной лошади.

 **Воспитательные:**

* привлечь детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям конным спортом;
* привить навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
* развитие 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;

**Адресат программы**

К занятиям спортивно-индивидуальной направленности допускаются лица прошедшие базовый уровень подготовки или выполнившие нормативы по общей и специальной физической подготовке, имеющие спортивную мотивацию.

**Объем программы и срок ее реализации:**

Объём индивидуальной спортивной тренировки отражён в индивидуальном календарно-тематическом плане спортивной подготовки каждого обучающегося и определяется рядом условий и задач, поставленных на текущий год.

Учебный год начинается с 1 сентября. Реализация данной программы возможна при занятиях 3 часа в неделю, что составляет 132 часа в год, а также при режиме обучения – 2 часа в неделю, что составляет 88 часов в год.

**Формы организации образовательного процесса и виды занятий**

Форма обучения – очная. В рамках программы предусмотрена индивидуальная форма работы.

Для реализации программы применяются следующие виды занятий:

- учебно-тренировочные занятия;

- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- выполнение контрольных испытаний, тестирование и (или) собеседование.

**Планируемые результаты программы**

Планирование является творческим процессом, основанным на анализе исходных данных - материалов передового опыта тренировки. В конном спорте в планирование входит физическая и техническая подготовка лошадей и физическая, техническая, тактическая, морально-волевая и теоретическая подготовка обучающихся.

Предметом тренировочной деятельности является достижение максимально возможного для данного этапа уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической).

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

***1. в области теории и методики физической культуры и спорта:***

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях конным спортом.

-правила соревнований. Их организация и проведение.

***2. в области общей и специальной физической подготовки:***

- совершенствование комплексов физических упражнений;

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

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

***3. в области избранного вида спорта:***

- совершенствование основ техники и тактики в конном спорте;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- выполнение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

***4. в области ухода за животными:***

- знание профессиональной терминологии;

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

- условные рефлексы и их роль в подготовке лошади;

- уход за животным;

- питание животного.

Для достижения результата используются соответствующие формы проведения занятий:

* Специальная физическая подготовка
* Техническая подготовка
* Уход за лошадью

Различные формы проведения занятий реализуются в ходе последовательных частей одной тренировки.

Занятия конным спортом могут удовлетворить различные потребности занимающихся: укрепить здоровье, достичь физического совершенства, развить личностные качества, воспитать характер, сформировать необходимые двигательные умения и навыки.

**Формы подведения итогов**

**Нормативы по технико-тактической подготовке**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое****качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Техническоемастерство | 1. Техника выполнения основных аллюров на оценку.2. Выполнение программы начальной комплексной езды № 1 с результатом не менее 50%.4. Преодоление маршрута до 120см.  |

**Учебно-тематический план**

В группах спортивно-индивидуальной направленности совершенствование физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся осуществляется по индивидуальным планам.

**Учебно-тематический план**

**проведения УТЗ в группах спортивно-индивидуальной направленности**

**из расчета 3 часа неделю**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела, темы** | **Всего****час.** | **Особенности** | **Форма аттестации****(контроля)** |
| **1** | **Теоретическая подготовка**  | **10** |  |
| **1.1** |  Методы и средства спортивной тренировки.Планирование спортивной тренировки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка | 6 | Первое занятие полностью + краткий опрос в начале каждого практического занятия | Устный опрос, контроль соблюдения на практических занятиях |
| **1.2** | Правила соревнований. Их организация и проведение. Меры безопасности на соревнованиях и тренировках. | 4 |
| **2** | **Технико-тактическая подготовка** | **110** | Техническая подготовка является основной частью специальной тренировки по виду спорта. | Сдача нормативов по технико-тактической подготовке  |
|  | Совершенствование применения средств управления, укрепление посадки, развитие гибкости; подъемы в галоп, переходы в рысь и шаг; совершенствование простейших элементов выездки, точное исполнение элементов по буквам;совершенствование преодоления препятствий на галопе (Н-100см.), перемены направления на галопе со сменой ноги;совершенствование преодоления двойных систем препятствий на галопе;совершенствование преодоления маршрута и связок препятствий на галопе до 120см. |  |
| **3** | **Уход за лошадью и амуницией**  | 12 | Осуществляется по необходимости |  |
| **3.1** | Чистка лошади  | 12 |
| **3.2** | Чистка амуницией |
| **Всего** | **132** |  |

**Учебно-тематический план**

**проведения УТЗ в группах спортивно-индивидуальной направленности**

**из расчета 2 часа неделю**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела, темы** | **Всего****час.** | **Особенности** | **Форма аттестации****(контроля)** |
| **1** | **Теоретическая подготовка**  | **7** |  |
| **1.1** |  Методы и средства спортивной тренировки.Планирование спортивной тренировки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка | 4 | Первое занятие полностью + краткий опрос в начале каждого практического занятия | Устный опрос, контроль соблюдения на практических занятиях |
| **1.2** | Правила соревнований. Их организация и проведение. Меры безопасности на соревнованиях и тренировках. | 3 |
| **2** | **Технико-тактическая подготовка** | **73** | Техническая подготовка является основной частью специальной тренировки по виду спорта. | Сдача нормативов по технико-тактической подготовке  |
|  | Совершенствование применения средств управления, укрепление посадки, развитие гибкости; подъемы в галоп, переходы в рысь и шаг; совершенствование простейших элементов выездки, точное исполнение элементов по буквам;совершенствование преодоления препятствий на галопе (Н-100см.), перемены направления на галопе со сменой ноги;совершенствование преодоления двойных систем препятствий на галопе;совершенствование преодоления маршрута и связок препятствий на галопе до 120см. |  |
| **3** | **Уход за лошадью и амуницией**  | 8 | Осуществляется по необходимости |  |
| **3.1** | Чистка лошади  | 8 |
| **3.2** | Чистка амуниции |
| **Всего** | **88** |  |

 **Содержание программы**

**Спортивно-индивидуальный уровень**

**Теоретическая подготовка**

Теоретическую подготовку необходимо планировать и проводить в соответствии с содержанием практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы.

Теоретические занятия могут являться частью учебно-тренировочных занятий, либо быть организованы в отдельное время в зависимости от изучаемой темы, необходимого материального обеспечения. Последовательность изучения теоретических тем может быть изменена в течение учебного года. Некоторые темы изучаются на протяжении нескольких лет методом постепенного углубления и расширения изученного материала.

Содержание тем

*Тема 1. Методы и средства спортивной тренировки. Физическая, техническая,*

*тактическая, психологическая подготовка*

Физические упражнения. Соревновательные упражнения. Общеподготовительные упражнения. Использование природных и гигиенических факторов. Содержание и роль физической подготовки обучающегося. Основные сведения о ее видах. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Основные сведения о технической подготовке всадника и ее значении для роста спортивного мастерства в видах конного спорта. Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика.

Содержание психологической подготовки. Роль и значение психологической готовности обучающихся при занятиях и участии в соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед стартом и в ходе состязаний. Особенности проявления волевых качеств у обучающихся-конников и их связь с эмоциональной устойчивостью. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от темперамента и психологических особенностей обучающегося. Участие в соревнованиях —необходимое условие совершенствования спортивного мастерства и улучшения психологической подготовки обучающегося. Психологическая подготовка обучающегося-конника. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку обучающегося. Влияние окружающей среды на психику обучающегося в процессе тренировки и соревнований.

***Тема 8. Правила соревнований. Их организация и проведение. Меры безопасности на соревнованиях и тренировках***

Виды соревнований по конному спорту. Положение о соревнованиях. Командные, лично-командные и личные соревнования. Участники соревнований, их права и обязанности. Представители команд. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Правила проведения соревнований: по выездке, по конкуру и троеборью. Методика судейства манежной езды. Судейская документация. Выбор и оборудование мест соревнований, медицинское и ветеринарное обслуживание, информационное обслуживание, работа судей-информаторов, правила ведения протоколов. Построение маршрутов в соревнованиях по конкуру и в троеборье, их оборудование и подготовка. Оборудование манежа для выездки. Меры безопасности при занятиях конным спортом.

**Практические занятия**

**Уход за лошадью**

Уход за лошадью продолжает оставаться важной частью любого УТЗ на всех этапах подготовки. Это является особенностью вида спорта с использованием животных. Уход за своим четвероногим партнером является моральным долгом каждого обучающегося. На практике учащиеся уже освоили основные приемы, сформирована привычка обязательности действий по уходу за лошадью до и после тренировки; формируется не только обязанность, но и потребность выполнении этих действий, желание заботиться о лошади, ответственность за ее здоровье и состояние.

**Учебный материал по технической подготовке**

На этапе спортивно-индивидуального уровня техническая подготовка является основной частью УТЗ. Именно техническая подготовка обучающегося является определяющим фактором для его результата при выступлении на соревнованиях. Работа над технической подготовленностью обучающихся ведется по УТЗ методом последовательной постепенной отработки составных элементов планируемого выступления.

Для тренировки и контроля уровня подготовленности обучающихся используются учебные езды по выездке и конкуру соответственно. Каждое упражнение в езде оценивается по 10-бальной шкале. В конкурные езды наравне с манежными элементами включены прыжки через препятствия. Основное отличие конкурных езд от маршрута на соревнованиях – всадник получает оценку за качество исполнения (правильность) каждого элемента.

**2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**Воспитательная работа**

Воспитательная работа при реализации индивидуальной программы строится с учетом индивидуального подхода к ребенку и ведется в соответствии с Воспитательным модулем, прописанным в дополнительной программе «Подготовка всадника», разработанной для групповой формы работы с обучающимися. Тренер-преподаватель должен следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Воспитательная работа для обучающихся по данной программе направлена на формирование научного мировоззрения, трудолюбия, любви к природе в целом и к лошади в частности, также культурно-эстетического развития.

***Определенное место в воспитательной работе с юными обучающимися отводится и в период соревнований.*** Наблюдая за особенностями выступления, поведения и высказываний обучающегося, тренер может сделать вывод, насколько прочно сформировались у обучающегося высокие морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет устойчивость не только спортивно-технических навыков, но и морально-психологической подготовленности обучающегося.

Тренер-преподаватель должен постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию обучающегося предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в повседневной жизни.

**Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка обучающихся состоит из общей психологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением обучающихся.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности учащегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением обучающегося снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированных восприятий, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающихся, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

 **Условия реализации программы**

Требования к материальной базе утверждены в Федеральном стандарте подготовки по конному спорту. В связи с тем, что настоящая программа рассматривает подготовку по двум дисциплинам конного спорта (конкур и выездка) необходимы следующая материально-техническая база:

-учебные классы;

- конюшня для содержания лошадей;

- денники для лошадей;

- фуражная (для хранения кормов);

- седельная;

- рабочий инвентарь;

- опилочник (для хранения опилок);

- открытый манеж для занятий верховой ездой и показательных выступлений;

- конское снаряжение: седла, уздечки и т.п.;

- инвентарь (стойки для препятствий, жерди и т.п.);

- форма одежды для каждого обучающегося (каска, сапоги или краги, бриджи);

- раздевалки;

- контейнеры для сбора и вывоза мусора и навоза.

**Кадровые условия**

тренер-преподаватель,

- вет. врач,

- конюх,

-рабочий по уходу за животными,

-уборщик помещений,

-методист.

**Диагностические материалы**

**Конкур – схема езды № 1 (К – 1)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №№ | Упражнения | Что оценивается | Оценка |
| 1 | Е – езда средним шагомХ – Остановка, приветствие, движение средним шагомБ – ездой налево | Прямолинейность при въезде. Проводимость при остановке. Собранная, неподвижная, ровная стойка. Прямолинейность при начале движения. Постановление и сгибание. | 10 |
| 2 | Р – Рабочая рысь, облегчаясьА – Учебная рысь, сидя в седле | Ритм и импульс рабочей рыси | 10 |
| 3 | ФЕ – перемена направления по полудиагонали. Не доходя до Е, повернуть на линию препятствия № 2 и на рыси преодолеть егоН – рабочая рысь по стенке, ездой направо | Ритм и импульс рыси при подходе к препятствию. Полный контакт лошади со средствами управления. Плавное отталкивание, техника прыжка, спокойствие после приземления. Мягкий плавный переход в рабочую рысь | 10 |
| 4 | Р – остановка, поворот на переду и остановка | Проводимость при остановке. Собранная, ровная, неподвижная стойка до и после поворота. Переступание внутренней задней ноги. Постановление и сгибание. Работа всех четырех ног. Плавность поворота | 10 |
| 5 | РМ – ездой налево движение средним шагомМН – рабочая рысьН – выйти на линию препятствия № 2 и преодолеть его на рыси | Прямолинейность при начале движения. Спокойный, плавный переход в рабочую рысь. Ритм и импульс рабочей рыси при подходе к препятствию. Контакт лошади со средствами управления. Плавное отталкивание, техника прыжка, спокойствие после приземлению | 10 |
| 6 | Е – рабочая рысь и преодолеть препятствие № 3 | Проводимость при полуодержке. Ритм и спокойствие рабочей рыси. Ритм и импульс при подходе к препятствию. Полный контакт. Плавное отталкивание, техника прыжка. Энергичность прыжка. Спокойствие после приземления. | 10 |
| 7 | К – выйти на стенкуБ – остановка, 3 шага осаживание, затем сразу начать движение средним шагом | Проводимость при остановке. Собранная, неподвижная, ровная стойка. Охотное, спокойное, прямолинейное, ритмичное, диагональное осаживание. Плавный переход от движения назад к движению вперед. | 10 |
| 8 | Р – рабочий галопНХФ – перемена через манеж и на диагонали преодолеть препятствие № 1а и 1б | Ритм, импульс и прямолинейность рабочего галопа. Ритм и спокойствие при подходе к препятствию. Сохранение полного контакта. Подход к препятствию. Плавное отталкивание, техника прыжка. Спокойствие после приземления. | 10 |
| 9 | Ф – рабочая рысь ездой направоЕ – средний шаг и поворот направоХ – остановка, приветствие | Мягкий, плавный переход, постановление и сгибание на повороте. Проводимость при остановке. Собранная, ровная, неподвижная стойка. | 10 |
| 10 | Б – движение собранным шагом, поворот налевоР – налево, отдать поводРИЕ – покинуть манеж свободным шагом с отданным поводом | Прямолинейное начало движения. Постановление и сгибание. Спокойное, плавное вытягивание шеи. Ритм, захват пространства и энергичность свободного шага | 10 |
| **Всего баллов** | **100** |

**Общие оценки**

Ритм, свобода, проводимость и послушание лошади - (10 х 1) - 10

Движение лошади во время прыжка (техника работы ног, баксюль) - (10 х 1) - 10

Состояние нервной системы (готовность, спокойствие, раскованность при подходе к

препятствию, уверенность в прыжке, спокойное продолжение движения после прыжка) - (10 х 1) - 10

Посадка и действия всадника, правильность применения средств управления - (10 х 1) - 10

 **Всего 140 баллов**

**Методическое обеспечение программ.**

Для эффективной организации образовательного процесса необходимо заблаговременно предусмотреть тип (теоретические или практические) проведения индивидуальных занятий, т.к. немаловажную роль в этом имеют погодные условия.

Благоприятные погодные условия формируют перспективный план проведения практических занятий в манеже. Неблагоприятные - проведение теоретических занятий в учебных классах, для которых необходимы наглядные пособия различной тематики, раздаточный дидактический материал, тематические стенды.

**Задания, для выполнения при реализации образовательной деятельности**

 **в дистанционном формате.**

**Методические рекомендации**

**для родителей в период дистанционного обучения.**

Для обеспечения непрерывности образовательного процесса родителям рекомендуется обеспечить доступ обучающихся к цифровым ресурсам с соблюдением правил СанПина по их использованию в соответствие с возрастными особенностями детей, оказать содействие в понимании домашнего задания и его выполнения, а также способствовать обеспечению ответной связи с педагогом.

**Форма контроля дистанционных заданий**: прислать на электронную почту тренера-преподавателя **krim530@mail.ru** фото или видеоотчет о выполнении ОФПи о просмотре мастер-класса.

**Базовый уровень обучения.**

 **Занятие1.**

Тема: Езда учебной и строевой рысью со стременами и без стремян, выполнение заездов, перемен направления.

<https://www.youtube.com/watch?v=f0km8MZK9nI>

<https://www.youtube.com/watch?v=5_XrBH86zZg>

 **Занятие2.**

Тема: Комплекс обще-развивающих упражнений, упражнения для развития координационных способностей.

<https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0>

<https://www.youtube.com/watch?v=DLnvblonGcI>

 **Занятие 3.**

Тема: Езда учебной и строевой рысью со стременами и без стремян, выполнение заездов, перемен направления.

<https://www.youtube.com/watch?v=B8X4efen4Qs>

<https://www.youtube.com/watch?v=7BjcQOVv2D4>

<https://www.youtube.com/watch?v=jfVQIMGS8BQ>

 **Занятие 4.**

Тема: Езда учебной и строевой рысью со стременами и без стремян, выполнение заездов, перемен направления.

<https://www.youtube.com/watch?v=foAywbX1jbg>

<https://www.youtube.com/watch?v=sprZlGQWuQc>

<https://www.youtube.com/watch?v=AwOASXyCVqM>

<https://www.youtube.com/watch?v=oFw6wOjVKpo>

Задание: составить схему езды.

 **Занятие 5.**

Тема: Практика управления лошадью, правильная посадка всадника, равновесие в движении, остановки и переходы из одного аллюра в другой, выполнение заездов, вольтов.

Посмотреть видео:

 <https://www.youtube.com/watch?v=oFr4q5CTarY>

<https://www.youtube.com/watch?v=-SH6JUo_NqE>

 **Занятие 6.**

Тема: Методы и средства спортивной тренировки: физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка

Задание: Самостоятельно подобрать и изучить материал, составить конспект.

 **Занятие 7.**

Тема: Комплекс обще-развивающих упражнений, упражнения для развития гибкости.

<https://www.youtube.com/watch?v=Y-h7WvX65bE>

<https://www.youtube.com/watch?v=yF3qdfiLmjo>

 **Занятие 8.**

Тема: Практика управления лошадью, правильная посадка всадника, равновесие в движении, остановки и переходы из одного аллюра в другой, выполнение заездов, вольтов.

<https://www.youtube.com/watch?v=82NHnOlb6N8>

<https://www.youtube.com/watch?v=0HrszrTf4uU>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZkGlNq-bgPo>

<https://www.youtube.com/watch?v=ctHsKTw-Vss>

Задание: составить схему маршрута Н-100-110 см.

 **Занятие 9.**

Тема: Практика управления лошадью, правильная посадка всадника, равновесие в движении, остановки и переходы из одного аллюра в другой, выполнение заездов, вольтов.

<https://www.youtube.com/watch?v=82NHnOlb6N8>

<https://www.youtube.com/watch?v=0HrszrTf4uU>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZkGlNq-bgPo>

<https://www.youtube.com/watch?v=ctHsKTw-Vss>

Задание: составить схему маршрута Н-100-110 см.

 **Занятие 10.**

Тема: Практика управления лошадью, правильная посадка всадника, равновесие в движении, остановки и переходы из одного аллюра в другой, выполнение заездов, вольтов.

<https://www.youtube.com/watch?v=Wh2Dxyo5a70>

<https://www.youtube.com/watch?v=6EKbMNz7drA>

 **Занятие 11.**

Тема: Уход за лошадью. Чистка и седловка лошади.

<https://www.youtube.com/watch?v=EbxPUO76KDg>

<https://www.youtube.com/watch?v=XQQ-pKXGEo8>

<https://www.youtube.com/watch?v=kKW3dPjqF1U>

**Углубленный уровень обучения**

 **Занятие 1.**

Тема: Перемены направления на галопе с переходом в рысь для смены ноги, совершенствование навыков преодоления препятствий. Освоение преодоления двойных систем препятствий на галопе.

<https://www.youtube.com/watch?v=5FA0PgVeOZU>

Посмотреть видео:

 **Занятие 2.**

Тема: Уход за лошадью. Чистка и седловка лошади.

<https://www.youtube.com/watch?v=EbxPUO76KDg>

<https://www.youtube.com/watch?v=XQQ-pKXGEo8>

<https://www.youtube.com/watch?v=kKW3dPjqF1U>

 **Занятие 3.**

Тема: Перемены направления на галопе с переходом в рысь для смены ноги, совершенствование навыков преодоления препятствий.

Посмотреть видео:

<https://www.youtube.com/watch?v=9Z2xfzgF64E>

 **Занятие 4.**

Тема: Комплекс обще-развивающих упражнений, упражнения для развития вестибулярного аппарата.

<https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0>

<https://www.youtube.com/watch?v=adwgEzinTK4>

**Занятие 5.**

Тема: Перемены направления на галопе с переходом в рысь для смены ноги, совершенствование навыков преодоления препятствий.

Посмотреть видео:

<https://www.youtube.com/watch?v=NP6DWdXSsAk>

Задание: составить схему маршрута Н-110 см.

 **Занятие 6.**

Тема: Перемены направления на галопе с переходом в рысь для смены ноги, совершенствование навыков преодоления препятствий.

Посмотреть видео:

<https://www.youtube.com/watch?v=oYVMrVo4vdc>

<https://www.youtube.com/watch?v=ut4TgX00Ji0>

<https://www.youtube.com/watch?v=sip2axUvQLM>

<https://www.youtube.com/watch?v=1ioH1hfuJn8>

 **Занятие 7.**

Тема: Перемены направления на галопе с переходом в рысь для смены ноги, совершенствование навыков преодоления препятствий.

Посмотреть видео:

<https://www.youtube.com/watch?v=1OQfi8WFXwY>

<https://www.youtube.com/watch?v=Kv75YTq9fHU>

 **Занятие 8.**

Тема: Основы методики и обучение в конном спорте.

Задание: Самостоятельно подобрать и изучить материал, составить конспект.

 **Занятие 9.**

Тема: Комплекс обще-развивающих упражнений, упражнения для развития гибкости.

<https://www.youtube.com/watch?v=Y-h7WvX65bE>

<https://www.youtube.com/watch?v=yF3qdfiLmjo>

 **Занятие 10.**

Тема: Перемены направления на галопе с переходом в рысь для смены ноги, совершенствование навыков преодоления препятствий.

Посмотреть видео:

<https://www.youtube.com/watch?v=urS98Zl0E34>

<https://www.youtube.com/watch?v=ICU-7oRQgkw>

<https://www.youtube.com/watch?v=fnalnGiumPY>

<https://www.youtube.com/watch?v=eIt9l0udJn0>

<https://www.youtube.com/watch?v=IkcrkvEKssA>

Задание: составить схему езды.

**Список литературы,**

**использованной при составлении программы**

1. Барчуков И.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта», изд. ООО «КноРус» 2011г.

2. Вуд П. «Искусство верховой езды. В гармонии с лошадью», изд. «Аквариум», 2012г.

3. Гуревич Д.Я. «Справочник по конному спорту и коневодству», изд. «Центрполиграф» 2001г.

4. Ильин Е.П. «Психология спорта», изд. «Питер» 2011г.

5. Климке И., Климке Р. «Кавалетти. Выездка и Прыжки», изд. «Аквариум» 2012г.

6. Кремер М.; «Мотивация лошади к достижению высоких результатов», изд. «Аквариум» 2012г.

7. Ливанова Т.К., Ливанова М.А. «Все о лошади», изд. «АСТ-Пресс» 2012г.

8. Педагогика физической культуры. Учебник. изд. «КноРус» 2012г.

9. Приказ Минспорта России от 12.09.2013гг. № 730 «Об утверждении государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»;

10. Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

11. Схемы начальных езд, езд по выездке и конкуру приведены по Учебно-методическому пособию «Верховая езда для детей», подготовленному доцентом Бакеевым А.В. и профессором Скворцовым Ю.Ф. кафедры «Теории и методики плавания, гребного и конного спорта» Московской государственной академией физической культуры. Малаховка, МГАФК, 2007. ~~ 55с. Утверждено Ученым советом МГАФК 30.01.2007 г.

12. Федеральный закон № 329-ФЗ от 04.12.2007г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

13. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта конный спорт(утв. приказом Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 г. N 402);

**Список литературы,**

**рекомендованный родителям обучающихся**

1. Белинг Сильке: «Большая энциклопедия. Лошади и пони», изд. «АСТ, Аванта», 2017г.

2. Зимина Г. «Лошади. Самая полная иллюстрированная энциклопедия», изд. «ЭКСМО» 2018г.

3. Ливанова М.А., Ливанова Т.К. «Все о лошади», изд. «АСТ-Пресс СКД» 2003г.

4. Сергеева К. «Лошади», изд. «АСТ, Аванта», 2018г.

5. Уоллес Джейн «Обучение детей верховой езде. Практическое руководство», изд. «Аквариум-Принт» 2014г.

**Список литературы,**

**рекомендованный обучающимся**

1. Алмазов Борис «[Старые да малые](https://www.labirint.ru/books/239891/)»
Алмазов Борис «Самый красивый конь»
2. Вуд Перри «Искусство верховой езды для начинающих», изд. «Аквариум-Принт» 2012г.
3. Калугина Л. «Хочу знать. Лошади», изд. «Проф-пресс», 2015г.
4. Коэ Н. «Моя большая книга о лошадях и пони», изд. «Махаон» 2016г.
5. Лиз Моррисон «Верховая езда: простые шаги к успеху», изд. «АСТ, Аванта», 2006г.
6. Михайлова Т. «Школа верховой езды для начинающих», https://www.litres.ru
7. Морпурго Майкл «[Боевой конь](https://www.labirint.ru/books/319299/)»,изд. [Махаон](https://www.labirint.ru/pubhouse/85/), 2012 г.
Ниемеля Реетта «[Конюшня на Еловой горке. Аня едет в пони-клуб](https://www.labirint.ru/books/343066/)» [Самокат](https://www.labirint.ru/pubhouse/532/), 2012 г.
Сетон-Томпсон Эрнест «[Мустанг-иноходец](https://www.labirint.ru/search/%D0%9C%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B3-%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D1%86/?order=available&way=forward&genre=&onpage=30)»
8. Сьюэлл Анна «[Черный красавчик](https://www.labirint.ru/search/%D0%A7%D0%B5%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B8%D0%BA/?genre=)»
Фрэнсис Дик «Детективы профессионального жокея»
9. Хэрриот Джеймс «[О всех созданиях – прекрасных и разумных](https://www.labirint.ru/books/153775/)

**Список литературы,**

**использованной при составлении программы**

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

2. Федеральный закон № 329-ФЗ от 04.12.2007г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта конный спорт(утв. приказом Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 г. N 402);

4. Приказ Минспорта России от 12.09.2013г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

5. Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

6. Приказ Минспорта России от 12.09.2013гг. № 730 «Об утверждении государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»;

7. «Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства», утверждена Комитетом по физической культуре и спорту при СоветеМинистров СССР 18.01.1984г., подготовленна по разработкам заслуженного тренера СССР А. П. Соколова, методическим материалам заслуженного мастера спорта СССР А.Л.Левиной, заслуженных тренеров СССР А. М. Евдокимова, М. Д. Трухачева, Н. Ф. Шеленкова, мастера спорта СССР О. Б. Оводова, судьи международной категории Г. Т. Рогалева, ветерана сборной команды СССР по конному спорту Е. И. Ильина. Раздел «Воспитательная работа» подготовлен по материалам кандидата психологических наук А. Н. Романина (ВНИИФК). Раздел «Психологическая подготовка» составлен по материалам кандидата педагогических наук Н. А. Худадова (ВНИИФК).

8. Схемы начальных езд, езд по выездке и конкуру приведены по Учебно-методическому пособию «Верховая езда для детей», подготовленному доцентом Бакеевым А.В. и профессором Скворцовым Ю.Ф. кафедры «Теории и методики плавания, гребного и конного спорта» Московской государственной академией физической культуры. -Малаховка, МГАФК, 2007. ~~ 55с. Утверждено Ученым советом МГАФК 30.01.2007 г.

9. Барчуков И.С.; . Теория и методика физического воспитания и спорта. М., ООО «КноРус», 2011г.

10. Вуд П.; «Искусство верховой езды. В гармонии с лошадью»; Москва, изд. «Аквариум», 2012г.;

11. Гуревич Д.Я.; Справочник по конному спорту и коневодству; М., изд. «Центрполиграф», 2001г.;

12. Ильин Е.П.; «Психология спорта»; Спб., изд. «Питер», 2011г.

13. Климке И., Климке Р.; Кавалетти. «Выездка и Прыжки.»; М., изд. «Аквариум», 2012г.;

14. Кремер М.; «Мотивация лошади к достижению высоких результатов»; М., изд. «Аквариум», 2012г.;

15. Ливанова Т.К., Ливанова М.А.; «Все о лошади»; Москва, изд. «АСТ-Пресс», 2012г.;

16. Педагогика физической культуры. Учебник.; М., изд. «КноРус», 2012г.;

17. Дж. Филлис. Основы езды и выездки. Факсимильное воспроизведение издания 1901г. М.: 1990.
18. Д.Я. Гуревич, Г,Т. Рогзлее. Словарь-справочник по коневодству и конному спорту. М., Росагропромиэдат, 1991
19. Д.М. Диллон. Прыжки в конном спорте. М.:ФИС. 1971.
20. Конный спорт, М,:ФИС, 1983.
21. К. Прайор, Несущие ветер. М.: Мир, 1981.
22. Журнал "Коневодство и конный спорт"
23. Артамонова Л., Евдокимов А. Учебник по выездке спортивной лошади. М.: Спектр, 2007
24 Барминцев Ю.Н. Коннозаводство и конный спорт. М.: Колос, 1972
25. Бруксмит П. Все о лошади и пони. Тверь: Печать, 2009
26. Головачева Я., Абдряев М. Верховая езда. М.: Дана, 2005
27. Ливанова Т.К., Ливанова М.А. Все о лошади. М.: Юнити, 2007
28. Миклем У. Верховая езда. Полное руководство. СПб.: Питер, 2005
29. Моррисон Л. Верховая езда. Простые шаги к успеху. СПб.: Проспект, 2006
30. Харрис М.С., Клегг Л. Верховая езда. Полная энциклопедия. СПб.: Нева, 2007
31. Хермсен Д. Лошади. Иллюстрированная энциклопедия. М.: Пресс, 2007
32. Холдернесс-Роддам Д. Основы верховой езды. М.: Гардарика, 2008

**Список электронных ресурсов**

1. <http://poly-eco.com/metod.html>
2. [www.prokoni.ru](http://www.prokoni.ru)
3. <http://www.kskrusskiyalmaz.ru>
4. <http://teatrnika.ru>
5. [www.kdvorik.ru](http://www.kdvorik.ru)
6. <http://www.goldmustang.ru>
7. <http://www.koni66.ru>
8. <http://konovod.com>