Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

Центр внешкольной работы

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

**Дополнительная**

**общеобразовательная общеразвивающая**

**программа**

**«Подготовка всадника»**

физкультурно-спортивной направленности

|  |  |
| --- | --- |
| Срок реализации программы: 5 лет  Возраст обучающихся:  10-18 лет | Разработчик:  Тренер-преподаватель  Колпаков-Мирошниченко  Роман Сергеевич    **Таганрог**  **2021** |

Содержание

1. Комплекс основных характеристик

Пояснительная записка

Нормативно-правовая база 3

Направленность программы и направление деятельности 3

Вид и уровень программы 3

Отличительные особенности программы 4

Актуальность программы 4

Цель и задачи образовательной программы 5

Адресат программы 5

Объем и срок освоения программы 6

Формы организации образовательного процесса 6

Планируемые результаты 6

Формы подведения итогов 9

Учебно-тематический план по годам обучения 10

Содержание программы по годам обучения 29

2.Комплекс организационно-педагогических условий

Воспитательный модуль 46

Условия для реализации программы 53

Диагностические материалы 53

Методические материалы 57

Список литературы 65

1. **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:**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, и нацелена на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники конного спорта, выбор спортивной специализации обучающимися. При ее составлении были учтены социальные условия и материально-техническая база учреждения.

**Вид и уровень программы:**

Данная программа модифицирована и рассчитана на два уровня освоения: базовый и углубленный. При её составлении были использованы такие учебные пособия как «Теория и методика физического воспитания и спорта» автор Барчуков И.С. «Кавалетти. Выездка и Прыжки», Климке И., Климке Р.; Педагогика физической культуры. Учебник. В результате получилась программа, содержание которой направленно на создание условий для всестороннего развития личности ребенка, его социального, культурного, профессионального и личностного само определения.

**Базовый уровень** направлен на создание условий для физического воспитания и развития, получение ими знаний, умений, навыков в области физической культуры. Этот этап подготовки рассчитан на 1-3 года, его целью является повышение уровня общего физического развития обучающихся, а также освоение начальных навыков обращения с лошадью и верховой езды. На этот этап зачисляются дети в возрасте от 10 лет не имеющие предварительной подготовки; при досрочном освоении программы обучающиеся могут быть досрочно переведены на следующий этап обучения.

**Углубленный уровень** на этот этап зачисляются дети, успешно сдавшие переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке. На данном этапе обучающиеся получают основные знания и навыки по конному спорту, тренировочная работа направления 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.

**Отличительные особенности программы**

состоит в том, что она призвана осуществлять такие основные функции, как

- создание эмоционально значимой среды для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;

- способствование осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов;

- поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Содержание программы предполагает возможность построения индивидуального образовательного маршрута и педагогического сопровождения для одарённых детей или обучающихся с особыми возможностями здоровья, в соответствии рекомендациями психолого-педагогической службы учреждения. При реализации программы в дистанционном формате взаимодействие обучающихся с педагогом происходит через социальные сети (ВК, What’s App) и электронную почту [krim530@mail.ru](mailto: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**

Актуальность программы заключается в увеличении физической активности, использовании упражнений, направленных на снижение эмоционального напряжения, создание благоприятного эмоционального климата, и формировании спортивных качеств личности. Обучающиеся становятся активны, проявляют инициативу и находчивость при выборе форм движения, учатся совместной деятельности, обладающей важнейшими воспитательными функциями. Чувство сотрудничества и гармоничного взаимодействия с группой сверстников и животными, придает обучающимся уверенность в себе.

**1.2 Цель и задачи образовательной программы**

**Цель образовательной программы** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья детей и подростков в возрасте от 10 до 18 лет, воспитание гармоничной, социально активной личности посредством обучения конному спорту

**Задачи образовательной программы**

**Образовательные:**

* овладеть основами конного спорта, навыками и умениями выполнять технические приемы в конкуре в соответствии с возрастом;

⦁сформировать культуру движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, посредством технических действий спортсмена-конника

* сформировать систему начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, избранного вида спорта, гигиены и физиологии спортсмена.

**Развивающие**:

* развить основные физические качества (силы, быстроты, ловкости и др.) с помощью средств общей физической подготовки, укрепление физического здоровья;
* сформировать правильные движения спортсмена-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, сформировать устойчивый интерес к систематическим занятиям конным спортом;
* привить навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
* воспитать у учащихся трудолюбие, упорство в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности;
* сформировать у детей ответственное отношения к своему здоровью; развить способность адаптироваться в современном обществе;
* воспитать нравственные и волевые качества личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности.

**Адресат программы**

Программа рассчитана на учащихся 10 - 18 лет. Это средний и старший школьный возраст. К занятиям в группах физкультурно-спортивной направленности допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие заключение врача-педиатра о состоянии здоровья и медицинский допуск к занятиям избранным видом спорта). При наличии свободных мест в течение календарного года может производиться зачисление учащихся в группы без испытательных заданий.

**Объем программы и срок ее реализации:**

Учебный план рассчитан на 44 недели обучения при занятиях 6 часов в неделю, что составляет 264 часов. Количество учебных дней в неделю – 3 дня. Число и продолжительность занятий в день – 2 занятия по 45 мин. После 45 мин. занятий предоставляется перерыв не менее 10 мин. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой педагогической деятельности.

**Формы организации образовательного процесса**

Форма обучения – очная. В рамках программы предусмотрены групповая и индивидуальная формы работы.

Исходя из целей и задач разделов учебного плана, занятия проводятся всем составом.

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**

Контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

В соответствии с требованиями к результатам освоения дополнительных общеобразовательных программ программа по конному спорту направлена на достижение занимающимися ***личностных, метапредметных и предметных результатов.***

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах занимающихся, которые приобретаются в процессе занятий конным спортом. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении занимающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать приобретенные умения и навыки для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

*В области познавательной культуры:*

🗸 владение знаниями о развитии конного спорта; владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической

подготовленности, о соответствии их возрастным и  
половым нормативам;

🗸 владение знаниями основ физиологии спортивной лошади и основ ухода за ней;

🗸 владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма спортсмена

🗸владение знаниями по основам организации и проведения занятий тренировочной направленности

*В области нравственной культуры:*

🗸способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе тренировочной, игровой и соревновательной деятельности;

🗸 способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

🗸владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношении к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

🗸умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

🗸умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры*:

🗸коррекция телосложения, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

🗸 формирование культуры движений, умение передвигаться красиво.

*В области коммуникативной культуры:*

🗸владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время тренировочной и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры*:

🗸 владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических приемов в конкуре, а также применение их в соревновательной деятельности;

🗸владение навыками проведения разминки спортсмена-конника, организации проведения подвижных игр;

🗸умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении контрольных упражнений по конкуру.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей занимающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения программы по конному спорту, в единстве с освоением программного материала других общеобразовательных дисциплин (основных

и дополнительных), универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

*В области познавательной культуры:*

🗸понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

🗸понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

*В области нравственной культуры*:

🗸бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;

🗸уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

🗸добросовестное выполнение тренировочных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

🗸рациональное планирование режима дня, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

*В области эстетической культуры:*

🗸восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры*:

🗸владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

*В области физической культуры*:

🗸владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

🗸владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, применяемых в конном спорте и оздоровительной физической культуре, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

🗸владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развитии и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт занимающихся в двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

*В области познавательной культуры*:

🗸знания по истории и развитию конного спорта в России и за рубежом;

🗸знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

🗸способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности;

🗸соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры*:

🗸способность преодолевать трудности, выполнять тренировочные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

🗸способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

*В области эстетической культуры*:

🗸способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

🗸способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры*:

🗸способность интересно и доступно излагать знания о конном спорте, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

🗸способность осуществлять судейство соревнований по конкуру, владеть жестами судьи.

*В области физической культуры*:

🗸способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

🗸способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Формы подведения итогов**

Основными критериями оценки занимающихся на базовом уровне подготовки являются регулярность посещения занятий, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями по следующим параметрам:

-вестибулярная устойчивость,

-координационные способности,

-силовая выносливость.

А также, освоение теоретических разделов программы:

-техника безопасности при обращении с лошадью,

-краткие сведения по анатомии и физиологии лошади,

-понятие об экстерьере, стати лошади,

-масти, породы лошадей.

-правила соревнований. Их организация и проведение.

**На углубленном уровне освоения** - формируются из практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших примерные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

**Учебно-тематический план для базового уровня обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел** | **теория** | **практика** | **Количество часов** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 23 | 4 | 27 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 5 | 43 | 48 |
| 3 | Специальная подготовка | 6 | 24 | 30 |
| 4 | Тактико-техническая подготовка | 15 | 120 | 135 |
| 5 | Уход за лошадью | 4 | 20 | 24 |
| **ИТОГО** | | **53** | **211** | **264** |

**Учебно-тематический план**

**Учебно-тематический план проведения УТЗ в группах базового уровня**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела, темы** | **Всего**  **часов** | **Особенности** | **Форма аттестации**  **(контроля)** |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | **27** |  | |
| **1.1** | Введение  Техника безопасности | 1 | Первое занятие полностью и  краткий опрос в начале каждого последующего практического занятия | Устный опрос, контроль соблюдения на практических занятиях |
| **1.2** | Техника безопасности при обращении с лошадью | 2 | Изучение теоретического  материала может проводиться как в форме отдельных занятий, так и в ходе комплексного занятия, включающего теоретическую и практическую части | Устный опрос |
| **1.3** | Уход за спортивной лошадью и ее содержание | 1 |  |  |
| **1.4** | Краткие сведения по анатомии и физиологии лошади | 10 |
| **1.5** | . Понятие об экстерьере. Стати лошади | 6 |
| **1.6** | Масти. Описание лошади. Паспорт спортивной лошади | 4 |
| **1.7** | Породы лошадей. Система коневодства в России. | 3 |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | **48** | Общая физическая подготовка является обязательной составной частью каждого учебно-тренировочного процесса | Зачет 1 раза в год. Критерий –выполнение норматива по ОФП. |
| **2.1** | Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса | 13 |
| **2.2** | Упражнения для развития мышц туловища | 13 |
| **2.3** | Упражнения для развития мышц нижних конечностей | 13 |
| **2.4** | Упражнения для мышц шеи | 2 |
| **2.5** | Подготовка к сдаче нормативов по общей и специальной физической подготовке | 7 |
| **3** | **Специальная подготовка** | **30** | Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей и двигательных качеств, отвечающих специфическим требованиям конного спорта. | Зачет 1 раза в год. Критерий –выполнение норматива по СФП. |
| **3.1** | Гимнастические упражнения на лошади. Вольтижировка | 30 |
| **4** | **Технико-тактическая подготовка** | **135** | Техническая подготовка является основной частью специальной тренировки по виду спорта. | Сдача нормативов по технико-тактической подготовке для зачисления на углубленный уровень |
| Последовательное обучение основам техники конного спорта (седловка, посадка, движение на шагу, рыси, галопе), приобретение первоначальных сведений о правилах ухода и содержания лошади.  Правила подхода к лошади, взнуздывание. Седловка, расседлывание. Посадка на лошадь и спешивание. Обучение разбору повода и средствам воздействия для посыла лошади вперед и ее остановки.  Отработка посадки на шагу и рыси, облегчаясь и не облегчаясь, со стременами и без стремян. Практика управления лошадью путем воздействия шенкеля, повода и туловища при изменении направления. Остановки и переходы из одного аллюра в другой. Езда на шагу, рыси, с переменой направления и по диагонали, заездами и вольтами за головным. Езда в смене, выполнение заездов, вольтов, соблюдая равнение, дистанцию, интервалы.  Езда врозь с самостоятельной отработкой остановок, заездов и вольтов на шагу и рыси. Участие в конноспортивных играх: «Седловка», «Стойло», «Лисичка», «Джим-Хана», «Бой султанчиков».  Подъем лошади в галоп. Езда галопом со стременами и без стремян. Укрепление посадки на галопе. |  |
| **5** | **Уход за лошадью и амуницией** | **24** | Осуществляется не на каждом занятии |  |
| **5.1** | Чистка лошади | 20 |
| **5.2** | Чистка амуниции | 4 |
| **Всего** | | **264** |  | |

**Учебно-тематический план**

**для углубленного уровня 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел** | **теория** | **практика** | **Количество часов** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 24 | 3 | 27 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 4 | 40 | 44 |
| 3 | Специальная подготовка | 7 | 27 | 34 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 13 | 122 | 135 |
| 5 | Уход за лошадью | 3 | 21 | 24 |
| **ИТОГО** | | **51** | **213** | **264** |

**Учебно-тематический план**

**для групп углубленного уровня 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела, темы** | **Всего**  **час.** | **Особенности** | **Форма аттестации**  **(контроля)** |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | **27** |  | |
| **1.1** | Введение  Техника безопасности | 1 | Первое занятие полностью + краткий опрос в начале каждого практического занятия | Устный опрос, контроль соблюдения на практических занятиях |
| **1.2** | Техника безопасности при обращении с лошадью | 1 | Изучение теоретического  материала может проводиться как в форме отдельных занятий, так и в ходе комплексного занятия, включающего теоретическую и практическую части | Устный опрос |
| **1.3** | Уход за спортивной лошадью и ее содержание | 1 |
| **1.4** | Общая характеристика спортивной тренировки. | 4 |
| **1.5** | Основы методики обучения и тренировки в конном спорте. | 5 |
| **1.6** | Планирование спортивной тренировки | 6 |
| **1.7** | Методы и средства спортивной тренировки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка | 7 |
| **1.8** | Общая и специальная физическая подготовка конника и ее роль в спортивной подготовке. | 2 |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | **44** | Общая физическая подготовка является обязательной составной частью каждого учебно-тренировочного процесса | Нормативы общей физической и специальной физической подготовки |
| **2.1** | Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса | 7 |
| **2.2** | Упражнения для развития мышц туловища | 7 |
| **2.3** | Упражнения для развития мышц нижних конечностей | 7 |
| **2.4** | Упражнения для мышц шеи | 5 |
| **2.5** | Общеразвивающие упражнения с предметами, подготовка к сдаче нормативов | 18 |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | **34** | Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей и двигательных качеств, отвечающих специфическим требованиям конного спорта.  Закрепление комплекса упражнений по вольтижировке на шагу. Освоение комплекса упражнений по вольтижировке на рыси. |
| **3.1** | Гимнастические упражнения на лошади.  Вольтижировка | 34 |
| **4** | **Технико-тактическая подготовка** | **135** | Техническая подготовка является основной частью специальной тренировки по виду спорта. |  |
|  | Повторение пройденного материала на базовом уровне.  Совершенствование применения средств управления, укрепление посадки, развитие гибкости;  совершенствование техники преодоления препятствия на рыси, подъемы в галоп, переходы в рысь и шаг;  освоение простейших элементов выездки, точное исполнение элементов по буквам;  освоение преодоления препятствий на галопе, перемены направления на галопе с переходом в рысь для смены ноги;  совершенствование навыков преодоления препятствий на галопе;  освоение преодоления двойных систем препятствий на галоп;  закрепление преодоления двойных систем препятствий на галопе;  освоение преодоления маршрута препятствий на галопе (Н-70см.) | 135 |
| **5** | **Уход за лошадью и амуницией** | **24** | Осуществляется не на каждом  занятии |  |
| **5.1** | Чистка лошади | 20 |
| **5.2** | Чистка амуниции | 4 |
| **Всего** | | **264** |  | |

**Учебно-тематический план**

**для углубленного уровня 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел** | **теория** | **практика** | **Количество часов** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 23 | 4 | 27 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 3 | 41 | 44 |
| 3 | Специальная подготовка | 7 | 27 | 34 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 13 | 132 | 135 |
| 5 | Уход за лошадью | 2 | 22 | 24 |
| **ИТОГО** | | **48** | **226** | **264** |

**Учебно-тематический план**

**для групп углубленного уровня 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела, темы** | **Всего**  **час.** | **Особенности** | **Форма аттестации**  **(контроля)** |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | **27** |  | |
| **1.1** | Введение  Техника безопасности | 1 | Первое занятие полностью + краткий опрос в начале каждого практического занятия | Устный опрос, контроль соблюдения на практических занятиях |
| **1.2** | Техника безопасности при обращении с лошадью | 2 | Изучение теоретического  материала может проводиться как в форме отдельных занятий, так и в ходе комплексного занятия, включающего теоретическую и практическую части | Устный опрос |
| **1.3** | Общая и специальная физическая подготовка конника и ее роль в спортивной подготовке | 5 |
| **1.4** | Единая спортивная классификация | 3 |
| **1.5** | Планирование спортивной тренировки | 7 |
| **1.6** | Методы и средства спортивной тренировки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка | 6 |
| **1.7** | Основы методики обучения и тренировки в конном спорте. | 3 |  |  |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | **44** | Общая физическая подготовка является обязательной составной частью каждого учебно-тренировочного процесса | Нормативы общей физической и специальной физической подготовки |
| **2.1** | Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса | 7 |
| **2.2** | Упражнения для развития мышц туловища | 7 |
| **2.3** | Упражнения для развития мышц нижних конечностей | 7 |
| **2.4** | Упражнения для мышц шеи | 5 |
| **2.5** | Общеразвивающие упражнения с предметами, подготовка к сдаче нормативов | 18 |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | **34** | Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей и двигательных качеств, отвечающих специфическим требованиям конного спорта.  Закрепление и совершенствование комплекса упражнений по вольтижировке на рыси. |
| **3.1** | Гимнастические упражнения на лошади  Вольтижировка | 34 |
| **4** | **Технико-тактическая подготовка** | **135** | Техническая подготовка является основной частью специальной тренировки по виду спорта. |  |
|  | Повторение пройденного материала на углубленном уровне 1 года.  Совершенствование применения средств управления, укрепление посадки, развитие гибкости;  совершенствование техники преодоления препятствия на рыси (Н-80см.);  подъемы в галоп, переходы в рысь и шаг;  закрепление простейших элементов выездки, точное исполнение элементов по буквам;  освоение преодоления препятствий на галопе (Н-80см.), перемены направления на галопе с переходом в рысь для смены ноги;  совершенствование навыков преодоления препятствий на галопе (Н-80см.);  закрепление преодоления двойных систем препятствий на галоп;  совершенствование преодоления двойных систем препятствий на галопе;  освоение преодоления маршрута и связок препятствий на галопе (Н-80см.) |  |
| **5** | **Уход за лошадью и амуницией** | 24 | Осуществляется не на каждом  занятии |  |
| **5.1** | Чистка лошади | 20 |
| **5.2** | Чистка амуницией | 4 |
| **Всего** | | **264** |  | |

**Учебно-тематический план**

**для углубленного уровня 3 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятий** | **теория** | **практика** | **Количество часов** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 25 | 2 | 27 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 2 | 22 | 24 |
| 3 | Специальная подготовка | 3 | 24 | 27 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 16 | 146 | 162 |
| 4 | Уход за лошадью | 2 | 22 | 24 |
| **ИТОГО** | | **48** | **216** | **264** |

**Учебно-тематический план**

**для групп углубленного уровня 3 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела, темы** | **Всего**  **час.** | **Особенности** | **Форма аттестации**  **(контроля)** |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | **27** |  | |
| **1.1** | Введение  Техника безопасности | 1 | Первое занятие полностью + краткий опрос в начале каждого практического занятия | Устный опрос, контроль соблюдения на практических занятиях |
| **1.2** | Техника безопасности при обращении с лошадью | 1 | Изучение теоретического  материала может проводиться как в форме отдельных занятий, так и в ходе комплексного занятия, включающего теоретическую и практическую части | Устный опрос |
| **1.3** | Общая и специальная физическая подготовка конника и ее роль в спортивной подготовке | 3 |
| **1.4** | Правила соревнований. Их организация и проведение. Меры безопасности на соревнованиях и тренировках. | 6 |
| **1.5** | Планирование спортивной тренировки | 7 |
| **1.6** | Методы и средства спортивной тренировки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка | 6 |
| **1.7** | Основы методики обучения и тренировки в конном спорте. | 3 |  |  |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | **24** | Общая физическая подготовка является обязательной составной частью каждого учебно-тренировочного процесса | Нормативы общей физической и специальной физической подготовки |
| **2.1** | Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса | 3 |
| **2.2** | Упражнения для развития мышц туловища | 3 |
| **2.3** | Упражнения для развития мышц нижних конечностей | 3 |
| **2.4** | Упражнения для мышц шеи | 1 |
| **2.5** | Упражнения из других видов спорта. | 10 |
| **2.6** | Общеразвивающие упражнения с предметами, подготовка к сдаче нормативов | 4 |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | **27** | Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей и двигательных качеств, отвечающих специфическим требованиям конного спорта.  Изучение комплекса упражнений по вольтижировке на галопе.  Совершенствование комплекса упражнений по вольтижировке на рыси. |
| **3.1** | Гимнастические упражнения на лошади.  Вольтижировка | 30 |
|  |
| **4** | **Технико-тактическая подготовка** | **162** | Техническая подготовка является основной частью специальной тренировки по виду спорта. |  |
|  | Повторение пройденного материала на углубленном уровне 2 года.  Совершенствование применения средств управления, укрепление посадки, развитие гибкости;  совершенствование техники преодоления препятствия на рыси (Н-90см.);  подъемы в галоп, переходы в рысь и шаг;  совершенствование простейших элементов выездки, точное исполнение элементов по буквам;  освоение преодоления препятствий на галопе (Н-100см.), перемены направления на галопе с переходом в шаг для смены ноги;  совершенствование навыков преодоления препятствий на галопе (Н-90см.);  совершенствование преодоления двойных систем препятствий на галопе;  освоение преодоления маршрута и связок препятствий на галопе (Н-90см.) |  |
| **5** | **Уход за лошадью и амуницией** | 24 | Осуществляется не на каждом  занятии |  |
| **5.1** | Чистка лошади | 20 |
| **5.2** | Чистка амуницией | 4 |
| **Всего** | | **264** |  | |

**Учебно-тематический план**

**для углубленного уровня 4 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятий** | **теория** | **практика** | **Количество часов** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 11 | 2 | 13 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 1 | 19 | 20 |
| 3 | Специальная подготовка | 3 | 27 | 30 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 19 | 170 | 189 |
| 5 | Уход за лошадью | 1 | 11 | 12 |
| **ИТОГО** | | **35** | **229** | **264** |

**Учебно-тематический план**

**для групп углубленного уровня 4 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела, темы** | **Всего**  **час.** | **Особенности** | **Форма аттестации**  **(контроля)** |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | **13** |  | |
| **1.1** | Введение  Техника безопасности | 1 | 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. | 5 |  |  |
| **1.3** | Планирование спортивной тренировки | 3 |
| **1.4** | Методы и средства спортивной тренировки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка | 4 |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | **20** | Общая физическая подготовка является обязательной составной частью каждого учебно-тренировочного процесса | Нормативы общей физической и специальной физической подготовки |
| **2.1** | Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса | 3 |
| **2.2** | Упражнения для развития мышц туловища | 3 |
| **2.3** | Упражнения для развития мышц нижних конечностей | 3 |
| **2.4** | Упражнения для мышц шеи | 1 |
| **2.5** | Упражнения из других видов спорта, подготовка к сдаче нормативов | 10 |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | **30** | Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей и двигательных качеств, отвечающих специфическим требованиям конного спорта.  Изучение комплекса упражнений по вольтижировке на галопе.  Совершенствование комплекса упражнений по вольтижировке на рыси. |
| **3.1** | Гимнастические упражнения на лошади.  Вольтижировка | 30 |
| **4** | **Технико-тактическая подготовка** | **189** | Техническая подготовка является основной частью специальной тренировки по виду спорта. |  |
|  | Повторение пройденного материала на углубленном уровне 3 года.  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 (Н-100см.) |  |
| **5** | **Уход за лошадью и амуницией** | **12** | Осуществляется не на каждом  занятии |  |
| **5.1** | Чистка лошади | 10 |
| **5.2** | Чистка амуницией | 2 |
| **Всего** | | **264** |  | |

**Учебно-тематический план**

**для углубленного уровня 5 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятий** | **теория** | **практика** | **Количество часов** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 5 | 2 | 7 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 1 | 11 | 12 |
| 3 | Специальная подготовка | 3 | 28 | 31 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 22 | 180 | 202 |
| 5 | Уход за лошадью | 1 | 11 | 12 |
| **ИТОГО** | | **32** | **232** | **264** |

**Учебно-тематический план**

**для групп углубленного уровня 5 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела, темы** | **Всего**  **час.** | **Особенности** | **Форма аттестации**  **(контроля)** |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | **7** |  | |
| **1.1** | Введение  Техника безопасности | 1 | 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 |  |  |
| **1.3** | Планирование спортивной тренировки | 1 |
| **1.4** | Методы и средства спортивной тренировки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка | 1 |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | **12** | Общая физическая подготовка является обязательной составной частью каждого учебно-тренировочного процесса | Нормативы общей физической и специальной физической подготовки |
| **2.1** | Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса | 2 |
| **2.2** | Упражнения для развития мышц туловища | 2 |
| **2.3** | Упражнения для развития мышц нижних конечностей | 2 |
| **2.4** | Упражнения для мышц шеи | 1 |
| **2.5** | Упражнения из других видов спорта, подготовка к сдаче нормативов | 5 |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | **31** | Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей и двигательных качеств, отвечающих специфическим требованиям конного спорта.  Изучение комплекса упражнений по вольтижировке на галопе.  Совершенствование комплекса упражнений по вольтижировке на рыси. |
| **3.1** | Гимнастические упражнения на лошади.  Вольтижировка | 31 |
| **4** | **Технико-тактическая подготовка** | **202** | Техническая подготовка является основной частью специальной тренировки по виду спорта. |  |
|  | Повторение пройденного материала на углубленном уровне 4 года.  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, выполнение схем начальной езды;  совершенствование преодоления препятствий на галопе (Н-110см.), перемены направления на галопе со сменой ноги;  совершенствование преодоления двойных систем препятствий на галопе;  совершенствование преодоления маршрута и связок препятствий на галопе (Н-110см.) |  |
| **5** | **Уход за лошадью и амуницией** | **12** | Осуществляется не на каждом  занятии |  |
| **5.1** | Чистка лошади | 10 |
| **5.2** | Чистка амуницией | 2 |
| **Всего** | | **264** |  | |

**Содержание программы по годам обучения**

**Базовый уровень. Общие положения**

Базовый уровень имеет свои характерные особенности: целью подготовки является повышение уровня общего физического развития обучающихся, а также освоение начальных навыков обращения с лошадью и верховой езды. На этот уровень зачисляются обучающиеся в возрасте от 10 лет не имеющие предварительной подготовки в конном

спорте, при досрочном освоении программы обучающиеся могут быть досрочно переведены на углубленный уровень.

**Базовый уровень учитывает:**

- требования федеральных стандартов спортивной подготовки по избранным видам спорта (за исключением национальных, служебно-прикладных и военно-прикладных видов спорта);

- возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях конным спортом.

**Основными задачами базового уровня являются:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

**Базовый уровень направлен на:**

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению следующего уровня

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Результатом реализации программы на этапе базового уровня является:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта конный спорт;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта конный спорт.

**Результатом освоения Программы на этапе базового уровня является** приобретение

обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

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

- история развития конного спорта;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- требования техники безопасности при занятиях конным спортом.

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

- освоение комплексов физических упражнений;

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

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

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

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

***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***:

🗸Теоретическая

🗸Общая и специальная физическая подготовка

🗸Техническая подготовка

🗸Уход за лошадью

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

**Содержание программы базового уровня**

**Теоретическая подготовка**

Приобретение необходимых теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять самостоятельность и творчество на тренировках и соревнованиях. Теоретический раздел программы определяет минимум знаний, которыми должны обладать обучающиеся по истории и организации физической культуры и спорта, вопросам теории спортивной тренировки, гигиены, физиологии, спортивной медицины, психологии, педагогики. Кроме того, спортсмен-конник должен владеть знаниями о строении и функциях организма лошади, ее физиологии,

содержания и кормления, основы зоопсихологии и тренинга лошадей.

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. Техника безопасности при обращении с лошадью***

Изучение и отработка на практике методов и приемов обращения с лошадью с целью обеспечения безопасности. Тема изучается, начиная с первого занятия, после изучения темы каждым учащимся сдается зачет. Регулярно, не реже 1 раза в месяц проводится повторный групповой опрос по теме. В случае нарушения ТБ учащимися тема изучается повторно, обучающиеся не допускаются до практических занятий с лошадьми без сдачи зачета.

***Тема 2. Личная и общественная гигиена, гигиена при обращении с лошадью***

Понятие о гигиене и самоконтроле. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных лошадей и конноспортивных баз. Уход за лошадьми.

***Тема 3. Уход за спортивной лошадью и ее содержание***

Правила размещения, содержания и ухода за лошадью. Конюшенный уход, кормление и водопой лошади. Норма нагрузок и продолжительность работы лошади. Уход за лошадью после тренировки. Влияние тренинга на развитие организма лошади. Сочетание работы с установленным порядком кормления. Значение исправности и правильной подгонки спортивного снаряжения для сохранения работоспособности лошади. Подготовка

снаряжения. Умелое использование и сбережение конского снаряжения: оголовье, поводья, седло, путлище, стремена, потник и вальтрап, подпруги, бинты, нагавки, кабуры, наколенники, шпоры. Меры предупреждения травматизма. Оказание первой ветеринарной помощи.

***Тема 4. Краткие сведения по анатомии и физиологии лошади***

Краткие сведения о строении организма лошади. Опорно-двигательный аппарат. Сердечнососудистая и дыхательная системы. Функциональные

возможности сердечно сосудистой и дыхательной систем. Система пищеварения. Основные физиологические функции организма лошади.

***Тема 5. Понятие об экстерьере. Стати лошади.***

Внешнее строение лошади – экстерьер. Типы экстерьера. Типы конституции. Понятие об особенностях и недостатках экстерьера.

***Тема 6. Масти. Описание лошади. Паспорт спортивной лошади.***

Масти лошадей. Отметины. Завитки. Правила описания лошади. Паспорт спортивной лошади. Понятие о бонитировке. Племенное свидетельство. Ветеринарный паспорт лошади.

***Тема 7. Породы лошадей. Система коневодства в России.***

Три направления коневодства. Понятие о верховых, легкоупряжных, тяжелоупряжных лошадях. Основные породы, разводимые в нашей стране. Понятие о спортивной лошади. Организация коневодства в нашей стране. Цели и направление работы различных коневодческих организаций в нашей стране. Понятия: ипподром, ГЗК, спортивная школа, конноспортивный клуб, племенная конеферма, т.д.

***Тема 8. Физическая культура — важное средство воспитания и укрепления здоровья подростков.***

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры, физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

***Тема 9. Закаливание организма спортсмена***

Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание при занятиях физической культурой. Роль закаливания в достижении высокого уровня спортивных результатов.

***Тема 10. 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 спортсмена. 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.

***Тема 11. Общая и специальная физическая подготовка конника и ее роль в спортивной подготовке.***

Понятия общей и специальной физической подготовки спортсмена – конника как составляющих общей спортивной подготовки. Необходимость повышения уровня общей физической подготовки для достижения максимального результата в конном спорте. Комплексы упражнений для поддержания и повышения физической формы.

***Тема 12. Правила соревнований. Их организация и проведение. Меры безопасности на соревнованиях и тренировках.***

Виды соревнований по конному спорту. Положение о соревнованиях. Участники соревнований, их прав и обязанности. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Правила проведения соревнований. Выбор и оборудование мест соревнований, медицинское и ветеринарное обслуживание. Меры безопасности

при занятиях конным спортом согласно требованиям правил соревнований по конному спорту.

**Учебный материал по общей физической подготовке (ОФП)**

Общая физическая подготовка является обязательной составной частью каждого учебно-тренировочного занятия, проводится перед основной частью тренировки с целью разогреть организм обучающихся, подготовить его к более серьезным физическим нагрузкам.

***Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.***

🗸Одновременные и попеременные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

🗸Подтягивание в смешанном виде и в висе прямым и обратным хватом.

🗸Лазание по наклонной гимнастической стенке в висе на руках.

🗸Упражнения для рук с сопротивлением партнера выполняются сериями в различном темпе.

***Упражнения для развития мышц туловища.***

🗸Наклоны вперед, в стороны, назад с различными движениями рук.

🗸Круговые движения туловища.

🗸Одновременное попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на спине. То же у гимнастической стенки.

🗸Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами. Различные парные упражнения с поочередными сопротивлениями.

🗸Из положения лежа на спине круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°.

🗸Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с фиксированными ногами и с различным положением рук - вдоль туловища, на поясе, за голову, вверх, с различными отягощениями в руках.

🗸Из положения виса - поднимание ног вверх до касания носками ног места хвата. То же держа в ногах набивные мячи.

***Упражнения для развития мышц нижних конечностей.***

🗸Приседания на двух ногах, на одной с дополнительной опорой.

🗸Выпады с пружинящими движениями и поворотами.

🗸Подскоки на двух ногах. Подскоки на одной ноге, другая прямая на опоре. Энергичное поднимание ноги, стоя на полу или земле. То же, стоя на наклонном упоре.

🗸 Ходьба с перекатом с пятки на носок.

🗸Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в воздухе. Прыжки с приземлением на толчковую ногу Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, в стороны, из по положения присед.

🗸 Стоя на коленях - ноги фиксированы сзади - наклоны прогнувшись вперед.

🗸Бег с высоким подниманием бедра.

🗸Прыжки в высоту и в длину с разбега и с места.

🗸Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

🗸Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба бег приставными шагами правым и левым боком. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе.

***В качестве самостоятельных занятий рекомендовать обучающимися:***

🗸Плавание на дистанции (25, 50, 100, 300 м). Ныряние. Прыжки в воду с вышки 3-5 м.

🗸Упражнения с гантелями (вес от 1 до 4 кг): движения руками в различных направлениях - наклоны, повороты, выпады, приседания из различных исходных положении (только для юношей).

🗸Элементы акробатики. Кувырки вперед, назад, в сторону. Стойка на лопатках, на голове, стойка на руках у стены с помощью партнера. Мост из положения лежа на спине, из положения стоя, опусканием назад (с помощью партнера). Стойка на руках. Переворот колесом. Мост. Лет-кувырок через гимнастического коня, веревочку. Опорные прыжки. Прыжки через козла и коня ноги врозь, согнув ноги, углом, боком. Кольца - размахивания, вращения ногами, висы согнувшись, прогнувшись, подъем силой. Брусья низкие: размахивание в упоре на предплечья и в упоре на руках. В упоре на руках махом назад - сгибание

рук, махом вперед - разгибание. Из седа ноги врозь - кувырок вперед, стойка на плечах. Соскоки махом вперед - назад. Брусья разновысокие, смешанные упоры, висы, различные простые подъемы и соскоки. Перекладина - подтягивание, переворот в упор, соскоки (юноши).

🗸Упражнения в равновесии. Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменения исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение на качающейся опоре.

🗸Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий. Игра на местности. Эстафеты, командные встречи. Игры с ориентированием на местности.

🗸Спортивные игры по упрощенным правилам: волейбол; теннис, ручной мяч, баскетбол, русская лапта, футбол.

Целям общей физической подготовки также служат: утренняя зарядка, туризм, походы

(велосипедные, пешие, конные), прогулки и экскурсии по историческим местам и местам

боевой славы, общественно-полезный труд на территории конюшни.

**Учебный материал по специальной физической подготовке (СФП)**

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей и двигательных качеств, отвечающих специфическим требованиям конного спорта.

**Упражнения:**

Гимнастические упражнения на лошади (на месте, на шагу): наклоны туловища вперед в сторону, назад в стороны с доставанием руками разноименных носков ног, круговые движений туловища, переносы ног через шею лошади, через круп, езда боком, езда спиной вперед. Упражнения для головы: повороты и вращения головы; для рук: руки в стороны, вверх, вперед, вниз, круговые движения руками, сгибание рук в локтях; для кистей: сжимание и разжимание кисти в кулак, сгибание, отведение и круговые движения; для ног: качание ноги вперед и назад (от колена), поднимание, опускание и вращение ступни. Вышеперечисленные упражнения являются разминочными для перехода к вольтижировке.

**Вольтижировка как средство СФП**

Вольтижировка, обеспечивая воспитание физических способностей и двигательных качеств, отвечающих специфическим требованиям конного спорта, безусловно, является важнейшей составной частью специальной физической подготовки. В тоже время, в результате повышенного внимания тренеров и молодых обучающихся к этому виду упражнений, вольтижировка выделилась в отдельный вид спорта. В настоящее время по вольтижировке

проводятся отдельные соревнования различного уровня (до Всероссийского), однако она не является Олимпийским видом спорта. Подход к лошади. Движение рядом с лошадью. Толчок в сед. Ноги врозь, перемахи ног через круп и шею лошади. Перемах ногами через шею и круп с последующим соскоком, ножницы. Примерная комбинация: толчок с перемахом правой ноги через круп, сед ноги врозь, перемах правой ноги через шею, толчок, сед ноги врозь, перемах ногой через круп и соскок наружу.

**Уход за лошадью**

Отличительной особенностью конного спорта является необходимость заботиться о лошади, т.е. обязывает спортсмена овладеть знаниями и навыками по уходу за лошадью, ее содержанию. По этому обязательной частью каждого занятия в конноспортивной школе является уход за лошадью, включающий в себя отбивку денника, чистку самой лошади, раскрючковывание копыт, поддержание в чистоте амуниции. Так же обязательным является освоение учащимися навыков по кормлению, поению лошадей, а также простейшие приемы ветеринарной обработки по рекомендации ветеринарного врача. Выполнение данных мероприятий одновременно является средством повышения специальной физической подготовки.

**Учебный материал по технико-тактической подготовке**

Техническая подготовка является основной частью специальной тренировки по виду спорта.

Включает в себя:

🗸Последовательное обучение основам техники конного спорта (седловка, посадка, движение на шагу, рыси, галопе), приобретение первоначальных сведений о правилах ухода и содержания лошади.

🗸Правила подхода к лошади, взнуздывание. Седловка, расседлывание. Посадка на лошадь и спешивание. Обучение разбору повода и средствам воздействия для посыла лошади вперед и ее остановки.

🗸Отработка посадки на шагу и рыси, облегчаясь и не облегчаясь, со стременами и без стремян. Практика управления лошадью путем воздействия шенкеля, повода и туловища при изменении направления. Остановки и

переходы из одного аллюра в другой. Езда на шагу, рыси, с переменой направления и по диагонали, заездами и вольтами за головным. Езда в смене, выполнение заездов, вольтов, соблюдая равнение, дистанцию, интервалы.

🗸Езда врозь с самостоятельной отработкой остановок, заездов и вольтов на шагу и рыси. Участие в конноспортивных играх: «Седловка», «Стойло», «Лисичка», «Джим-Хана», «Бой султанчиков».

**Углубленный уровень. Общие положения**

Результатом освоения программы на углубленном уровне является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

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

- история развития конного спорта;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта: правила

избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях конным спортом.

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

- освоение комплексов физических упражнений;

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

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

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

- овладение основами техники и тактики в конном спорта;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- 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:

* Теоретическая
* Общая и специальная физическая подготовка
* Техническая подготовка
* Уход за лошадью

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

**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. Подготовительные упражнения. Использование природных и гигиенических факторов. Содержание и роль физической подготовки спортсмена. 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 спортсменов-конников и их связь с эмоциональной устойчивостью. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от темперамента и психологических особенностей спортсмена. Участие в соревнованиях —необходимое условие совершенствования спортивного мастерства и улучшения психологической подготовки спортсмена. Психологическая подготовка спортсмена-конника. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена.

Влияние окружающей среды на психику спортсмена в процессе тренировки и соревнований.

***Тема 2. Техника безопасности при обращении с лошадью***

Изучение и отработка на практике методов и приемов обращения с лошадью с целью обеспечения безопасности. Тема изучается, начиная с первого занятия, после изучения темы каждым учащимся сдается зачет. Регулярно, не реже 1 раза в месяц проводится повторный групповой опрос по теме. В случае нарушения ТБ учащимися тема изучается повторно, обучающиеся не допускаются до практических занятий с лошадьми без сдачи зачета

***Тема 3. Уход за спортивной лошадью и ее содержание***

Правила размещения, содержания и ухода за лошадью. Конюшенный уход, кормление и водопой лошади. Норма нагрузок и продолжительность работы лошади. Уход за лошадью после тренировки. Влияние тренинга на развитие организма лошади. Сочетание работы с установленным порядком кормления. Значение исправности и правильной подгонки спортивного снаряжения для сохранения работоспособности лошади. Подготовка снаряжения. Умелое использование и сбережение конского снаряжения: оголовье, поводья, седло, путлище, стремена, потник и вальтрап, подпруги, бинты, нагавки, кабуры, наколенники, шпоры. Меры предупреждения травматизма. Оказание первой ветеринарной помощи.

***Тема 4.Общая и специальная физическая подготовка конника и ее роль в спортивной подготовке.***

Понятия общей и специальной физической подготовки спортсмена – конника как составляющих общей спортивной подготовки. Необходимость повышения уровня общей физической подготовки для достижения максимального результата в конном спорте. Комплексы упражнений для поддержания и повышения физической формы.

***Тема 5.Основы методики тренировки и обучения в конном спорте.***

Методика выездки лошади. Применение теории «научения» Скиннера в выездке спортивной лошади. Отработка аллюров, переходов, обучение лошади элементам выездки. Напрыгивание лошади на свободе и под всадником. Преодоление одиночных препятствий, «связок» и маршрутов. Техника движения на различных аллюрах на пересечённой местности, преодоление естественных препятствий (спуски, подъемы, канавы, овраги, броды). Составление графиков движения на различных отрезках полевых испытаний. Особенности техники преодоления препятствий на стипль-чезе и кроссе. Подготовка и выездка молодой лошади. Анализ техники спортсменов, разбор видеозаписей. Ознакомление с техникой выдающихся всадников. Тактика в полевых испытаниях в зависимости от рельефа местности, грунта, сложности препятствий, состава участков, метеорологических условий. Разбор условий предстоящих соревнований и определение заданий участникам. Разбор результатов прошедших соревнований (положительных сторон и недостатков).

***Тема 6.Планирование спортивной тренировки***

Роль четкого планирования как основного элемента управления тренировкой спортсмена. Основные требования к планированию процесса

тренировки. Виды планирования (перспективное, текущее, оперативное). Индивидуальное планирование и участие в соревнованиях. Документы планирования и их содержание. Периодизация круглогодичной тренировки. Задачи и средства подготовительного, соревновательного и переходного периодов.

Ведение дневника тренировки.

***Тема 7. Общая характеристика спортивной тренировки.***

Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Рост спортивных достижений. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима.

***Тема 8. Единая спортивная классификация***

Основные сведения о Единой спортивной классификации. Условия выполнения требований и норм ЕСК

***Тема 9.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**

**Учебный материал по общей физической подготовке (ОФП)**

Общая физическая подготовка обеспечивает решение следующих задач:

* укрепление общего здоровья и нервной системы;
* подъем функциональных возможностей организма спортсмена;
* повышение необходимых физических качеств;
* приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков;
* восстановление и повышение работоспособности, в т.ч. при соревновательных нагрузках;
* предупреждение отрицательных последствий на организм спортсмена в случае его недостаточной общей подготовленности;
* повышение жизненной емкости легких для предупреждения кислородного голодания в моменты максимальных нагрузок;
* активный отдых для ЦНС.

ОФП помогает обучающемуся легче быстрее подготовить организм к основной части тренировки, переносить тренировочные нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность. Необходимо учитывать, что при большой нагрузке на фоне общего утомления недостаточно физически хорошо подготовленного спортсмена появляются отклонения в технике даже хорошо отработанных упражнений. Таким образом, для поддержания и повышения общей физической подготовленности организма спортсмена в состав каждой

тренировки необходимо включать общую физическую подготовку. Упражнения, используемые для ОФП, довольно просты и используются на всем протяжении подготовки.

**Учебный материал по специальной физической подготовке (СФП)**

Специальная физическая подготовка необходима для дальнейшего совершенствования двигательных навыков, уже специфических для избранного вида спорта. Она направлена на развитие определенных физических качеств тех групп мышц, которые более всего задействованы в верховой езде.

***Специальная физическая подготовка должна решать следующие задачи:***

* Развитие подвижности и эластичности мышечно-связочного аппарата спортсмена;
* Развитие силовых способностей мышечных групп, удерживающих спортсмена на лошади;
* Повышение специальной выносливости;
* Развитие равновесия;
* Совершенствования произвольного мышечного расслабления;
* Совершенствование координационных способностей, связанных с точностью, согласованностью всех движений;
* Развитие способности к предельному сосредоточению;
* Развитие быстроты и стабильности зрительно-двигательных реакций.

Основным средством СФП продолжают оставаться упражнения вольтижировки. Для усложнения подготовки допустимо выполнение этих упражнений на рыси и галопе, а так же использование элементов джигитовки.

**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 обучающиеся 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.

Кроме того, уход за лошадью требует некоторых физических усилий, не тяжелых, но продолжительных, что так же является средством СФП.

**Учебный материал по технической подготовке**

На этапе углубленного уровня техническая подготовка является основной частью УТЗ. Именно техническая подготовка спортсмена 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.

На этапе углубленного уровня должно быть окончательно принято решение, какой дисциплиной конного спорта будет заниматься учащийся. Такое решение должно приниматься на основании желания спортсмена с учетом его физических возможностей, а так же возможностей материальной базы. При дальнейшей подготовке упор делается на избранную дисциплину, однако другие дисциплины тоже должны быть освоены на среднем уровне.

Действительно, выездковец должен прочно сидеть в седле, в т.ч. при прыжках лошади, а конкуристу необходимо уметь лошадью управлять. Поэтому для выездки не обязательны участия в конкурах 130-140 см., но конкур 100-110см. является общим подготовительным; конкуристам нет необходимости тренировать пассажи и принимания, но знать и использовать сгибания, сокращения и т.д. – необходимо, в т.ч. во время проезда маршрута.

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.

**Организация работы с обучающимися на углубленном уровне**

**1 года обучения**

Для достижения результата используются соответствующие формы проведения занятий:

* **Теоретическая**

Введение. Техника безопасности

Техника безопасности при обращении с лошадью

Уход за спортивной лошадью и ее содержание

Общая характеристика спортивной тренировки

Основы методики обучения и тренировки в конном спорте

Планирование спортивной тренировки

Методы и средства спортивной тренировки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка конника и ее роль в спортивной подготовке

* **Общая и специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса

Упражнения для развития мышц туловища

Упражнения для развития мышц нижних конечностей

Упражнения для мышц шеи

Общеразвивающие упражнения с предметами

Гимнастические упражнения на лошади

Вольтижировка

* **Техническая подготовка**

Повторение пройденного материала на базовом уровне.

Совершенствование применения средств управления, укрепление посадки, развитие гибкости;

совершенствование техники преодоления препятствия на рыси, подъемы в галоп, переходы в рысь и шаг;

освоение простейших элементов выездки, точное исполнение элементов по буквам;

освоение преодоления препятствий на галопе, перемены направления на галопе с переходом в рысь для смены ноги;

совершенствование навыков преодоления препятствий на галопе;

освоение преодоления двойных систем препятствий на галоп;

закрепление преодоления двойных систем препятствий на галопе;

освоение преодоления маршрута препятствий на галопе (Н-70см.)

* **Уход за лошадью**

Чистка лошади. Чистка амуниции.

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

**Организация работы с обучающимися на углубленном уровне**

**2 года обучения**

Для достижения результата используются соответствующие формы проведения занятий:

* **Теоретическая**

Введение. Техника безопасности

Техника безопасности при обращении с лошадью

Уход за спортивной лошадью и ее содержание

Общая и специальная физическая подготовка конника и ее роль в спортивной подготовке

Единая спортивная классификация

Планирование спортивной тренировки

Методы и средства спортивной тренировки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка

Основы методики обучения и тренировки в конном спорте

* **Общая и специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса

Упражнения для развития мышц туловища

Упражнения для развития мышц нижних конечностей

Упражнения для мышц шеи

Общеразвивающие упражнения с предметами

Гимнастические упражнения на лошади

Вольтижировка

* **Техническая подготовка**

Повторение пройденного материала на углубленном уровне 1 года.

Совершенствование применения средств управления, укрепление посадки, развитие гибкости;

совершенствование техники преодоления препятствия на рыси (Н-80см.);

подъемы в галоп, переходы в рысь и шаг;

закрепление простейших элементов выездки, точное исполнение элементов по буквам;

освоение преодоления препятствий на галопе (Н-80см.), перемены направления

на галопе с переходом в рысь для смены ноги;

совершенствование навыков преодоления препятствий на галопе (Н-80см.);

закрепление преодоления двойных систем препятствий на галоп;

совершенствование преодоления двойных систем препятствий на галопе;

освоение преодоления маршрута и связок препятствий на галопе (Н-80см.)

* **Уход за лошадью**

Чистка лошади. Чистка амуниции.

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

**Организация работы с обучающимися на углубленном уровне**

**3 года обучения**

Для достижения результата используются соответствующие формы проведения занятий:

* **Теоретическая**

Введение. Техника безопасности

Техника безопасности при обращении с лошадью

Уход за спортивной лошадью и ее содержание

Общая и специальная физическая подготовка конника и ее роль в спортивной подготовке

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

Планирование спортивной тренировки

Методы и средства спортивной тренировки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка

Основы методики обучения и тренировки в конном спорте

* **Общая и специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса

Упражнения для развития мышц туловища

Упражнения для развития мышц нижних конечностей

Упражнения для мышц шеи

Общеразвивающие упражнения с предметами

Упражнения из других видов спорта.

Гимнастические упражнения на лошади

Вольтижировка

* **Техническая подготовка**

Повторение пройденного материала на углубленном уровне 2 года.

Совершенствование применения средств управления, укрепление посадки, развитие гибкости;

совершенствование техники преодоления препятствия на рыси (Н-90см.);

подъемы в галоп, переходы в рысь и шаг;

совершенствование простейших элементов выездки, точное исполнение элементов по буквам;

освоение преодоления препятствий на галопе (Н-100см.), перемены направления на галопе с переходом в шаг для смены ноги;

совершенствование навыков преодоления препятствий на галопе (Н-90см.);

совершенствование преодоления двойных систем препятствий на галопе;

освоение преодоления маршрута и связок препятствий на галопе (Н-90см.)

* **Уход за лошадью**

Чистка лошади. Чистка амуниции

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

**Организация работы с обучающимися на углубленном уровне**

**4 года обучения**

Для достижения результата используются соответствующие формы проведения занятий:

* **Теоретическая**

Введение. Техника безопасности

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

Планирование спортивной тренировки

Методы и средства спортивной тренировки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка

* **Общая и специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса

Упражнения для развития мышц туловища

Упражнения для развития мышц нижних конечностей

Упражнения для мышц шеи

Упражнения из других видов спорта.

Гимнастические упражнения на лошади

Вольтижировка

* **Техническая подготовка**

Повторение пройденного материала на углубленном уровне 3 года.

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

(Н-100см.)

* **Уход за лошадью**

Чистка лошади. Чистка амуниции.

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

**Организация работы с обучающимися на углубленном уровне**

**5 года обучения**

Для достижения результата используются соответствующие формы проведения занятий:

* **Теоретическая**

Введение. Техника безопасности

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

Планирование спортивной тренировки

Методы и средства спортивной тренировки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка

* **Общая и специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса

Упражнения для развития мышц туловища

Упражнения для развития мышц нижних конечностей

Упражнения для мышц шеи

Упражнения из других видов спорта.

Гимнастические упражнения на лошади

Вольтижировка

* **Техническая подготовка**

Повторение пройденного материала на углубленном уровне 4 года.

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; выполнение схем начальной езды;

совершенствование преодоления препятствий на галопе (Н-110см.), перемены направления на галопе со сменой ноги;

совершенствование преодоления двойных систем препятствий на галопе;

совершенствование преодоления маршрута и связок препятствий на галопе

(Н-110см.)

* **Уход за лошадью**

Чистка лошади. Чистка амуниции.

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

**2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**Воспитательная работа**

Воспитательная работа направлена на формирование у обучающихся, ответственности, трудолюбия, любви к природе в целом и к лошади в частности.

Тренер-преподаватель должен следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию у обучающихся сознательного, творческого отношения к своей деятельности, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

***Главными воспитательными факторами в этой работе должны быть:***

— личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

— четкая творческая организация тренировочной работы;

— формирование и укрепление детского коллектива;

— создание «ситуации успеха»;

— пример и товарищеская помощь (наставничество) старших обучающихся над младшими;

— творческое участие обучающихся в составлении планов на очередной этап спортивной подготовки и в обсуждении итогов его выполнения;

— товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность.

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

Тренер-преподаватель должен постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Поэтому, важно заранее планировать изучение особенностей поведения обучающихся в быту, их учебной и общественной деятельности.

**Воспитательный модуль**

**Цель :** Развитие и воспитание гармоничной, социально активной личности в процессе обучения конному спорту, обеспечение активного физического развития и укрепление здоровья детей и подростков в возрасте от 10 до 18 лет

**Задачи:**

* формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и избранного вида спорта, гигиены и физиологии спортсмена;
* формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
* воспитание у учащихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;
* воспитание чувства товарищества, толерантности, дисциплинированности, коллективного взаимодействия и взаимопомощи в учебной, тренировочной и спортивной деятельности;
* формирование нравственных и волевых качеств личности, культуры здорового и безопасного образа жизни.

**Особенности воспитательной деятельности:** Воспитательный процесс реализуется в процессе знакомства, общения и взаимодействия с животными, а также во время сотрудничества с остальными участниками учебного процесса (ученики, преподаватель).

**Виды и формы воспитательной деятельности:** Беседа, мероприятие (состязание, спортивное соревнование), конкурс творческих работ (выставка), познавательные викторины и конкурсы.

**Планируемые результаты:** формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья спортсменов; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; владение знаниями о развитии конного спорта, об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, владение знаниями основ физиологии спортивной лошади и основ ухода за ней.

**Формы мониторинга:** педагогическое наблюдение, опрос.

**Содержание воспитательной работы:** Мероприятия, реализуемые в рамках воспитательного модуля данной программы направлены на трудовое воспитание, привитие и закрепление принципов ЗОЖ, на нравственное и эстетическое воспитание обучающихся, а также на развитие коллективного взаимодействия, любви к природе своей малой Родины и животным.

**Методические рекомендации:** воспитательная деятельность – это обязательная часть образовательного процесса. Любое обучение основано на получении определенных знаний, умений, навыков и дальнейшем их совершенствовании, что невозможно без воспитательной составляющей.

Формы и методы, применяемые в воспитательной деятельности, должны соответствовать принципу природосообразности (соответствие требований возрастным и индивидуальным особенностям детей) и единства (обучение + семья + коллектив + общество). При составлении КТП рекомендуется учитывать действующий Календарь знаменательных дат и план массовых мероприятий учреждения.

**Календарно- тематический план воспитательной работы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Направление воспитательной работы | Название мероприятия | Срок исполнения | Ответственный | Планируемый результат | Форма проведения |
| 1 | Трудовое воспитание | 1.Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки. | Сентябрь | Тренер - преподаватель | умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям, обеспечивать безопасность мест занятий. | Беседа |
| 2.Участие в субботнике. | Мероприятие |
| 2 | Безопасная жизнедеятельность | Инструктаж по ТБ. | бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих. | Беседа |
| 3 | Трудовое воспитание | Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки. | Октябрь | Тренер - преподаватель | умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям, обеспечивать безопасность мест занятий. | Беседа |
| 4 | Безопасная жизнедеятельность | Инструктаж по ТБ « Правила противопожарной безопасности». | овладение соответствующими знаниями и умениями применять меры и средства индивидуальной защиты, приёмы рационального и безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях. | Беседа |
| 5 | Трудовое воспитание | Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки. | Ноябрь | Тренер - преподаватель | умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям, обеспечивать безопасность мест занятий. | Беседа |
| 6 | Безопасная жизнедеятельность | Инструктаж по ТБ « Правила дорожного движения». | соблюдение правил дорожного движения, установленные для пешехода, пассажира, водителя велосипеда и иных средств передвижения; предупреждение возникновения сложных и опасных ситуаций на транспорте; безопасные действия в ситуациях, когда человек стал участником происшествия на транспорте. | Беседа |
| 7 | Трудовое воспитание | Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки. | Декабрь |  | умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям, обеспечивать безопасность мест занятий. | Беседа |
| 8 | Безопасная жизнедеятельность | Инструктаж по ТБ  «Поведение при угрозе теракта». | Тренер - преподаватель | умение безопасно действовать в условиях совершения террористического акта, в том числе при захвате и освобождении заложников. | Беседа |
| 9 | Нравственное и эстетическое воспитание | Мероприятие (состязание) по вольтижировке, посвященные Всемирному Дню борьбы со СПИДом «Спорт против наркотиков». | бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;  понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;  восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, способов общения и взаимодействия. | Мероприятие |
| 10 | Эстетическое воспитание | Спортивный праздник «Новогодний лабиринт». | Январь | Тренер - преподаватель | восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, способов общения и взаимодействия | Мероприятие |
| 11 | Безопасная жизнедеятельность | Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами». |  |  | овладение соответствующими знаниями и умениями применять меры и средства индивидуальной защиты, приёмы рационального и безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях. | Беседа |
| 12 | Трудовое воспитание | Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки. | Апрель | Тренер - преподаватель | умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям, обеспечивать безопасность мест занятий. | Беседа |
| 13 | Безопасная жизнедеятельность | Инструктаж по ТБ «Правила безопасности поведения в общественных местах». | Характеризовать потенциальные источники опасности в общественных местах, в том числе техногенного происхождения;  соблюдать правила безопасного поведения в местах массового пребывания людей (в толпе);  знать правила информирования экстренных служб. | Беседа |
| 14 | Безопасная жизнедеятельность | Инструктаж по ТБ «Гигиенические нормы поведения в учреждении». | Май | Тренер - преподаватель | безопасно действовать в случае возникновения чрезвычайных ситуаций биолого-социального происхождения (эпидемии, пандемии);  приводить примеры мер защиты от инфекционных и неинфекционных заболеваний. | Беседа |
| 15 | Трудовое воспитание | Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки. | умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям, обеспечивать безопасность мест занятий. | Беседа |
| 16 | Нравственное воспитание | Мероприятие (состязание) по выездке, посвященные «Дню Победы». |  |  | способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении. | Мероприятие |
| 17 | Трудовое воспитание | Участие в субботнике – «Чистые игры». | умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям, обеспечивать безопасность мест занятий. | Мероприятие |
| 18 | Трудовое воспитание | Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки. | Июнь | Тренер - преподаватель | умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям, обеспечивать безопасность мест занятий. | Беседа |
| 19 | Нравственное воспитание | Мероприятие (состязание) по конкуру, посвященные «Дню защиты детей». | способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении. | Мероприятие |
| 20 | Нравственное воспитание | Дискуссия «Психологическая подготовка юного спортсмена». | Июль | Тренер - преподаватель | развитие взаимоуважения, владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;  владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношении к окружающим. | Дискуссия |
| 21 | Нравственное воспитание и эстетическое | Конкурс фотографий «Мой досуг и спорт - едины». | содействие детскому художественному творчеству, раскрытие творческого потенциала детей и поощрение стремления детей к спорту; | Конкурс |
| 22 | Трудовое воспитание | 1.Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки. | Август | Тренер - преподаватель | умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям, обеспечивать безопасность мест занятий. | Беседа |
| 2.Участие в субботнике. | Мероприятие |
| 23 | Нравственное воспитание | Акция «Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам». | понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;  бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих. | Беседа |

**Условия ре**

**Условия реализации прог**

**Условия реализации программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Материально-технические** | **Санитарно-гигиенические** | **Кадровые** |
| - 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.);  - наглядные пособия (книги,  раздаточный материал, стенды | - водопровод, туалет;  - форма одежды каждого  ребенка (каска, сапоги или  краги, бриджи);  - раздевалки;  - контейнеры для сбора и  вывоза мусора и навоза и  т.д. | тренер-преподаватель  - вет. врач  - конюх  -рабочий по уходу за животными  -уборщик помещений  -методист |

**Диагностические материалы**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления на углубленный уровень**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое**  **качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | | |
| **Спортивные дисциплины** | | |
| **"выездка"** | **"конкур"** | **"вольтижировка"** |
| Вестибулярная устойчивость | Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, 10  оборотов не более чем за 25 сек.(после остановки пройти по прямой ровно) | | |
| Координационные  способности | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах(не менее 7 сек.) | | |
| Седловка лошади (не более 20 мин.) | | |
| Силовая  выносливость | Приседание без остановки | | |
| (не менее 10 раз) | (не менее 12 раз) | (не менее 18 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | | |
| (не менее 6 раз) | (не менее 8 раз) | (не менее 12 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа | | |
| (не менее 8 раз) | (не менее 10 раз) | (не менее 15 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из  положения сидя, ноги врозь | | Наклон вперед из положения сидя, ноги выпрямленные вместе, с касанием ступней кистями рук |
| Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя | | Подъем прямой ноги,  перпендикулярно опорной ноге из положения стоя |

**Виды контроля общей и специальной физической подготовки**

**Девочки, девушки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | | Прыжки в длину с места  (см) | Прыжки через скакалку (разы) | Челночный бег  3🞩10  (сек.) | Вольтижировка  (оценка визуальная, выставляется за технику исполнения) |
| **Результат** | | зачтено | зачтено | зачтено | зачтено |
| **Возрастные группы** | **10 лет** | 127-141 | 60 | 8.6 | Легкость, эластичность, непринужденность посадки на шагу. Заскок, соскок, ножницы, ласточка, уголок,  1/4мельницы |
| **11 лет** | 136-149 | 100 | 8.4 | Легкость, эластичность,  непринужденность посадки на шагу, рыси. Заскок, соскок, ножницы, ласточка, паучок, уголок,1/4мельницы |
| **12 лет** | 142-154 | 105 | 8.2 | Легкость, эластичность,  непринужденность посадки на шагу, рыси. Заскок, соскок, ножницы, ласточка, паучок, уголок,1/4мельницы |
| **13 лет** | 154-164 | 110 | 8.0 | Легкость, эластичность,  непринужденность посадки на шагу, рыси. Заскок, соскок, ножницы, ласточка, паучок, уголок,1/2мельницы |
| **14 лет** | 160-173 | 115 | 7.8 | Легкость, эластичность,  непринужденность посадки на шагу, рыси. Заскок, соскок, ножницы, ласточка, паучок, уголок, мельница, стойка |
| **15 лет** | 166-179 | 120 | 7.6 | Легкость, эластичность, непринужденность посадки на шагу, рыси. Заскок, соскок, ножницы, ласточка, паучок, уголок, мельница, стойка |
| **16 лет** | 174-185 | 125 | 7.4 | Легкость, эластичность, непринужденность посадки на рыси, галопе Заскок, соскок, ножницы, ласточка, паучок, уголок, мельница, стойка |
| **17лет** | 178-190 | 130 | 7.2 | Легкость, эластичность, непринужденность посадки на рыси, галопе Заскок, соскок, ножницы, ласточка, паучок, уголок, мельница, стойка |

**Мальчики, юноши**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | | Прыжки в длину с места  (см) | Прыжки через скакалку (разы) | Челночный бег  3🞩10  (сек.) | Вольтижировка  (оценка визуальная, выставляется за технику исполнения) |
| **Результат** | | зачтено | зачтено | зачтено | зачтено |
| **Возрастные группы** | **10 лет** | 141-152 | 50 | 8.2 | Легкость, эластичность, непринужденность посадки на шагу. Заскок, соскок, ножницы, ласточка, уголок,  1/4мельницы |
| **11 лет** | 151-163 | 80 | 8.0 | Легкость, эластичность,  непринужденность посадки на шагу, рыси. Заскок, соскок, ножницы, ласточка, паучок, уголок,1/4мельницы |
| **12 лет** | 162-173 | 95 | 7.8 | Легкость, эластичность,  непринужденность посадки на шагу, рыси. Заскок, соскок, ножницы, ласточка, паучок, уголок,1/4мельницы |
| **13 лет** | 173-184 | 100 | 7.6 | Легкость, эластичность,  непринужденность посадки на шагу, рыси. Заскок, соскок, ножницы, ласточка, паучок, уголок,1/2мельницы |
| **14 лет** | 183-194 | 105 | 7.4 | Легкость, эластичность,  непринужденность посадки на шагу, рыси. Заскок, соскок, ножницы, ласточка, паучок, уголок, мельница, стойка |
| **15 лет** | 192-203 | 110 | 7.2 | Легкость, эластичность, непринужденность посадки на шагу, рыси. Заскок, соскок, ножницы, ласточка, паучок, уголок, мельница, стойка |
| **16 лет** | 203-214 | 115 | 7.0 | Легкость, эластичность, непринужденность посадки на рыси, галопе Заскок, соскок, ножницы, ласточка, паучок, уголок, мельница, стойка |
| **17лет** | 213-224 | 120 | 6.8 | Легкость, эластичность, непринужденность посадки на рыси, галопе Заскок, соскок, ножницы, ласточка, паучок, уголок, мельница, стойка |

**Методические материалы**

**Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка юных спортсменов 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.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью вербальных воздействий, отдыха, переключения на другие виды действий и прочих средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействия.

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

На занятиях групп базового уровня основной упор делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера юного спортсмена (трудолюбие, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.).

На занятиях углубленного уровня 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.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

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

**Информационно-познавательный час, посвященный Всемирному Дню воды.**

**Тема: «Реки, впадающие в Таганрогский залив Азовского моря»**

Девиз: «Вода – это жизнь»

Цель: Привлечь внимание обучающихся к важности обеспечения безопасной для питья воды.

Задача: Познакомить с водными ресурсами родного края.

Использованы печатные материалы, карты Таганрогского залива и бассейна реки Дон, контурные карты.

Ход мероприятия.

1. Теоретическая часть.

Преподаватель показывает обучающимся на карте реки, впадающие в Таганрогский залив, рассказывает, какие из них обеспечивают питьевой водой город Таганрог. Как называются реки, протекающие в городе Таганроге. В ходе беседы задает вопросы про реки Ростовской области и какие населенные пункты названы в соответствии с названиями рек. Озвучивает проблему загрязнения водных объектов и пути её решения.

2. Практическая часть.

Обучающимся предлагается составить пазл из отдельно распечатанных фрагментов контурной карты Таганрогского залива и правильно разложить напечатанные названия рек на карте.

**Конкурсная программа «Знатоки»**

**Цель и задачи мероприятия:**

Воспитание уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности. Восприятие соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, способов общения и взаимодействия. Закрепление знаний о манежных фигурах, основах анатомии лошади и основах ухода за снаряжением лошади.

**Конкурс №1. Масти лошади.**

**Условия:** индивидуальная работа

**Инвентарь:** цветные карандаши (фломастеры), лист бумаги формата А4 с изображением силуэта лошади (по количеству участников), листы бумаги с заданием (название масти).

**Задача:** правильно раскрасить лошадь в соответствии с заданием.

**Ход действия:** каждый участник получает лист бумаги с изображением лошади для раскрашивания, затем выбирает наугад задание (из общей стопки). Выбирает карандаши (фломастеры) нужного цвета и раскрашивает свой рисунок соответственно полученному заданию.

**Результат:** каждый участник описывает масть лошади, в качестве наглядного пособия используя собственный рисунок.

**Конкурс №2. Разборка и сборка уздечки.**

**Условия:** индивидуальная работа

**Инвентарь:** уздечка (2), секундомер (2), протокол учета результатов.

**Задача:** правильно и быстро сначала разобрать (на составляющие части), затем собрать уздечку лошади. В протокол записываем три показателя: время разбора, время сбора, общее время каждого участника. Если при сборке уздечки допущена ошибка, то участнику дается время до минуты на обнаружение ошибки. В случае не обнаружения ошибки участником, ему начисляют дополнительные 10 секунд; при благополучном обнаружении и исправлении ошибки начисляют 5 секунд.

**Ход действия:** каждый участник сначала разбирает уздечку на составные части. Затем производит полный сбор уздечки. Время каждого этапа задания фиксируют секундомером и записывают в протокол.

**Результат:** победитель конкурса определяется по следующим критериям: минимальное затраченное общее время (разбор + сбор).

**Конкурс №3. Кто быстрее смотает бинт.**

**Условия:** индивидуальная работа

**Инвентарь:** специальные бинты (защита для ног лошади).

**Задача:** правильно ибыстро смотать бинт в рулон, пригодный для дальнейшего использования по назначению.

**Ход действия:** участники берут по 1 бинту (размотанному на всю длину), по команде тренера каждый участник быстро и правильно сматывает бинт. Закончив, он поднимает руку с бинтом вверх, подавая знак о завершении задания.

**Результат:** победитель конкурса определяется по следующим критериям: минимальное затраченное время, ровный, плотный рулон бинта.

**Конкурс №4. Манежные фигуры.**

**Условия:** командная работа

**Инвентарь:** свободная площадка 2 х 5 метра.

**Задача:** быстро и правильно определить и назвать демонстрируемую манежную фигуру и, подняв руку, назвать ее.

**Ход действия:** участники делятся на 2 команды, 2 помощника исполняют роль «лошади» (стоя и двигаясь друг за другом, имитируют движения задних и передних ног лошади). Тренер дает задание «лошади» изобразить на площадке определенную манежную фигуру: задача команд быстро определить изображаемую фигуру подать знак тренеру (подняв руку вверх). Подавшая знак первой команда имеет право дать ответ, посовещавшись 10 секунд и решив, кто из членов команды будет отвечать. В случае неверного ответа право озвучить свой вариант получает команда соперников. Каждый верный ответ приносит команде 1 балл.

**Результат:** победителем конкурса становится команда, набравшая наибольшее количество баллов.

**Задания для занятий в дистанционном формате обучения**

**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.

**Формы контроля**

1. форма контроля: прислать на электронную почту тренера-преподавателя **krim530@mail.ru** фото о просмотре видеоуроков.
2. форма контроля: Конспекты прислать в ВК.
3. форма контроля: Копии схем прислать в ВК

**Для групп базового уровня обучения**

**Занятие1.**

Тема: Правильная посадка на лошади на разных аллюрах. Ошибки и как их исправить.

<https://www.youtube.com/watch?v=KeaaB2GHkxQ>

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

**Занятие2.**

Тема: Комплекс упражнений для конников (выполняются без лошади)

<https://www.youtube.com/watch?v=IafeN4Rq3q4>

**Задание:** Просмотреть видео, составить список предложенных упражнений. Сделать таблицу (ошибка-результат-как исправить)

**Форма контроля**: Копию списка и таблицы прислать в ВК, видеоотчет с комплексом упражнений для конников.

**Занятие3.**

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>

**Занятие4.**

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>

**Занятие5.**

Тема: Уход за лошадью. Седловка.

<https://www.youtube.com/watch?v=I7nWjeQBGxY&app=desktop>

Тема: Полевая посадка на лошади (шаг, рысь, галоп)

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

Задание: Просмотреть первое видео, описать последовательность действий при подготовке лошади к тренировке (начиная с постановки на развязку до выхода в манеж). Просмотреть второе видео. Описать полевую посадку на шагу, рыси и галопе; ее предназначение (чем она полезна и в каких случаях используется).

Форма контроля: Конспекты прислать в ВК.

**Занятие6.**

Тема**:** Езда по буквам. Любительские езды.

<http://www.koni66.ru/e/261641-kollektsiya-shem-ezd>

Задание: Просмотреть предложенные протоколы езд. Сделать схему обеих езд и отдельно перечислить все использованные элементы (<https://yandex.ru/images/search?text=детские%20езды%20схемы%20и%20правила&stype=image&lr=39&parent-reqid=1589289444456034-181017101544599472600239-production-app-host-vla-web-yp-285&source=wiz>) смотрите на картинках образец схем.

Форма контроля: Копии схем прислать в ВК

**Занятие7.**

Тема**:** Езда по буквам. Кюр.

<http://www.goldmustang.ru/magazine/samouchitel/7520.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=PEWX5AHdn7g>

Задание: Ознакомиться с информацией на первой ссылке и сделать **краткий** конспект. Просмотреть видео, **по желанию** написать отзыв (впечатление) от увиденной программы кюра.

Форма контроля: Копию конспектов прислать в ВК.

**Занятие8.**

Тема**:** Как правильно работать с лошадью на корде.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14323802283339259134&p=1&text=правильная+работа+на+корде>

**Занятие9.**

Тема**:** Как правильно понимать лошадей. Язык тела лошади.

<https://www.youtube.com/watch?v=dPsdmq50K34>

Задание: Просмотреть первое видео, сделать конспект (цель, правильная команда, возможные ошибки и трудности, как исправить). Просмотреть второе видео, перечислить действия лошади и варианты причин определенного поведения.

Форма контроля: Копию конспектов прислать в ВК или в WhatsApp.

**Для групп углублённого уровня обучения**

**Занятие1.**

Тема: Преодоление кавалетти на разных аллюрах.

<https://www.youtube.com/watch?v=bJS9H2dE9Nc>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=WmhpAlri34I>

**Занятие2.**

Тема: Комплекс упражнений для конников (выполняются без лошади)

<https://www.youtube.com/watch?v=IafeN4Rq3q4>

Задание: Просмотреть видео, составить таблицу расстояний между жердей на каждый аллюр.

Форма контроля: Копию таблицы прислать в ВК, видеоотчет с комплексом упражнений для конников.

**Занятие3.**

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

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

**Занятие4.**

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>

Форма контроля: прислать на электронную почту тренера-преподавателя **krim530@mail.ru** фото о просмотре видеоуроков.

**Занятие5.**

Тема: Галоп. Правильная посадка, подъем. Упражнения на галопе.

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

**Занятие6.**

Тема: Преодоление одиночного препятствия на галопе. «Конкурный расчет».

<https://www.youtube.com/watch?v=7LSiGyAgfz4>

<https://www.youtube.com/watch?v=CzTtv18XNFE>

Задание: Просмотреть первое видео. Перечислить упражнения, их назначение. Просмотреть остальное видео. Как меняется посадка на прыжке, как правильно прыгать? (траектория движения).

Форма контроля: Конспекты прислать в ВК.

**Занятие7.**

Тема: Виды препятствий и основные понятия в конкуре.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=h-VjiWuS5XE>

<https://www.youtube.com/watch?v=3N4IcncQz3U>

Задание: Просмотреть видео, сделать общую таблицу по всем 3 конкурам (высота препятствий- номер барьера и категория (прошлое задание по видам препятствий)-количество прыжков). **По желанию** название барьера (чухонец, брусья и т.д.). **Дополнительное задание** **по желанию:** нарисовать один из 3 маршрутов.

Форма контроля: Копию конспектов прислать в ВК.

**Занятие8.**

Тема: Шпрингартен. Для чего используют и как.

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

**Занятие9.**

Тема: Техника преодоления препятствия на галопе с подсказкой и без.

<https://www.youtube.com/watch?v=Rq4EuP7lVGM>

<https://www.youtube.com/watch?v=mt7oQCMqbyo>

<https://www.youtube.com/watch?v=3kphYf6HgBk>

Задание: Просмотреть первое видео, дать определение шпрингартену, коротко описать цель использования как на нем работать. Просмотреть видео по второй теме, дать определение «подсказки» и описать разницу в работе на высотном и высотно-широтном барьерах (с учетом названия барьера и разминки).

Форма контроля: Копию конспектов прислать в ВК или в WhatsApp

**Занятие10.**

Тема: Виды препятствий и основные понятия в конкуре.

<http://konovod.com/?id=391>

<https://lektsii.net/4-29703.html>

Задание: Ознакомиться с информацией на обеих ссылках и сделать общий конспект. Перечислить виды препятствий, описать каждое (в идеале зарисовать); кратко описать все «конкурные» термины, о которых идет речь в статьях.

Форма контроля: Копию конспектов прислать в ВК .

**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 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>