

Северо-Восточное управление министерства образования и науки
Самарской области

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Николая Степановича Доровского
с. Подбельск муниципального района Похвистневский Самарской области

Рассмотрена и рекомендована
на педагогическом совете

протокол
№ 01 от 21 августа 2020 г.



Утверждена
приказом № 83-од от 27.08.2020
ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского
с.Подбельск
директор В.Н. Уздяев

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«КОННЫЙ СПОРТ»

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся 5-17 лет

Разработчики программы:
тренеры-преподаватели
Алтынбаев Р.Я., Витушкин А.Н., Насыров Р.Н., Триволенко Н.Р.

с. Подбельск, 2020

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программы	7
3. Ресурсное обеспечение	9
4. Список литературы	10
5. Приложения	11

1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Конный спорт» составлена в соответствии с приказом №196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы от 18.11.2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации.

В содержание программы вошли педагогические практики, помогающие выделить профессионально ориентированных обучающихся и вариативные методики способствующие созданию необходимых условий для личностного развития и самоопределения обучающихся, подготовки и поддержки талантливых обучающихся.

Настоящая общеобразовательная общеразвивающая программа «Конный спорт» (далее программа) — документ, определяющий содержание образовательного процесса в учреждении.

Актуальность программы.

Актуальность программы заключается в том, что она позволяет сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом через общение с лошадьми, а именно занятия верховой ездой и гимнастикой на лошади способствуют развитию: силы, ловкости, координированности и точности движений; пространственно-временной дифференцировки; вестибулярной устойчивости; произвольных процессов внимания и памяти; умственной работоспособности и физической выносливости.

Наконец, к положительным вышеописанным факторам присоединяется получение опыта подчинения общим правилам, обязательного выполнения требований педагога. Благодаря совместной работе с лошадью, коноводом и педагогом у ребенка развиваются эмоциональные механизмы включения в групповую задачу, сопереживания другим, переживания общей радости.

В программный материал заложена профориентированная составляющая. Выбор содержания занятий и их разнообразие обусловлены возрастом, физической подготовленностью, жизненным опытом и интересами обучающихся.

Направленность программы: данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Возможна реализация образовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Её реализация создаёт предпосылки для трудовой ориентации обучающихся, в плане овладения знаниями, умениями и навыками ухода за животными, обращения с ними, что будет полезным в выборе будущей профессии. Отличительная особенность программы состоит в том, что образовательный процесс проходит с использованием животных, одинаково с обучающимися участвующих в учебных занятиях, спортивных соревнованиях, мероприятиях, показательных выступлениях и т.д.. С первых дней обучающийся должен не только сам выполнять указания тренера и определенные физические упражнения, но и управлять животным, подчиняя его своей воле и командам. При организации подготовки невозможно тренировку спортсмена отделить от обучения и тренировки лошади; тренер должен одновременно развивать физические возможности обучающегося и обучать его искусству управления лошадью, учить спортсмена быть тренером для своей лошади.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что, осваивая навыки верховой езды и занимаясь изучением коневодства, приобретая навыки трудовой дисциплины и межличностного общения на свежем воздухе, обучающиеся укрепляют психическое и физическое здоровье, компенсируют дефицит двигательной активности и общения, развивают компетенции.

Цель программы: обучающиеся владеют системой знаний о пользе занятий конным спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

- освоить минимальные знания, умения и навыки при занятиях конным спортом;
- освоить знания из истории коневодства, анатомии и физиологии лошади;
- освоить основные двигательные умения и навыков необходимых для занятий конным спортом;
- овладеть базовой техникой (основами) конного спорта;

Развивающиеся:

- сформировать устойчивый интерес к занятиям конным спортом.
- сформировать элементарные умения и навыки работы с лошастью;
- развить основные физические качества и координацию движения у обучающихся при верховой езде;
- расширить функциональные возможности организма обучающихся и укрепить здоровье;
- сформировать коммуникативных навыки у обучающихся;
- развить навыки самоконтроля за состоянием своего тела, здоровья и физической работоспособности, а также навыки контроля за состоянием лошади.

Воспитательные:

- воспитать у обучающихся навыки дисциплинированности, ответственности и коллективного взаимодействия;
- воспитать у обучающихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;
- воспитать чувство бережного отношения к животному и природе.

Ожидаемые результаты освоения программы.

Результатами освоения программы по конному спорту является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

Личностные.

Проявление:

- чувства дружбы, товарищества, взаимопомощи;
- чувства ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности;

Демонстрация:

- решительности, смелости, стойкости, выдержки, мужества;
- культуры здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни.

Метапредметные.

Познавательные УУД:

- сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует полученную информацию;

Коммуникативные УУД:

- умеет слушать и слышать тренера, работников конюшни и одноклассников;
- взаимодействует по командам и инструкциям.

Регулятивные УУД:

- планирует свою индивидуальную деятельность во время занятия со своими возможностями и настроением лошади;
- находит и корректирует недочеты и ошибки с помощью тренера;
- выполняет требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом и уровнем физической подготовленности;
- выполняет требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- организует самостоятельную работу по уходу за лошастью.

Предметные.

Должен знать:

Историю приручения лошади. Как используется лошадь в хозяйстве. Правила безопасного поведения обучающегося на конюшне. Словарь терминов. Устройство конюшни. Гигиена конюшни. Значение и порядок чистки лошади. Необходимый инвентарь для чистки лошади. Назначение и функции амуниции. Порядок и правила ухода за амуницией. Порядок надевание седла, недоузка, уздечки. Рацион питания лошади. Условия кормления. Дозировка корма для взрослой и молодой лошади. Значение подковы для лошади. Правила посадки на лошади. Значение правильной посадки. Средства управления лошастью. Статьи лошади, их предназначение. Строение лошади. Масти лошадей. Виды передвижения лошади. Правила движения в манеже. Гимнастические упражнения для выполнения на лошади верхом в шаге. Гимнастические упражнения для выполнения на стоящей лошади верхом. Как успокоить лошадь. Виды перемены движения. Виды конного спорта. Спортивную форму наездника.

Должен уметь:

Соблюдать правила поведения на конюшне. Кормить и поить лошадь. Последовательно чистить лошадь. Обращаться с инвентарем для чистки лошади. Демонстрировать строения, недоуздки. Взнуздывать и седлать лошадь. Ухаживать за амуницией. Составить рацион питания для лошади. Умеют держать посёдланную и взнузданную лошадь. Садиться и спускаться на лошади. Сохранять баланс на лошади. Управлять лошастью. Рассказать о строении лошади. Описать лошадей конюшни. Различить аллюры лошади: рысь, иноходь, галоп. Ориентироваться в пространстве. Взаимодействовать с лошастью. Успокоить (сдерживать) лошадь. Понимать элементарные эмоции лошади. Передавать закодированные сообщения лошади (управлять ею). Воспринимать внешнюю информацию, передаваемую тренером, сочетая ее с информацией, получаемой от животного. Одевать спортивную форму.

Должен владеть:

Соблюдать и выполнять правила поведения на конюшне. Убирать денник, помещения на конюшни и манеж. Кормить и поить лошадь. Чистить лошадь. Ухаживать за инвентарем. Демонстрировать строения седла, уздечки, недоуздки, седловки, взнуздывания лошади. Выполнять седлование. Ухаживать за амуницией. Проводить анализ готовности лошади к седлованию. Демонстрировать изменение длины стремени. Выполнять посадку на лошадь со стремянами и без них, не держась руками за уздечку или переднюю луку седла. Демонстрировать правильную посадку на лошади. Демонстрировать спешивание с лошади. Демонстрировать посадку на лошадь без седла, упражнения на стоящей лошади. Демонстрировать передвижение верхом на лошади (аллюры): основные (шаг, рысь, галоп) и дополнительные (по способностям обучающихся) (иноходь, полуиноходь, тропота, ход). Демонстрировать смену аллюров (по видам и скорости). Управлять своими эмоциональным состоянием и контролировать свою жестикуляцию.

Возраст обучающихся программы: 5-17 лет.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 1 года, 44 учебных недели с сентября по август включительно, 154 учебных часов в год.

Форма обучения – очная.

Форма организации деятельности обучающихся – индивидуальные и групповые теоретические и практические занятия с использованием электронного ресурса и дистанционной формы обучения; текущий, промежуточный и итоговой контроль; открытые занятия, показательные выступления, участие в различных спортивно-массовых мероприятиях, праздниках и соревнованиях.

Режим занятий – два занятия в неделю по 3,5 часа (2 и 1,5 академических часа) с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 45 минут обучения.

Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки обучающихся.

Наполняемость группы из оптимального количественного состава 7 человек. Группа формируется с учетом возрастных, психофизических особенностей развития и

индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные девочки и мальчики обучаются вместе.

Группы формируются из вновь зачисляемых детей в учреждение, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой. Обучение по данной программе проводится только на спортивно-оздоровительном этапе.

Данная программа несет в себе ознакомительный (начальный) уровень освоения знаний по конному спорту и помогает обучающимся определиться и выбрать наиболее подходящее направление для участия в соревнованиях по спортивной дисциплине конного спорта: конкур, выездка, троеборье, вольжировка, драйвинг, конные пробеги, джигитовка, национальные конные соревнования, и т.д.

Направленность	Период подготовки	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Физкультурно-спортивная	Весь период	5	5-10	до 10	3,5

Критерии и способы определения результативности:

Стабильный состав и интерес обучающихся к занятиям конным спортом

Стабильный уровень физической подготовленности.

Участие обучающихся в спортивно-массовых мероприятиях, показательных выступлениях и соревнованиях, конкурсах, фестивалях, выполнение норм комплекса ГТО.

Формами оценки результативности итогов и эффективности реализации программы:

показательные выступления, соревнования, фестивали, спортивные праздники, открытые и контрольные занятия; **средствами:** наблюдения; опрос; анкетирование; беседы; тестирования, контрольные нормативы.

Модульная форма программы выбрана в целях обеспечения данной программе многофункциональности, и предполагает объединение образовательных результатов в процессе их формирования.

Программа состоит из 4 модулей. В завершающей фазе каждого модуля предполагается проведение контрольного мероприятия, время, для проведения которого включено в общее количество часов по соответствующему модулю.

Контрольно-измерительные материалы (тексты контрольных работ, соревнования, вопросники, тесты, сценарии модельных ситуаций, лабораторные задания и т. п.), разрабатываются педагогом, реализующим программу, на основе примеров заданий, содержащихся в ней или самостоятельно из тем, которые были изучены за весь период обучения.

Оценка форсированности каждого образовательного результата производится по совокупности из двух источников: текущий контроль по модулю и результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий.

Оценочные материалы

По теоретической подготовке:

1. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья подрастающего поколения.
2. История развития конного спорта.

3. Личная и общественная гигиена.
4. Уход за лошастью и ее содержание.
5. Основные правила закаливания спортсмена.
6. Меры предупреждения травматизма в конном спорте.
7. Основы техники и тактики в конном спорте.

Аттестация по теоретической подготовке проводится в форме собеседования, при ответе на 60 % вопросов ставится оценка «сдано» или «не сдано».

По общей физической подготовке:

Выполнение нормативных требований ВФСК ГТО с сайта для обучающихся по ступеням <https://www.gto.ru/norms> на золотой, серебряный, бронзовый знак.

По специально физической подготовке:

Гимнастические упражнения на лошади (без стремян и повода) на месте – сдано.

Гимнастические упражнения на лошади (без стремян и повода) на месте – сдано.

Аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов и заканчивается оценкой «сдано» или «не сдано».

По технико-тактической подготовке:

Конкур

Посадка на лошадь и спешивание. Посадка на шаг и рыси, облегчаясь и не облегчаясь, со стремянем и без стремяни. Равновесие лошади и равновесии всадника в седле. Выполнения элементов относительно заданных букв. Правильное постановление при прохождении поворотов. Положение корпуса всадника при переходах в сокращенные аллюры, положение ног. Постоянный ровный контакт с лошастью. Умение всадника соблюдать равномерность движения лошади на любых аллюрах. Выполнение подъемов в галоп. Положение корпуса всадника при прохождении поворотов.

Выездка

Посадка на лошадь и спешивание. Равновесие лошади и равновесии всадника в седле. Управления лошадью путём воздействия шенкеля, повода и туловища, при изменении направления, остановках и переходах из одного аллюра в другой. Подъёмы и переходы из аллюра в аллюр (плавность и равновесие и энергия). Остановка (прямолинейность, равновесие и неподвижность; правильное положение корпуса всадника и применение средств управления). Заезды, повороты (прямолинейность, равновесие; правильное положение корпуса всадника и применение средств управления). Отработка техники езды в смене с изменением направлений и головного. Аттестация по технико-тактической подготовке проводится на основании экспертной оценки тренера-преподавателя.

Аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов и заканчивается оценкой «сдано» или «не сдано».

2. Содержание программы

Программа состоит из 4-х модулей:

Модуль № 1 Конный мир и Я – 38 часов;

Модуль № 2 Кем быть? Выбор будущей профессии – 39 часов;

Модуль № 3 Лошади – это мои друзья – 38 часов;

Модуль № 4 Виды конного спорта – 39 часов.

2.1. Учебный план ДООП «Конный спорт»

№	Виды занятий	Количество часов			из них по модулям:			
		всего	теория	практика	1	2	3	4
1	Теоретическая подготовка	8	8	-	2	2	2	2

2	Общая физическая подготовка	56	6	50	14	14	14	14
3	Специальная физическая подготовка	48	8	40	12	12	12	12
4	Технико-тактическая подготовка	36	6	30	9	9	9	9
5	Контрольные испытания	6	3	3	1	2	1	2
	Общее количество часов в год	154	31	123	38	39	38	39

2.2. Содержание разделов подготовки обучающихся

Теоретическая подготовка

Занятия проводятся в форме лекций, бесед, самостоятельного изучения литературы по следующим темам:

1. Физическая культура - важное средство воспитания и укрепления здоровья подрастающего поколения. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура, как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
2. Личная и общественная гигиена. Понятия о гигиене и самоконтроле. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных лошадей и конноспортивных баз. Уход за лошадьми.
3. Закаливание организма спортсмена. Значение и основы правил закаливания. Закаливания воздухом, водой, солнцем. Закаливание при занятиях физической культурой. Роль закаливания в достижении высокого уровня спортивных результатов.
4. Врачебный и ветеринарный контроль и самоконтроль в процессе занятий конным спортом. Сущность контроля и его роль при занятиях конным спортом. Ведение дневника спортсмена, форма и содержание записей по самоконтролю.
5. Уход за спортивной лошадью и ее содержание. Правила размещения, содержания и ухода за лошадью. Конюшенный уход, кормление лошади. Норма нагрузок и продолжительность работы лошади. Уход за лошадью после тренировки. Сочетание работы с установленным порядком кормления. Значение исправности и правильной подгонки спортивного снаряжения для сохранения работоспособности лошади. Подгонка амуниции. Умелое использование и бережение конского снаряжения: оголовье, поводья, седло, путлище, стремяна, потник и вольтрап, подпруги, бинты, нагавки, кобуры, шпоры. Меры предупреждения травматизма. Оказание первой помощи.
6. Краткие сведения по анатомии и физиологии лошади. Краткие сведения о строении организма лошади. Опорно-двигательный аппарат. Функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Система пищеварения. Основные физиологические функции организма лошади. Породы лошади. Понятие об экстерьере.
7. Физиологические основы подготовки спортивной лошади. Физиологические основы тренировки спортивной лошади. Работа органов сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нагрузка на двигательный аппарат и ее регулирование. Физиологические механизмы взаимодействия всадника и лошади при выполнении различных упражнений. Влияние различных по объему интенсивности физических нагрузок на функциональное состояние организма лошади. Механизмы восстановительных процессов. Значение рационального кормления, ухода, режима тренировки и отдыха, восстановительных мероприятий для повышения специальной работоспособности. Основы ветеринарно-врачебного контроля и значение физиологических показателей при определении тренированности лошади. Основы биомеханики движений спортивной лошади.
8. Основы методики обучения и тренировки. Обучение и тренировки - единый педагогический процесс. Основные задачи обучения и тренировки. Применение дидактических принципов педагогики в процессе обучения и тренировки. Методы обучения при занятиях конным спортом. Последовательность изучения учебного материала. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения, тренировки. Задачи и

содержание занятий по конному спорту в различные периоды тренировки. Тренировка, как основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении тренировки, его содержание, физической нагрузке. Разминка, ее значение и содержание на тренировочных занятиях и соревнованиях. Подведение итогов занятий.

9. Основы техники и тактики в видах конного спорта. Понятие о технике отдельных видов программы конного спорта. Требования к посадке всадника -положение туловища, рук, ног в зависимости от аллюра лошади. Посадка при манежной езде, прыжках и полевой езде. Средства управления лошастью. Взаимодействие повода и шенкеля при выполнении упражнений на разных аллюрах. Разбор поводьев. Характеристика аллюров лошади. Мундштучное оголовье, подгонка его, назначение и действие железа на рот лошади. Различные приспособления (мартингал, шпунт и т.д).

Общая физическая подготовка

Подбор и содержание применяемых упражнений и их дозировка зависят от уровня физического развития занимающихся, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся: кроссовая подготовка, легкоатлетические упражнения, гимнастические упражнения, общеразвивающие упражнения, элементы акробатики, силовая подготовка, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей и двигательных качеств, отвечающих специфическим требованиям конного спорта. Строевые упражнения в конном строю, исполнение команд. Движение в конном строю, перестроение, в шеренге, колонне, звене. Интервал, дистанция. Упражнение для развития быстроты движения и прыгучести. Гимнастические упражнения на лошади (на месте, на шагу, на рыси). Разбор поводьев. Упражнения для головы, рук, ног. Встать в седло и прыжок в сторону. Сесть в седло без помощи стремян. Езды. Конноспортивные игры.

Технико-тактическая подготовка

Обучение основам техники конного спорта (седловка, посадка, движение на шагу, рыси, галопе), преодоление препятствий высотой до 100 см. Правила подхода к лошади, взнуздование. Седловке, и расседловка. Посадка на лошадь и спешивание. Ознакомление учащихся с правильной посадкой, разбором повода и средствами воздействия для посылки лошади вперед и ее остановки. Отработка посадки на шагу и рыси, облегчаясь и не облегчаясь, со стремянем и без стремяни. Практика управления лошастью путем взаимодействия шенкеля, повода и туловища при изменении направления. Остановки и переходы из одного аллюра в другой. Езда на шагу, рысью, облегчаясь и не облегчаясь, с переменной направления и по диагонали, заездами и вольтами за головным. Езда в смене, выполнение заездов, вольтов, соблюдая равнение, дистанцию, интервалы. Езда врозь с самостоятельной отработкой остановок, заездов и вольтов на шагу и рыси. Участие в конно-спортивных играх: пушбол, «седловка», "бой на эспадронах, "стойло", "спешивание" "игра с флангами". Подъем лошади в галоп. Езда галопом со стремянем и без стремяни. Укрепление посадки на галопе. Преодоление одиночных препятствий на шагу, рыси и галопе. Преодоление "клавиш" (2-3 препятствия высота 20 - 50 см). Прыжки через препятствия без повода, стремяни. Преодоление препятствий по нормативам легкого класса. Полевая езда по дорогам и малопересеченной местности. Отработка крепости посадки при езде в поле. Преодоление простейших естественных и искусственных препятствий, полевых препятствий. Понятие о равновесии лошади и равновесии всадника в седле. Значение правильного положения всадника в седле для различных видов конного спорта. Приёмы выработки равновесия у всадника.

3. Ресурсное обеспечение

Материально-техническое обеспечение: манеж; учебный класс (учебные столы, стулья); спортивный инвентарь: седла для выездки, седла для конкура, оголовья, уздечки, путилица, подпруги, стремяна, гурт, вольтрапы, кегли и др.

Арендуемое поголовье учебных лошадей составляет 7 голов.

Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется тренерами-преподавателями, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций тренер-преподавателя должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом №298н от 5 мая 2018 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

4. Список литературы

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

Годовой учебно-тематический план-график программы

Содержание занятий/ часы/месяц	Всего	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06
1. Теоретическая подготовка:	8	1	1	1	1	1		1	1		1
Техника безопасности на занятиях. История развития конного спорта											
2. ОФП:	56	4	6	6	6	6	6	6	6	6	4
Общеразвивающие упражнения Гимнастические упражнения Физические качества. Дозировка физических упражнений. Самоконтроль.											
3.СФП:	48	4	4	4	6	4	6	6	6	4	4
Двигательные качества Обучение основам техники конного спорта											
4.Технико-тактическая подготовка:	36	5	4	5	3		3	3	3	5	5
Обучение основам техники конного спорта Конкур Выездка											
5.Контрольные испытания, соревнования	6	2	1							1	2
Теория. Тестирование ОФП, СФП											
Итого часов	154	16	16	16	16	11	15	16	16	16	16