

Министерство образования и науки Самарской области

Детско-юношеская спортивная школа – структурное подразделение
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской
области средней общеобразовательной школы
имени Героя Советского Союза Николая Степановича Доровского с.Подбельск
муниципального района Похвистневский Самарской области
(ДЮСШ - СП ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского)

Принята на заседании
Педагогического совета
ДЮСШ - СП ГБОУ СОШ
им. Н.С. Доровского
Протокол № 01 от 01.08.2023 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ
им. Н.С. Доровского с.Подбельск
_____ Уздяев В.Н.
Приказ № 75-од от 01.08.2023г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Конный спорт»

направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5-17 лет

Срок реализации: 1 год

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

с. Подбельск, 2023

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
1.1 Направленность программы	3
1.2 Актуальность программы	3
1.3 Новизна программы.....	5
1.4 Педагогическая целесообразность	6
1.4 Педагогическая целесообразность	6
1.5 Цель и задачи	6
1.6 Возраст учащихся	6
1.7 Срок реализации	7
1.8 Форма обучения	7
1.9 Форма организации деятельности обучающихся	8
1.10 Режим занятий	8
1.11 Ожидаемые результаты освоения программы.....	8
1.12 Критерии и способы определения результативности.....	9
1.13 Формы подведения итогов	10
2. Учебный план	11
3. Содержание программы	11
3.1 Учебно-тематический план модуля «Теоретическая подготовка»	11
3.2 Учебно-тематический план модуля «Общая физическая подготовка».....	13
3.3 Учебно-тематический план модуля «Специальная физическая подготовка»	14
3.4 Учебно-тематический план модуля «Технико-тактическая подготовка».....	15
4. Ресурсное обеспечение.....	15
5. Список литературы.....	16
6. Приложения.....	17

Краткая аннотация

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.

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы - физкультурно-спортивная.

1.2. Актуальность программы.

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

Наконец, к положительным вышеописанным факторам присоединяется получение опыта подчинения общим правилам, обязательного выполнения требований педагога, дисциплина и соблюдения распорядка и режим дня животных. 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.

Данная программа составлена на основании принципов: комплексности, который выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса; преемственности; вариативности.

Программа направлена на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных,

духовно-нравственных ценностей, что подчеркивает ее актуальность (Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся").

Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана данная программа:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»). Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ;
- Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта универсальный бой» от 15.07.2015 г. № 739
- Положение о Детско-юношеской спортивной школе - структурном подразделении государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы имени Героя Советского Союза Николая Степановича Доровского с. Подбельск муниципального района Похвистневский Самарской области от 30.04.2021 г. № 100-од

1.3. 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.

1.4. 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.

1.5. Цели и задачи программы

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

Задачи программы:

Образовательные:

- 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 лошадью;
- 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.

1.6. Возраст учащихся 5-17 лет.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Конный спорт» разработана для обучающихся 7-17 лет. Для зачисления ребенка в спортивно-оздоровительную группу с родителями (законными представителями) проходит беседа о состоянии здоровья ребёнка, специфических особенностях вида деятельности, родители (законные представители) подают заявку в «Навигаторе дополнительного образования детей Самарской области», предоставляют медицинскую справку об отсутствии противопоказаний к занятиям физической культурой. Занятия проводятся в по подгруппа, в группе не более 10 человек. Программа может быть ориентирована и на детей с ОВЗ.

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

Краткая психолого-педагогическая характеристика обучающихся

Обучающиеся по программе представлены школьниками возрастом 7-17 лет. Основным видом деятельности в данном возрасте выступает общение с животным, уход, верховая езда и гимнастические упражнения. Общение с лошадью благоприятно влияет на воспитание и формирование доверительных отношений, подчинение авторитету, восприимчивости, впечатлительности, наивно-игровое отношение ко многим из того, с чем они сталкиваются. Дети легче воспринимают наглядно-образный характер обучения, поэтому личный показ движений и упражнений тренером наиболее эффективен. Конный спорт через общение с лошадью позволяет эффективно ставить перед детьми определенные цели.

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

1.8. Форма обучения – очная.

1.9. 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.

1.10. 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.

1.11. 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 лошадью.

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, недоузка. 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, недоузка, седловки, взнуздывания лошади. Выполнять седлование. Ухаживать за амуницией. Проводить анализ готовности лошади к седлованию. Демонстрировать изменение длины стремени. Выполнять посадку на лошадь со стременами 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.

1.12. 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.

1.13. Формы подведения итогов.

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 (тесты, соревнования, сценарии модельных ситуаций, практические 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 лошадью 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».

Общей физической подготовке:

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

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».

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 постановления при прохождений поворотов. Положение корпуса всадника при переходах в сокращенные аллюры, положение ног. Постоянный ровный контакт с лошадыю. 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 лошадыю 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. Учебный план

№	Название модуля	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Теоретическая подготовка Контрольные испытания	14	11	3
2	Общая физическая подготовка	56	6	50
3	Специальная физическая подготовка	48	8	40
4	Технико-тактическая подготовка	36	6	30
	Общее количество часов в год	154	31	123

3. Содержание программы

3.1. Учебно-тематический план модуля «Теоретическая подготовка»

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Физическая культура	1		1	Опрос
2	Личная и общественная гигиена	1		1	Опрос

3	Закаливание организма спортсмена	1		1	Опрос
4	Врачебный и ветеринарный контроль и самоконтроль	1		1	Опрос
5	Уход за спортивной лошадью и ее содержание	1	1	2	Опрос
6	Краткие сведения по анатомии и физиологии лошади	1		1	Опрос
7	Физиологические основы подготовки спортивной лошади	1		1	Опрос
8	Основы методики обучения и тренировки	1		1	Опрос
9	Основы техники и тактики в видах конного спорта	1		1	Опрос
10	Контрольные испытания	2	2	4	Сдача контрольных нормативов
	ИТОГО:	11	3	14	

Содержание программы модуля «Теоретическая подготовка»

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

Тема 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.

Тема 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.

Тема 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.

Тема 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.

Тема 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 сбережение конского снаряжения: оголовье, поводья, седло, путлице, стремена, потник и вольтрап, подпруги, бинты, нагавки, кобуры, шпоры. Меры предупреждения травматизма. Оказание первой помощи.

Тема 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.

Тема 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.

Тема 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 исправление 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.

Тема 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).

3.2. Учебно-тематический план модуля «Общая физическая подготовка»

№	Тема занятия	Количество часов	Форма
---	--------------	------------------	-------

		Теория	Практика	Всего	контроля
1	Общеразвивающие упражнения	1	10	11	Опрос Наблюдение
2	Гимнастические упражнения	1	10	11	Опрос Наблюдение
3	Силовая упражнения	2	10	12	Опрос Наблюдение
4	Упражнения на выносливость	1	10	11	Опрос Наблюдение
5	Спортивные и подвижные игры	1	10	11	Опрос Наблюдение
	ИТОГО:	6	50	56	

Содержание программы модуля «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.

3.3. Учебно-тематический план модуля «Специальная физическая подготовка»

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Строевые упражнения на месте и в движении	1	10	11	Наблюдение
2.	Гимнастические упражнения на лошади	2	10	12	Наблюдение
3.	Езда на лошади	3	10	13	Наблюдение
4.	Конноспортивные игры	2	10	12	Беседа
	ИТОГО:	8	40	48	

Содержание программы модуля «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 шаг, на рыси). Разбор поворотов. Упражнения для головы, рук, ног. Встать в седло и прыжок в сторону. Сесть в седло без помощи стремян. Езды. Конноспортивные игры.

3.4. Учебно-тематический план модуля «Технико-тактическая подготовка»

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Обучение основам техники конного спорта Конкур	2	10	12	Опрос наблюдение
2.	Выездка	2	10	12	Опрос Наблюдение
3.	Преодоление препятствий	2	10	12	Опрос наблюдение
ИТОГО:		6	30	36	

Содержание программы модуля «Технико-тактическая подготовка»

Обучение основам техники конного спорта (седловка, посадка, движение на шаг, 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 посылы лошади вперед и ее остановки. Отработка посадки на шаг и рыси, облегчаясь и не облегчаясь, со стремянем и без стремяни.

Практика управления лошадью путем взаимодействия шенкеля, повода и туловищ при изменении направления. Остановки и переходы из одного аллюра в другой. Езда на шаг, 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 шаг и рыси. Участие в конно-спортивных играх: пушбол, «седловка», "бой на эскадронах, "стойло", "спешивание" "игра с флангами". Подъем лошади в галоп. Езда галопом со стремянем и без стремяни. Укрепление посадки на галопе. Преодоление одиночных препятствий на шаг, рыси и галопе. Преодоление "клавиш" (2-3 препятствий 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.

4. Ресурсное обеспечение

Материально-техническое обеспечение: левада/манеж; спортивный зал, стадион, учебный класс (учебные столы, стулья); спортивный инвентарь: седла для выездки, седла для конкура, оголовья, уздечки, путилища, подпруги, стремяна, гурт, вольтрапы, кегли и др. Аренднуемое поголовье учебных лошадей.

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.

5. 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.

6. Приложения

Приложение 1

Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	02.09	по расписанию	1	ТБ при занятиях Ф/К и С. Правила безопасного поведения учащегося на конеферме.	Вводное	Левада	Опрос Наблюдение
2	06.09	по расписанию	1	ТБ при занятиях Ф/К и С. Правила безопасного поведения учащегося на конеферме	Вводное	Левада	Опрос Наблюдение
3	06.09	по расписанию	1	ТБ при работе с лошадью	Вводное	Левада	Опрос Наблюдение
4	09.09	по расписанию	1	ТБ при работе с лошадью	Вводное	Левада	Опрос Наблюдение
5	09.09	по расписанию	1	Правила движения в манеже	Вводное	Левада	Опрос Наблюдение
6	13.09	по расписанию	1	Правила движения в манеже	Вводное	Левада	Опрос Наблюдение
7	13.09	по расписанию	1	КПН ОФП	Вводное	с/зал стадион	Тестирование
8	16.09	по расписанию	1	КПН ОФП	Вводное	с/зал стадион	Тестирование
9	20.09	по расписанию	1	КПН СФП	Вводное	с/зал стадион	Тестирование
10	20.09	по расписанию	1	КПН СФП	Вводное	с/зал стадион	Тестирование
11	23.09	по расписанию	1	Выставление оценок. Анализ физической формы. Индивидуальные задания	Вводное	с/зал стадион	Тестирование
12	23.09	по расписанию	1	Выставление оценок. Анализ физической формы. Индивидуальные задания	Вводное	с/зал стадион	Тестирование
13	27.09	по расписанию	1	Круговая тренировка из 6-8 станций	Вводное	с/зал стадион	Тестирование
14	27.09	по расписанию	1	Круговая тренировка из 6-8 станций	Вводное	с/зал стадион	Тестирование
15	30.09	по расписанию	1	Преодоление гимнастической полосы препятствий	Вводное	с/зал стадион	Тестирование
16	04.10	по расписанию	1	Преодоление гимнастической полосы препятствий	Вводное	с/зал стадион	Тестирование

17	04.10	по расписанию	1	Историю приручения лошади.	Вводное	Левада	Опрос Наблюдение
18	07.10	по расписанию	1	Историю приручения лошади	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
19	07.10	по расписанию	1	Использование лошади в хозяйстве.	Вводное	Левада	Опрос Наблюдение
20	11.10	по расписанию	1	Использование лошади в хозяйстве	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
21	11.10	по расписанию	1	Иппотерапия	Вводное	Левада	Опрос Наблюдение
22	14.10	по расписанию	1	Иппотерапия	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
23	18.10	по расписанию	1	Конюшня.	Вводное	Левада	Опрос Наблюдение
24	18.10	по расписанию	1	Конюшня	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
25	21.10	по расписанию	1	Гигиена конюшни	Вводное	Левада	Опрос Наблюдение
26	21.10	по расписанию	1	Гигиена конюшни	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
27	25.10	по расписанию	1	Стати лошади, их предназначение	Вводное	Левада	Опрос Наблюдение
28	25.10	по расписанию	1	Стати лошади, их предназначение	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
29	28.10	по расписанию	1	Строение лошади	Вводное	Левада	Опрос Наблюдение
30	01.11	по расписанию	1	Строение лошади	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
31	01.11	по расписанию	1	Строение лошади	Вводное	Левада	Опрос Наблюдение
32	08.11	по расписанию	1	Строение лошади и анализ	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
33	08.11	по расписанию	1	Масти лошадей	Вводное	Левада	Опрос Наблюдение
34	11.11	по расписанию	1	Масти лошадей	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
35	15.11	по расписанию	1	Поговорим про "пятку вниз"	Вводное	Левада	Опрос Наблюдение
36	15.11	по расписанию	1	Поговорим про "пятку вниз"	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
37	18.11	по расписанию	1	Путь всадника". Поговорим о деталях?	Вводное	Левада	Опрос Наблюдение
38	18.11	по расписанию	1	Путь всадника". Поговорим о деталях	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
39	22.11	по расписанию	1	Работа на шагу, гармоничная верховая езда	Вводное	Левада	Опрос Наблюдение
40	22.11	по расписанию	1	Описать лошадей конефермы	Вводное	Левада	Опрос Наблюдение
41	25.11	по расписанию	1	Описать лошадей конефермы	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
42	29.11	по расписанию	1	Значение и порядок чистки лошади	Вводное	Левада	Опрос Наблюдение
43	29.11	по расписанию	1	Значение и порядок чистки лошади	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение

44	02.12	по расписанию	1	Чистка лошади	Вводное	Левада	Опрос Наблюдение
45	02.12	по расписанию	1	Чистка лошади	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
46	06.12	по расписанию	1	Чистка лошади	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
47	06.12	по расписанию	1	Чистка лошади	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
48	09.12	по расписанию	1	Чистка линияющей лошади	Вводное	Левада	Опрос Наблюдение
49	13.12	по расписанию	1	Чистка линияющей лошади	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
50	13.12	по расписанию	1	Значение подковы для лошади	Вводное	Левада	Опрос Наблюдение
51	16.12	по расписанию	1	Значение подковы для лошади	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
52	16.12	по расписанию	1	Значение подковы для лошади	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
53	20.12	по расписанию	1	Значение подковы для лошади	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
54	20.12	по расписанию	1	Как помыть лошадь без водопровода	Вводное	Левада	Опрос Наблюдение
55	23.12	по расписанию	1	Как помыть лошадь без водопровода	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
56	27.12	по расписанию	1	Как вычесать репы из хвоста лошади?	Вводное	Левада	Опрос Наблюдение
57	27.12	по расписанию	1	Как вычесать репы из хвоста лошади?	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
58	30.12	по расписанию	1	Уход за гривой	Вводное	Левада	Опрос Наблюдение
59	30.12	по расписанию	1	Уход за гривой	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
60	10.01	по расписанию	1	Необходимый инвентарь для чистки лошади	Вводное	Левада	Опрос Наблюдение
61	10.01	по расписанию	1	Необходимый инвентарь для чистки лошади	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
62	13.01	по расписанию	1	Кормление лошадей	Вводное	Левада	Опрос Наблюдение
63	13.01	по расписанию	1	Кормление лошадей	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
64	17.01	по расписанию	1	Кормление лошадей	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
65	17.01	по расписанию	1	Кормление лошадей	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
66	20.01	по расписанию	1	Поение лошадей	Вводное	Левада	Опрос Наблюдение
67	24.01	по расписанию	1	Поение лошадей	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
68	24.01	по расписанию	1	Поение лошадей	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
69	27.01	по расписанию	1	Поение лошадей	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
70	27.01	по расписанию	1	Рацион питания молодой и взрослой	Вводное	Левада	Опрос Наблюдение

				лошади			
71	31.01	по расписанию	1	Рацион питания молодой и взрослой лошади	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
72	31.01	по расписанию	1	Рацион питания молодой и взрослой лошади	Вводное	Левада	Опрос Наблюдение
73	03.02	по расписанию	1	Рацион питания молодой и взрослой лошади	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
74	07.02	по расписанию	1	Составить рацион питания лошади	Вводное	Левада	Опрос Наблюдение
75	07.02	по расписанию	1	Составить рацион питания лошади	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
76	10.02	по расписанию	1	Конная амуниция, уход за амуницией	Вводное	Левада	Опрос Наблюдение
77	10.02	по расписанию	1	Конная амуниция, уход за амуницией	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
78	14.02	по расписанию	1	Конная амуниция, уход за амуницией	Вводное	Левада	Опрос Наблюдение
79	14.02	по расписанию	1	Конная амуниция, уход за амуницией	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
80	17.02	по расписанию	1	Функции недоуздка, седла, уздечки	Вводное	Левада	Опрос Наблюдение
81	21.02	по расписанию	1	Функции недоуздка, седла, уздечки	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
82	21.02	по расписанию	1	Функции недоуздка, седла, уздечки	Вводное	Левада	Опрос Наблюдение
83	24.02	по расписанию	1	Функции недоуздка, седла, уздечки	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
84	24.02	по расписанию	1	Как подобрать по размеру трензель и уздечку для лошади	Вводное	Левада	Опрос Наблюдение
85	28.02	по расписанию	1	Как подобрать по размеру трензель и уздечку для лошади	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
86	28.02	по расписанию	1	Порядок надевание седла, недоуздка, уздечки	Вводное	Левада	Опрос Наблюдение
87	03.03	по расписанию	1	Порядок надевание седла, недоуздка, уздечки	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
88	07.03	по расписанию	1	Порядок надевание седла, недоуздка, уздечки	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
89	07.03	по расписанию	1	Порядок надевание седла, недоуздка, уздечки	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
90	10.03	по расписанию	1	Порядок запрягания лошади в телегу	Вводное	Левада	Опрос Наблюдение
91	10.03	по расписанию	1	Порядок запрягания лошади в телег	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение

92	14.03	по расписанию	1	Порядок запрягания лошади в телегу	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
93	14.03	по расписанию	1	Порядок запрягания лошади в телегу	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
94	17.03	по расписанию	1	Изменение длины стремени	Вводное	Левада	Опрос Наблюдение
95	21.03	по расписанию	1	Изменение длины стремени	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
96	21.03	по расписанию	1	Изменение длины стремени	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
97	24.03	по расписанию	1	Изменение длины стремени	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
98	24.03	по расписанию	1	Седлование лошади.	Вводное	Левада	Опрос Наблюдение
99	28.03	по расписанию	1	Седлование лошади	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
100	28.03	по расписанию	1	Седлование лошади	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
101	31.03	по расписанию	1	Седлование лошади	Вводное	Левада	Опрос Наблюдение
102	04.04	по расписанию	1	Правила посадки на лошадь и спешивание.	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
103	04.04	по расписанию	1	Правила посадки на лошадь и спешивание	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
104	07.04	по расписанию	1	Правила посадки на лошадь и спешивание	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
105	07.04	по расписанию	1	Правила посадки на лошадь и спешивание	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
106	11.04	по расписанию	1	Важность расслабления	Вводное	Левада	Опрос Наблюдение
107	11.04	по расписанию	1	Важность расслабления	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
108	14.04	по расписанию	1	Важность расслабления	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
109	18.04	по расписанию	1	Важность расслабления	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
110	18.04	по расписанию	1	Баланс в верховой езде	Вводное	Левада	Опрос Наблюдение
111	21.04	по расписанию	1	Баланс в верховой езде	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
112	21.04	по расписанию	1	Баланс в верховой езде	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
113	25.04	по расписанию	1	Баланс в верховой езде	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
114	25.04	по расписанию	1	Обучение независимой посадке.	Вводное	Левада	Опрос Наблюдение
115	28.04	по расписанию	1	Обучение независимой посадке	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
116	02.05	по расписанию	1	Обучение независимой посадке	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение

117	02.05	по расписанию	1	Обучение независимой посадки	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
118	05.05	по расписанию	1	Независимая посадка. Шаг.	Вводное	Левада	Опрос Наблюдение
119	05.05	по расписанию	1	Независимая посадка	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
120	12.05	по расписанию	1	Независимая посадка	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
121	16.05	по расписанию	1	Независимая посадка	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
122	16.05	по расписанию	1	Независимая посадка	Повтор	Левада	Опрос Наблюдение
123	19.05	по расписанию	1	КПН ОФП	Вводное	с/зал стадион	Тестирование
124	19.05	по расписанию	1	КПН ОФП	Вводное	с/зал стадион	Тестирование
125	23.05	по расписанию	1	КПН СФП	Вводное	с/зал стадион	Тестирование
126	23.05	по расписанию	1	КПН СФП	Вводное	с/зал стадион	Тестирование