

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
ГОРОДА-КУРОРТА ЖЕЛЕЗНОВОДСКА
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ**

Принята на заседании
педагогического совета
протокол №1 от 13.09.2021 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МБУДО
_____ Н.А. Тахчева

**Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «Конный спорт»**

Срок реализации программы: от 1 до 3 лет

Составители программы:

Страхов В.П. –
тренер-преподаватель
Седякина В.А. –
тренер-преподаватель

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по конному спорту (далее – программа) составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.11.2012г. № 273-ФЗ;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. №1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования СанПиН 2.4.4.3172-14;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), указанными в письме Минобрнауки России «О направлении информации» от 18.11.2015 № 09-3242).

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники конного спорта, выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для перевода на следующий этап подготовки

Воспитание основ физической культуры - важнейший фактор физического и нравственного становления человека, путь развития гармоничной личности.

Стремление к движению обнаруживается у ребенка с первых минут жизни и по мере развития органических сил находит все больше и больше средств для своего выражения. Проблема обеспечения двигательной активности детей остается актуальной в условиях современной жизни, в образовательных учреждениях и в семье.

Одной из возможностей обеспечения двигательной активности детей в условиях учреждений дополнительного образования являются занятия конным спортом.

Физкультурные занятия играют большую роль в развитии детей. Эти занятия способствуют развитию эмоционально-волевой сферы, координации движений, пространственной ориентировки, гибкости, повышают жизненный тонус детей.

Актуальность данной программы заключается в использовании упражнений, направленных на снижение эмоционального напряжения, создание благоприятного эмоционального климата, в формировании положительных 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.

Содержание занятий и их разнообразие обусловлены возрастом, жизненным

опытом, интересами обучающихся и условиями, которые создаются тренером-преподавателем для их организации.

Отличительная особенность 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 личности;

- выполнение защитной функции по отношению к личности, компенсируя таким образом ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

В целом данная программа при соблюдении изложенных в ней требований обеспечивает последовательность и непрерывность многолетнего процесса обучения и тренировки юных спортсменов в спортивной школе.

Обучение по данной Программе проводится только на спортивно-оздоровительном этапе. Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных спортсменов-конников. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

Направленность программы - физкультурно- спортивная.

Цель и задачи программы

Цель 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:

Обучающие:

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

Развивающие:

- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости и др.) с помощью средств общей физической подготовки, укрепление физического здоровья;
- первоначальное формирование правильных движений спортсмена-конника;
- первоначальное обучение основным приемам техники владения спортивной лошадью, основным способам их выполнения;
- развитие навыков самоконтроля за состоянием своего здоровья и физической работоспособности, состоянием спортивной лошади.

Воспитательные:

- привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям конным спортом;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- воспитание у учащихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности;
- формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью; развитие способности адаптироваться в современном обществе;
- воспитание нравственных и волевых качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности.

Планируемые результаты

Система планируемых результатов освоения учащимися дополнительной образовательной общеразвивающей программы определяется исходя из цели и задач программы – воспитания и обучения личности, успешной, творчески и социально-активной, физически и психологически здоровой, глубоко нравственной, обладающей интеллектуальным и творческим потенциалом, строящей отношения с окружающим миром на основе познания и общечеловеческих ценностей.

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 отношения 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 приёмов в конкуре, а также применения 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 конкуре.

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 долговую 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 красоты телосложения в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- 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 развития 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.

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.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся 10 - 18 лет. Это средний и старший школьный возраст. Минимальный численный состав группы – 10 человек. Группы формируются согласно возрасту учащихся и их мотивации. К занятиям в группах спортивно-оздоровительной 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 и срок освоения программы

Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы – 276 часов в год.

Срок освоения программы определяется ее содержанием и составляет 3 года.

Форма обучения

Форма обучения – очная.

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

Согласно Положению о дистанционном обучении ДЮСШ реализация программы может осуществляться в дистанционном формате, при внесении изменений в календарно-тематическое планирование.

Режим занятий

Учебный план рассчитан на 46 недель обучения при занятиях 6 часов в неделю, что составляет 276 часов. Количество учебных дней в неделю – 3 дня.

Занятие проводится 1 ч. 30 мин., после 45 мин. занятий предоставляется перерыв не менее 10 мин. для отдыха детей и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой педагогической деятельности.

Окончание учебно-тренировочных занятий: согласно расписанию, но не позднее 20.00 часов.

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащимися выполняются контрольные испытания (контрольные нормативы). Контрольные нормативы принимаются в начале учебного года (входящий контроль) и в конце учебного года (итоговый контроль). По результатам выполнения контрольных нормативов оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося.

Промежуточная аттестация не предусмотрена.

Итоговая аттестация проводится в период с 15 по 30 мая. В рамках итоговой аттестации учащиеся сдают контрольно-переводные нормативы.

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе по конному спорту

Вид физической подготовки	Нормативы	Юноши							Девушки							
		11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	
Общая физическая подготовка	Бег 60 м. (сек)	10.0	9.5	9.2	9.0	8.8	-	-	10.6	10.1	9.7	9.5	9.3	-	-	
	Бег 100 м. (сек)	16.5	16.0	16.0	15.5	15.0	14.5	14.0	17.5	17.0	17.0	16.5	16.0	15.5	15.0	
	Прыжки в длину с места	170	175	180	185	190	200	210	160	165	170	175	180	185	190	
	Сгибание и разгибание рук в упоре от скамьи	8	10	10	11	13	15	17	6	8	8	8	10	12	14	
	Подтягивание	3	4	5	7	8	9	10-11	-	-	-	-	2-3	4	5-6	
	Кувырок	5-6	5-6	5-6	5-6	5-6	5-6	5-6	5-6	5-6	5-6	5-6	5-6	5-6	5-6	
	Бег 1000 м (мин.сек)	-	-	3.50	-	-	-	-	-	-	-	4.10	-	-	-	-
	Бег 1500 м (мин. сек)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8.15	7.50	-	-
	Бег 2000 м (мин. сек)	-	-	-	11.0	10.0	9.20	-	-	-	-	-	-	-	10.50	10.0
	Бег 3000 м (мин. сек)	-	-	-	-	-	-	13.0	-	-	-	-	-	-	-	-
Специальная физическая подготовка	навыки обращения с лошадью и ухода за ней на оценку	3							3							
	выполнение начальной комплексной езды №2 (Н-2) с результатом	50 %	65%						50 %	65%						
	техника выполнения основных аллюров на оценку		3							3						

конкур по условиям 100 см с результатом		0 ш.о	0 ш.о						0 ш.о	0 ш.о			
техника гладкой скачки на оценку			3	3						3	3		
конкур по условиям 110 см с результатом				0 ш.о	0 ш.о						0 ш.о	0 ш.о	
конкур по условиям 120 см с результатом					4 ш.о	4 ш.о						4 ш.о	
техника прыжка через тройную систему на оценку						3							3
конкур 130 см с результатом							4 ш.о						4 ш.о

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши, девушки
Вестибулярная устойчивость	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов не более чем за 30 с)
Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 5 с)
Силовая выносливость	Приседание без остановки (не менее 6 раз)
	Стибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 5 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь
	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя

Спортсмены-учащиеся, не выполнившие требования для зачисления на следующий год обучения, могут быть оставлены на повторный год обучения (не более 3 лет.).

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы подготовки	СО 1 год обучения	СО 2 год обучения	СО 3 год обучения
1	Теоретическая подготовка	9	9	9
2	Практическая подготовка	267	267	267
2.1	Общая физическая подготовка	143	122	122
2.2	Специальная	42	52	52

	физическая подготовка			
2.3	Основы техники конного спорта	60	70	65
2.4	Тактическая подготовка	16	26	20
2.5	Соревновательная подготовка	-	-	2
2.6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
2.7	Контрольные испытания	2	2	2
2.8	Восстановительные мероприятия	4	4	4
	Общее количество часов	276	276	276

5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

п/п	СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА	Кол. час	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7
-----	----------------------	----------	---	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---

- начало занятий – 01 сентября текущего учебного года;
- новый набор и комплектование групп до 01 октября;
- окончание занятий – 15 июля текущего учебного года;
- количество учебных недель – 46 недель;
- количество часов в неделю – 6 часов;
- количество учебных дней – 3 дня в неделю.

Учебный год разбит на этапы:

01.09 – 31.10 – подготовительный этап;

01.11 – 31.01 – тренировочный этап;

01.02 – 15.07 – тренировочный/соревновательный этап.

Во время осенних, зимних, весенних школьных каникул МБУДО ДЮСШ продолжает работать по учебному плану.

1	Т Е О Р И Я	9											
1.1	Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья людей		1										
1.2	Закаливание организма спортсмена				1								
1.3	Уход за спортивной лошадью и ее содержание			2									
1.4	Гигиена тренировочных занятий и отдыха. Режим и питание.					1							
1.5	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.				1								
1.6	Врачебный, ветеринарный контроль и самоконтроль в процессе занятий конным спортом .						1						
1.7	Общая характеристика спортивной тренировки		1										
1.8	Правила соревнований, оборудование, инвентарь.						1						
2	П Р А К Т И К А	267											
2.1	Общая физическая подготовка	143	15	14	14	13	13	12	12	13	11	13	13
2.2	Специальная физическая подготовка	27	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2
2.3	Основы техники конного спорта	60	4	4	5	5	5	6	7	6	6	6	6
2.4	Тактическая подготовка	16	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1
2.5	Инструкторская и судейская практика	3									1	1	1
2.6	Соревновательная подготовка	9				1	1	1	1	1	1	1	2
2.7	Контрольные испытания	3	1								2		
2.8	Восстановительные мероприятия	6		1	1	1	1	1	1				
	Итого часов	276	26	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25

**Примерный календарный учебный график
на 1 год обучения**

6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

6.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов.

Цель теоретической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе – привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно на тренировочном занятии, а так же в форме дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической подготовками.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

Теоретическая подготовка спортсмена вооружает его специальными знаниями, имеющими отношение к спортивной деятельности. Она включает знания по истории, теории и методике спорта вообще и данного вида в частности, физиологии

и психологии, гигиене и биомеханике физических упражнений, врачебному контролю, правилам организации и судейства спортивных соревнований. Теоретическая подготовка осуществляется непосредственно на учебно-тренировочных занятиях, но может проводиться также в виде лекций, бесед, самостоятельного изучения соответствующей литературы и других источников.

6.2. Физическая подготовка.

Физическую подготовку принято подразделять на:

- общую физическую подготовку (ОФП);
- специальную физическую подготовку (СФП).

Соотношение ОФП и СФП в процессе спортивной тренировки непостоянно, и меняется по мере роста спортивного мастерства в сторону увеличения доли СФП.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является базой и фундаментом для специальной подготовки и достижения высоких спортивных результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Задачи ОФП:

1. Достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
2. Приобрести общую выносливость;
3. Повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
4. Повысить подвижность суставов и эластичность мышц;

5. Улучшить проявление ловкости в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;
6. Научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабления.

В процессе ОФП спортсмен пополняет фонд двигательных навыков и умений, необходимых ему в жизни и в спортивной деятельности.

В ходе СФП спортсмен овладевает рациональной техникой избранного вида спорта, расширяет и углубляет свою спортивную специализацию, доводит до совершенства необходимые навыки и умения.

6.3. Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на изучение и совершенствование техники движений, свойственных данному виду спорта.

1. Задачи и требования спортивной техники

Под **технической подготовкой** следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Основной задачей технической подготовки спортсмена является обучения его основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники.

В процессе спортивно-технической подготовки необходимо добиться от спортсмена, чтобы его техника отвечала следующим **требованиям**:

1. **Результативность техники** обуславливается ее эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью для соперника.
2. **Эффективность техники** определяется ее соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатам, соответствием уровню физической, технической, психической подготовленности.
3. **Стабильность техники** связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий, функционального состояния спортсмена.

6.4. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка вооружает спортсмена способами и формами ведения борьбы в процессе соревнований. В содержание программы тактической подготовки входит обучение спортсмена поведению во время соревнований, преодоление возможных трудностей и использование возникающих ситуаций.

6.5. Медицинское обследование.

Обучающиеся спортивно-оздоровительного этапа ежегодно перед началом

учебного года предоставляют справку о состоянии здоровья, на основании которой осуществляется допуск к занятиям в группе СО.

Медико - педагогический контроль может быть осуществлен в группах тренером - преподавателем предусматривает следующее:

- воздействие спортивных занятий на организм занимающихся,
- рациональное питание,
- обеспечение своевременного медицинского обследования,
- рекомендации по режиму дня,
- рекомендации по включению профилактических процедур с использованием ванн, сауны, поливитаминовых комплексов и др. средств восстановления,

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы бывают при нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины — локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед выполнением упражнений.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
5. Применять упражнения на расслабление и массаж.

При занятии год от года возрастают объемы тренировочных нагрузок, количество тренировочных занятий. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности в свою очередь зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяются на три типа:

- педагогические,
- медико-биологические,
- психологические.

На спортивно-оздоровительном этапе преимущественно применяются педагогические средства восстановления, к которым относятся:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

6.6. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка - направлена на воспитание у

обучающихся нравственных черт и волевых качеств.

Воля - это сознательная активность спортсмена, направленная на преодоление трудностей, на достижение поставленной цели. Воля воспитывается в процессе преодоления трудностей, возникших во время тренировок и соревнований, страха перед трудным элементом, болезненных ощущений или неблагоприятных условий внешней среды (жара, холод, высокая влажность и др.), соблюдение установленного режима дня, подчинение правилам спортивных соревнований, выполнение дисциплинарных требований на учебно-тренировочных занятиях и т.д. Волевые усилия всегда носят осознанный характер.

Экстремальное воздействие соревновательных условий вызывает у спортсменов состояния нервно-психического напряжения, которое они не испытывают или испытывают в существенно меньшей степени во время тренировочных занятий.

Следовательно, чтобы реализовать в соревновании все свои возможности, спортсмен должен:

-действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;

-выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;

-быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять; самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения. Достичь этого можно лишь в результате соответствующей психологической подготовки. Таким образом, целью психологической подготовки спортсменов к соревнованию является формирование у них такого психического состояния, при котором они могут:

а) в полной мере использовать свою функциональную и специальную подготовленность для реализации в - соревновании максимально возможного результата;

б) противостоять многим предсоревновательным и соревновательным факторам, оказывающим сбивающее влияние и вызывающим рассогласование функций, т. е. проявлять высокую надежность соревновательной деятельности.

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка на данном этапе выступает как

воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

На спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки этапах начальной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

6.7. Воспитательная работа

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

1. Теоретическая подготовка

- История происхождения и развития конного спорта в нашей стране и за рубежом
- Лошадь, содержание, уход
- Правила обращения с лошадью в конюшне, на манеже при занятиях конным спортом (техника безопасности)
- Породы, экстерьер, стати лошади
- Масти и отметины
- Аллюры (шаг, рысь, галоп)
- Средства управления лошадью (шенкель, повод, корпус)
- Посадка всадника, равновесие, шлюс

- Команды, манежные фигуры
- Правила соревнований по конному спорту
- Олимпийские виды конного спорта (выездка, конкур, троеборье)
- Теоретические основы прыжка
- Посадка всадника при выполнении прыжков
- Виды препятствий и маршруты
- Современные правила соревнований по олимпийским видам спорта
- Неолимпийские виды конного спорта (скачки, бега, пробеги, конно-спортивные игры)
- Травматизм в конном спорте, его причина, профилактика
- Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь
- Техника и стиль прыжка
- Типы препятствий и маршруты
- Техническая подготовка спортсмена - конника
- Тактическая подготовка спортсмена - конника
- Психологическая подготовка спортсмена - конника
- Психология лошади (нрав, поведение)
- Основы анатомии и физиологии человека
- Основы анатомии и физиологии лошади
- Вспомогательные средства управления

2. Практическая подготовка

- Обращение с лошадейю и уход за ней;
- Седловка лошади, посадка на лошадь, спешивание;
- Положение всадника на лошади (посадка всадника) на шаг, рыси, галопе;
- Посыл, остановка, движение шагом в смене;
- Освоение манежных фигур, правил езды на манеже в смене;
- Освоение езды учебной (без стремян) и строевой рысью на корде;
- Освоение езды строевой и учебной рысью в смене; Освоение езды галопом;
- Езда шагом, рысью, галопом в смене;
- Освоение манежных фигур на всех аллюрах в смене;
- Работа на жерди;
- Освоение прыжка через препятствие на рыси;
- Освоение основ техники прыжка;
- Освоение упражнений при работе на кавалетти;
- Совершенствование посадки на всех видах аллюров;
- Совершенствование посадки во время прыжка;
- Прохождение маршрутов;
- Отработка выполнения манежных фигур;
- Манежная езда;
- Езда по пересечённой местности;
- Отработка прохождения разнообразных маршрутов (высота препятствий до 100 см) в конкурсах «Классический», «По выбору», «Зеркальный» и др.;
- Совершенствование посадки на всех видах аллюров;
- Совершенствование посадки во время прыжка;

- Обучение преодоления двойных систем;
- Отработка выполнения манежных фигур, переходов из одного аллюра в другой;
- Отработка манежной езды.

3. Общая - физическая подготовка

- Гимнастические упражнения;
- Общеразвивающие упражнения;
- Элементы акробатики;
- Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- Спортивные игры.

4. Специальная - физическая подготовка

- Гимнастические упражнения на лошади на месте, на шаг и рыси;
- Езда через жерди, на рыси (без стремян и повода);
- Гимнастические упражнения на лошади на месте, на шаг и рыси; езда через кавалетти на рыси и галопе (без стремян и повода);
- Гимнастические упражнения на лошади на месте, на шаг и рыси; езда через кавалетти на рыси и галопе (без стремян и повода).

Критерии оценки работы в спортивно-оздоровительных группах

- Стабильность состава обучающихся;
- Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- Уровень освоения основ техники в конном спорте;
- Освоение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой;
- Освоение теоретического раздела программы.

6 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.5 Материально-техническое обеспечение

Необходимая спортивная экипировка:

1. Бриджи тренировочные
2. Бриджи турнирные
3. Кроссовки
4. Перчатки тренировочные
5. Перчатки турнирные
6. Сапоги (или краги с ботинками) тренировочные
7. Сапоги (или краги с ботинками) турнирные
8. Спортивный костюм
9. Фрак или редингот

10. Хлыст
11. Шлем защитный

Обеспечение оборудованием:

1. Препятствия тренировочные сборно-разборные
2. Препятствия турнирные сборно-разборные
3. Препятствия тренировочные сборно-разборные для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке)
4. Препятствия турнирные сборно-разборные для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке)
5. Тумбы маркированные или указатели (цифры)

Спортивная экипировка для животных, участвующих в спортивной подготовке и соревнованиях:

1. Амортизатор для седла (в том числе гурты)
2. Бинты тренировочные
3. Бинты турнирные
4. Вальтрап тренировочный
5. Вальтрап турнирный
6. Ведро или емкость для воды или корма
7. Ногавки транспортировочные
8. Ногавки тренировочные
9. Ногавки турнирные
10. Оголовье специализированное в сборе
11. Оголовье трензельное в сборе
12. Подкова с креплением
13. Попона дождевая
14. Попона зимняя
15. Попона летняя
16. Попона сетчатая противомоскитная
17. Седло неспециализированное в сборе
18. Седло специализированное в сборе (для дисциплин "выездка", "конкур", "вольтижировка", "драйвинг", "пробеги")
19. Седло специализированное в сборе (для дисциплины "троеборье")
20. Специальные поводья
21. Щетки

Методическая литература.

6.6 Информационное обеспечение

Информационно-методические условия образовательной деятельности в ДЮСШ представлены учебно-методическим обеспечением дополнительных общеобразовательных программ, системой информационно-образовательных ресурсов, электронными носителями, ресурсами Интернета, медиатекой и др.

Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы представлено различным методическим материалом и

аудио-визуальными средствами обучения, разработанным педагогами, и используемые из открытых педагогических ресурсов.

К методическим материалам относится методическая литература (учебники, книги, журналы, пособия, рекомендации) (гл. 8 Список литературы).

7 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Конный спорт. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства», утверждена Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР 18.01.1984г., подготовлена по разработкам заслуженного тренера СССР А. П. Соколова, методическим материалам заслуженного мастера спорта СССР А.Л.Левинной, заслуженных тренеров СССР А. М. Евдокимова, М. Д. Трухачева, Н. Ф. Шеленкова, мастера спорта СССР О. Б. Оводова, судьи международной категории Г. Т. Рогалева, ветерана сборной команды СССР по конному спорту Е. И. Ильина. Раздел «Воспитательная работа» подготовлен по материалам кандидата психологических наук А.Н. Романина (ВНИИФК). Раздел «Психологическая подготовка» составлен по материалам кандидата педагогических наук Н. А. Худадова (ВНИИФК).
2. 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 иконного спорта» Московской государственной академии физической культуры. -Малаховка, МГАФК, 2007. — 55с. Утверждено Ученым советом МГАФК 30.01.2007 г.
3. Барчуков И.С.; . Теория и методика физического воспитания и спорта. М., ООО «КноРус», 2011г.
4. Вуд П.; «Искусство верховой езды. В гармонии с лошастью»; Москва, изд. «Аквариум», 2012г.;
5. Гуревич Д.Я.; Справочник по конному спорту и коневодству; М., изд. «Центрполиграф», 2001г.;
6. Ильин Е.П.; «Психология спорта»; Спб., изд. «Питер», 2011г.
7. Климке И., Климке Р.; Кавалетти. «Выездка и Прыжки.»; М., изд. «Аквариум», 2012г.;
8. Кремер М.; «Мотивация лошади к достижению высоких результатов»; М., изд.«Аквариум», 2012г.;
9. Ливанова Т.К., Ливанова М.А.; «Все о лошади»; Москва, изд. «АСТ-Пресс», 2012г.;
10. Педагогика физической культуры. Учебник.; М., изд. «КноРус», 2012г.;
11. «Специализированная подготовка лошадей и всадников»; ФКСР, перевод с немецкого руководства по конному спорту; М., 2012г.
12. Уоллес Д.; «Обучение детей верховой езде»; М., изд. «Аквариум», 2002г.;
13. Щелоков А.; «Искусство вольтижировки»; М., Изд. Дом «Гелиос», 2004;

<http://минобрнауки.рф/> Министерство образования и науки РФ.
minsport.gov.ru Официальный сайт Министерства спорта РФ.
<http://www.edu.ru> Федеральный портал "Российское образование"
<http://window.edu.ru> Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"
<http://school-collection.edu.ru>
<http://fcior.edu.ru> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
федеральный центр информационно-образовательных ресурсов
<https://ru.wikipedia.org> – «Википедия» свободная энциклопедия.
<http://bmsi.ru> - БМСИ - библиотека международной спортивной информации