

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
города – курорта Железноводска Ставропольского края

Принято на педагогическом совете
Протокол №1 от 01.09.2015 г.



Утверждаю
Директор МКУДО «ДЮСШ»
А.В. Тарасенко
Приказ №34 от 01.09.2015 г.

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

Срок реализации: 8 лет

Составитель:
Тахчева Н.А. – заместитель директора по УВР;
Страхов В.П. – тренер – преподаватель,
Мизин Н.В. – тренер – преподаватель.

г. Железноводск, 2015 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка

II. Нормативная часть

III. Методическая часть

IV. Программный материал для практических занятий

V. Система контроля и зачетные требования

VI. Перечень информационного обеспечения

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Детско-юношеская спортивная школа» (далее ДЮСШ) является муниципальным казенным учреждением, которое осуществляет деятельность в области физической культуры и спорта и в соответствии с лицензией и Уставом реализует дополнительную предпрофессиональную программу по виду спорта - конный спорт (далее - Программа).

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов и актов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный № 30530);
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта конный спорт (утв. приказом Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 г. N 402);

Дополнительная предпрофессиональная программа по конному спорту направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Цель - развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий конным спортом.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

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

Согласно ФГТ конный спорт относится к видам спорта с использованием животных, участвующих в спортивных соревнованиях и включает в себя несколько спортивных дисциплин:

- конкур
- выездка
- троеборье
- вольтижировка
- драйвинг
- конные пробеги
- национальные конные соревнования, и т.д.,

Конкур, выездка и троеборье являются Олимпийскими видами спорта.

Основной отличительной особенностью всех дисциплин конного спорта является использование в соревнованиях животных - лошадей, причем спортсмен активно взаимодействует с лошадью, и показанный результат зависит как от подготовленности спортсмена, так и от подготовленности лошади; лошадь является полноценным партнером в спортивной паре. Вследствие этого, каждый спортсмен одновременно является тренером своей лошади, а при планировании подготовки необходимо учитывать не только возможности спортсмена, но и возможности лошади. Таким образом, подготовка спортивной пары должна включать:

- формирование и совершенствование физических возможностей и спортивных навыков спортсмена;
- формирование и совершенствование физических возможностей и спортивных навыков лошади;
- совершенствование взаимодействия спортсмена и лошади.

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

Настоящая программа ориентирована на подготовку спортсменов по одной спортивной дисциплине - конкур, а для ознакомления и в качестве развивающих в программу включены некоторые упражнения из других дисциплин конного спорта.

Конкур - соревнования по преодолению препятствий в определенном порядке и определенной сложности и высоты, проходящие на конкурном поле. Для успешного участия в нём требуется длительная и упорная тренировка спортсмена и лошади. Всадник должен обладать смелостью и решительностью, тонким расчётом, высоким искусством управления лошадью, хорошей общефизической подготовкой. От лошади требуются большая сила, мощный подход к барьеру и отталкивание, высокая координация движений, умение сохранять равновесие при полёте над препятствием и при приземлении, а также гибкость и пластичность движений.

С учетом специфики вида спорта конный спорт определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта конный спорт осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, а именно:

- преемственность в решении задач укрепления здоровья занимающихся;
- гармоничного развития всех органов и систем организма;
- воспитания сознательной заинтересованности занятиями спортом;
- трудолюбия и обеспечения всесторонней, общей и специальной подготовки;
- овладения техникой и тактикой избранного вида конного спорта;
- развития общих и специальных физических качеств;
- создания необходимых предпосылок для спортивного совершенствования и достижения спортивных результатов.

Система спортивной подготовки представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс и включает в себя этапы спортивной подготовки.

Настоящая программа обеспечивает четкую преемственность в системе многолетнего тренировочного процесса от начальной подготовки юных спортсменов до групп углубленной спортивной специализации.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки - до 3 лет;
- тренировочный этап (период базовой подготовки) - до 2 лет;
- тренировочный этап (период спортивной специализации) - до 3 лет.

Необходимым условием успешного выполнения программы является хорошее материально-техническое обеспечение, оснащение современным оборудованием, инвентарем, наличие хороших перспективных лошадей, средств восстановления, медицинского и ветеринарного обеспечения, в связи с этим реализация этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в условиях ДЮСШ не предусмотрена в связи с отсутствием надлежащей материальной базы.

Программа рассчитана на детей и учащуюся молодёжь в возрасте от 10 до 18 лет.

Срок реализации программы -до 8 лет.

Подготовка настоящей программы вызвана необходимостью детализации планирования учебно-тренировочного процесса и всей системы

подготовки спортсменов.

Структура программы предусматривает цели и задачи, программный материал по разделам подготовки (физической, технической, тактической), средства и формы подготовки, систему воспитательной работы и методы восстановительных мероприятий.

Планируемый программный материал изложен в соответствии с режимом детско-юношеских спортивной школы.

При разработке программы использован передовой опыт обучения и тренировки российских и зарубежных всадников, результаты научных исследований, практические рекомендации спортивной медицины, ветеринарии, теории физического воспитания, спортивной педагогики, физиологии, гигиены и психологии.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Многолетняя подготовка спортсменов в конном спорте - сложный процесс становления спортивного мастерства, каждый уровень которого характеризуется своими целями, задачами, средствами, методами и организации подготовки.

Учебные группы комплектуются с учетом возраста и спортивной подготовленности занимающихся. На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, с 10 лет, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра и согласие родителей.

Этап начальной подготовки направлен на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе конного спорта). На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Этап начальной подготовки рассчитан до 3 года (группы НП-1, НП-2 и НП-3), носит ознакомительно-оздоровительный характер; целью подготовки является повышение уровня общего физического развития учащихся, а так же освоение начальных навыков обращения с лошадью и верховой езды.

Этап тренировочный (спортивной специализации) - на этот этап зачисляются дети, успешно сдавшие переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы тренировочного этапа (периода спортивной специализации). На данном этапе учащиеся получают основные знания и навыки по конному спорту, тренировочная работа направлена на повышение общей и специальной подготовленности организма спортсмена, а так же освоение тактического мастерства. Спортсмены принимают участие в соревнованиях, выполняют нормативы 3 - 1 спортивных разрядов. В этот период создаются устойчивые спортивные пары всадник-лошадь.

Этап рассчитан до 5 лет подготовки (группы от УТ-1 до УТ-5); в связи с

тем, что конный спорт является возрастным, достижение высоких результатов в большой степени зависит от психологической зрелости всадника, а так же от подготовленности лошади, возможно продление данного этапа на более продолжительный срок (по решению тренерского совета).

Подготовка всадника от новичка до мастера спорта — сложный многолетний комплексный процесс. При этом наиболее стабильные результаты имеют всадники, обладающие разносторонней физической подготовкой и отличающиеся большим трудолюбием и любовью к лошади.

Учебно-тренировочный процесс в ДЮСШ, за исключением групп начальной подготовки, осуществляется круглогодично. Учебный год начинается с 1-го сентября; в конце учебного года (в мае) учащиеся выполняют контрольно-переводные нормативы

**Продолжительность этапов спортивной подготовки,
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и
минимальное количество лиц проходящих спортивную подготовку в группах на этапах
спортивной подготовки
по виду спорта конный спорт**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	10	15-20
Этап начальной подготовки	до 3	10	6-20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 5	10	4-15

Годовой цикл подготовки и делится на три периода: подготовительный (ноябрь — первая половина апреля), соревновательный (вторая половина апреля — сентябрь) и переходный (октябрь). Для групп начальной подготовки учебный год на периоды не делится.

Подготовительный период

Включает два этапа: осенне-зимний (ноябрь—февраль) и весенний (март—апрель). Задачи первого этапа - повышение общей физической подготовки и укрепление здоровья спортсменов и их лошадей, совершенствование основных двигательных навыков и качеств — силы, ловкости, гибкости, быстроты, координации движений, изучение и совершенствование отдельных элементов и упражнений специальной подготовки всадника и лошади, выработка и закрепление рациональной посадки и совершенствования средств управления лошадей при выполнении специальных

упражнений, подготовка и сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке. Большое внимание в это время уделяется эмоциональности проведения занятий, повышению общей работоспособности и восстановлению спортсмена и лошади.

Занятия на втором этапе носят более специализированный характер. Главное внимание уделяется развитию и совершенствованию основных двигательных качеств спортсмена и лошади, развитию специальных качеств, повышению техники выполнения отдельных элементов и схем манежной езды в выездке и троеборье, совершенствованию техники управления лошастью при преодолении препятствий. Возрастает интенсивность тренировочного процесса, чаще применяются соревновательные нагрузки, проводятся контрольно-соревновательные занятия с целью становления у занимающихся высокой спортивной формы.

Соревновательный период

Основным направлением учебно-тренировочных занятий этого периода является проверка и дальнейшее повышение уровня готовности спортсмена и лошади к большим соревновательным нагрузкам. Выявление технических и тактических недостатков в подготовке и их устранение, дальнейшее совершенствование физической, тактической, технической, волевой и психологической готовности всадника; выполнение на высоком техническом уровне всех элементов соответствующей соревновательной программы и выработка специальной выносливости.

Учебно - тренировочный режим на этапах спортивной подготовки по виду спорта конный спорт

Этап обучения	Год обучения	Минимальный возраст, лет	Число учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	Весь период	10	15	6	276	-
начальной подготовки	1	10	12	6	276	КПН
начальной подготовки	2	10	8	9	414	КПН+ исполнение тестовых езд по обязательной технической программе
начальной подготовки	3	10	8	9	414	КПН+ исполнение тестовых езд и прохождение маршрута «Легкий класс», высота до 100
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	10	6	12	552	КПН+ исполнение тестовых езд и прохождение маршрута «Средний класс», высота 110 см
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2	10	6	14	644	КПН+ исполнение тестовых езд и прохождение маршрута «Трудный класс» высота препятствий свыше 110 см
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	10	6	18	828	КПН+ исполнение 3р
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	6	18	828	КПН+ исполнение 2р
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	6	18	828	КПН+ исполнение 1р

На этапе основных соревнований одной из главных задач является удержание высокого уровня общефизической и специальной подготовки

спортсмена и лошади и подведение их к наивысшей спортивной форме к основным соревнованиям сезона. Тренировочная нагрузка должна распределяться соответственно направленности и программы основных соревнований, обеспечивая относительно стабильный объем специальной подготовки.

Переходный период

Здесь главное внимание уделяется активному отдыху, сохранению достаточного уровня общефизической и специальной готовности спортсменов и лошадей, лечению и профилактике имеющихся заболеваний и травм. В этот же период значительное внимание уделяется общей и специальной физической подготовке. Повышается уровень теоретических знаний по общей и спортивной гигиене, физиологии человека и лошади, анализируются результаты прошедшего учебно-тренировочного и соревновательного циклов.

Тренировочный процесс в учреждении, осуществляющем спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель.

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА КОННЫЙ СПОРТ

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	27 - 33	17 - 23	22 - 28	17 - 23
Специальная физическая подготовка (%)	27 - 33	27 - 33	22 - 28	22 - 28
Техническая подготовка (%)	17 - 23	27 - 33	37 - 43	37 - 43
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	17 - 23	17 - 23	7 - 13	7 - 13
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5 - 1	0,5 - 1	4 - 6	8 - 12

Система многолетней подготовки спортсмена требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах подготовки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. На всех этапах подготовки спортсменов соотношение различных видов

подготовок меняется в зависимости от возрастных особенностей, задач этапа и спортивного мастерства занимающихся.

В данном учебном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные разделы подготовки: теоретическую, общую и специальную физическую, техническую и тактическую и другие виды подготовок.

На этапе основных соревнований одной из главных задач является удержание высокого уровня общефизической и специальной подготовки спортсмена и лошади и подведение их к наивысшей спортивной форме к основным соревнованиям сезона. Тренировочная нагрузка должна распределяться соответственно направленности и программы основных соревнований, обеспечивая относительно стабильный объем специальной подготовки.

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН этапов спортивной подготовки по виду спорта конный спорт

№ п/п	Содержание занятий	СО	Начальная подготовка		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
			<i>1 год обучения</i>	<i>2,3 год обучения</i>	<i>1 год обучения</i>	<i>2 год обучения</i>	<i>3,4,5 год обучения</i>
1	Теоретическая и тактическая подготовка	25	25	28	31	32	41
2	Общая физическая подготовка	72	72	118	127	141	140
3	Специальная физическая подготовка	72	72	118	127	141	182
4	Техническая подготовка	55	55	82	180	229	306
5	Уход за лошадью	42	42	36	45	59	83
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	20	26	26	38
7	Контрольно переводные испытания	4	4	4	4	4	4
8	Участие в соревнованиях	2	2	4	8	8	30
9	Медицинское обследование	4	4	4	4	4	4
ИТОГО ЧАСОВ:		276	276	414	552	644	828

**Примерный годовой план-график распределения учебных часов
этапа спортивно-оздоровительного**

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	всего
Теоретическая и тактическая подготовка	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	-	25
Общая физическая подготовка	2	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	72
Специальная физическая подготовка	2	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	72
Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	55
Уход за лошадью	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	42
Инструкторская и судейская практика												-
Участие в соревнованиях		По плану										2
Контрольно-переводные испытания		2							2			4
Медицинское обследование	4											4
Общее количество часов	18 часов	28 часов	26 часов	26 часов	25 часов	25 часов	25 часов	26 часов	27 часов	25 часов	23 часа	276 часов

**Примерный годовой план-график распределения учебных часов
этапа начальной подготовки 1-го года обучения.**

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	всего
Теоретическая и тактическая подготовка	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	-	25
Общая физическая подготовка	2	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	72
Специальная физическая подготовка	2	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	72
Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	55
Уход за лошадью	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	42
Инструкторская и судейская практика												-
Участие в соревнованиях		По плану										2

Контрольно-переводные испытания		2							2			4
Медицинское обследование	4											4
Общее количество часов	18 часов	28 часо в	26 часов	26 часов	25 часов	25 часов	25 часов	26 часов	27 часов	25 часов	23 часа	276 часов

**Примерный годовой план-график распределения учебных часов
этапа начальной подготовки 2,3-го года обучения.**

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	всего
Теоретическая и тактическая подготовка	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	-	28
Общая физическая подготовка	10	11	11	11	10	11	10	11	11	11	11	118
Специальная физическая подготовка	10	11	11	11	10	11	10	11	11	11	11	118
Техническая подготовка	5	8	8	8	7	7	8	8	7	8	8	82
Уход за лошадью	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	36
Инструкторская и судейская практика	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Участие в соревнованиях		По плану										4
Контрольно-переводные испытания		2							2			4
Медицинское обследование	4											4
Общее количество часов	34 часа	40 часо в	38 часов	39 часов	35 часов	37 часов	36 часов	38 часов	39 часов	38 часов	36 часов	414 часов

**Примерный годовой план-график распределения учебных часов
тренировочного этапа (период базовой подготовки) 1-го года обучения.**

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	всего
Теоретическая и тактическая подготовка	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	31
Общая физическая подготовка	10	12	12	12	11	11	11	12	12	12	12	127
Специальная физическая подготовка	10	12	12	12	11	11	11	12	12	12	12	127
Техническая подготовка	15	16	17	17	16	16	16	17	16	17	17	180

Уход за лошадью	3	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	45
Инструкторская и судейская практика	-	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	26
Участие в соревнованиях		По плану										8
Контрольно-переводные испытания		2							2			4
Медицинское обследование	4											4
Общее количество часов	44 часа	53 часа	52 часа	51 час	47 часов	48 часов	47 часов	50 часов	51 час	51 час	50 часов	552 часа

Примерный годовой план-график распределения учебных часов тренировочного этапа (период базовой подготовки) 2-го года обучения.

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	всего
Теоретическая и тактическая подготовка	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	32
Общая физическая подготовка	12	13	13	13	12	13	13	13	13	13	13	141
Специальная физическая подготовка	12	13	13	13	12	13	13	13	13	13	13	141
Техническая подготовка	16	22	22	21	21	21	21	22	21	21	21	229
Уход за лошадью	3	6	6	6	5	5	5	5	6	6	6	59
Инструкторская и судейская практика	-	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	26
Участие в соревнованиях		По плану										8
Контрольно-переводные испытания		2							2			4
Медицинское обследование	4											4
Общее количество часов	49 часов	62 часа	60 часов	59 часов	55 часов	58 часов	57 часов	58 часов	60 часов	59 часов	59 часов	644 часа

Примерный годовой план-график распределения учебных часов тренировочного этапа (период базовой подготовки) 3,4,5 -го года обучения.

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	всего
Теоретическая и тактическая подготовка	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	41
Общая физическая подготовка	11	13	13	13	12	13	13	13	13	13	13	140

Специальная физическая подготовка	14	17	17	17	16	16	17	17	17	17	17	182
Техническая подготовка	26	29	28	29	27	27	27	28	28	29	28	306
Уход за лошадью	6	8	8	8	7	7	8	7	8	8	8	83
Инструкторская и судейская практика	2	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	38
Участие в соревнованиях		По плану										30
Контрольно-переводные испытания		2							2			4
Медицинское обследование	4											4
Общее количество часов	65 часов	77 часов	74 часа	75 часов	69 часов	70 часов	71 час	72 часов	76 часов	75 часа	74 часа	828 часа

III.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Анкетные данные выдающихся спортсменов свидетельствуют о том, что большинство из них начали заниматься конным спортом с 10—12-летнего возраста. Анатомо-физиологические и психологические особенности детского организма обеспечивают более эффективное по сравнению со взрослыми освоение приобретаемых навыков овладения элементами техники верховой езды. Пластичность нервной системы детей и подростков позволяет более успешно воспитывать у них координационные способности, чувство равновесия, ловкость, быстроту и точность двигательных реакций.

При этом наиболее эффективной является игровая форма занятий, проведение различных эстафет, подвижных и спортивных игр по максимально упрощенным правилам (прыжки, кувырки, кульбиты, перевороты, элементы вольтижировки). Вместе с тем на ранних этапах подготовки нельзя перегружать юных всадников спортивными техническими элементами и навыками. Практически верховая езда на первом этапе подготовки должна применяться весьма ограниченно и главным образом с целью удовлетворения естественного интереса к лошади как поощрительная мера за успешное овладение основным содержанием общей программы. Нужно всячески избегать форсирования подготовки юных всадников, применения чрезмерных соревновательных нагрузок. Последние должны строго соответствовать уровню подготовки спортсменов. Более того, соревновательные нагрузки должны способствовать закреплению приобретенных стереотипов. В начальной стадии подготовки соревнования следует применять в форме контрольной проверки выполнения отдельных технических элементов и навыков (на оценку), а также используя простейшую игровую форму.

Для нормальной организации учебного процесса необходимо заблаговременно предусмотреть формы проведения занятий, а так же необходимую материальную базу.

Формы проведения УТЗ описаны в разделах программы по этапам подготовки. Требования к материальной базе утверждены в Федеральном стандарте подготовки по конному спорту.

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

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:
 - история развития конного спорта;
 - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
 - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса; необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
 - гигиенические знания, умения и навыки;
 - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
 - требования техники безопасности при занятиях конным спортом.
2. В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике избранного вида спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. В области избранного вида спорта:

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

4. В области ухода за животными:

- знание профессиональной терминологии;
- сведения о строении и функциях организма лошади, влияние на него физических нагрузок;
- условные рефлексy и их роль в подготовке лошади;
- уход за животным;
- питание животного.

Для достижения результата используются соответствующие формы проведения занятий:

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

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

Программный материал для групп первого года обучения на этапе начальной подготовки

Теоретическая и тактическая подготовка

- Правила техники безопасности при нахождении на территории ДЮСШ и во время проведения учебно-тренировочных занятий.
- Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
- Краткий обзор состояния и развития конного спорта в РФ и за рубежом.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека
- Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
- Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

- Краткие сведения по анатомии и физиологии лошади.
- Краткие сведения по уходу за лошадью и её содержанию.
- Породы, экстерьер, стати лошади, масти и отметины. Аллюры (шаг, рысь, галоп).

- Виды спортивной амуниции для лошади и всадника.
- Правила обращения с лошадей в конюшне, на манеже при занятиях конным спортом.

Общая физическая подготовка

- Кроссовая подготовка.
- Гимнастические упражнения.
- Общеразвивающие упражнения.
- Легкоатлетические упражнения.
- Строевые упражнения.
- Упражнения для улучшения осанки.
- Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

- Гимнастические упражнения на лошади .
- Учебно-тренировочные игры (на шаг и рыси).
- Езда без стремян.
- Езда без седла.
- Строевые упражнения в конном строю.
- Элементы вольтижировки (езда без поводка, с закрытыми глазами).
- Конные эстафеты.

Техническая подготовка

- Правила и техника одевания на лошадь оголовья.
- Техника седловки.
- Посыл, остановка, движение шагом в смене.
- Сбор лошади
- Освоение манежных фигур, правил езды на манеже в смене.
- Освоение езды учебной (без стремян) и строевой рысью на корде.
- Освоение езды строевой и облегчённой рысью в смене.
- Освоение езды галопом на корде.
- Отработка правильной посадки на рыси.
- Езда галопом на корде без стремян.
- Отработка самостоятельного посылы лошади в галоп.
- Отработка правильной посадки на манежном галопе.
- Отработка техники посадки и управления лошадью на всех видах аллюров.

Уход за лошадью

- Приёмы обращения с лошадью во время подготовки к занятию и в ходе спортивной тренировки.
- Распорядок дня на современной конюшне.
- Знакомство с профессиональной терминологией.
- Инвентарь для чистки и ухода за лошадью.
- Техника и правила чистки лошади.
- Основные правила кормления.
- Режим уборки конюшни. Инвентарь для уборки.
- Техника «отбивки» денников.

Программный материал для групп второго года обучения на этапе начальной подготовки

Теоретическая и тактическая подготовка

- Текущий зачёт по ТБ. Правила пожарной безопасности на территории ДЮСШ.
- Физическая культура и спорт. Правила безопасности при занятиях конным спортом.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека
- Личная и общественная гигиена, гигиена при обращении с лошадью.
- Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
- Основы техники и тактики конного спорта и планирование спортивной тренировки.
- Моральный и волевой облик спортсмена.
- Общая и специальная физическая подготовка спортсмена-конника и ее роль в спортивной подготовке.
- Краткие сведения по уходу за лошадью и её содержание.
- Ветеринарный контроль в процессе занятий конным спортом.
- Олимпийские виды конного спорта (выездка, конкур, троеборье) и неолимпийские виды конных испытаний (скачки, бега, пробеги, конно-спортивные игры)

Общая физическая подготовка

- Кроссовая подготовка.
- Гимнастические упражнения.
- Общеразвивающие упражнения.
- Легкоатлетические упражнения.
- Строевые упражнения.
- Упражнения для улучшения осанки.
- Силовые упражнения.
- Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

- Гимнастические упражнения на лошади и на рыси.
- Учебно-тренировочные игры (на рыси).
- Езда без стремян.
- Езда без седла.
- Строевые упражнения в конном строю на рыси.
- Элементы вольтижировки (езда без поводка, с закрытыми глазами. подход к лошади, бросание и поднимание предметов).
- Конные эстафеты.

Техническая подготовка

- Техника выполнения гимнастических упражнений всадника верхом на лошади.
- Техника выполнения простейших упражнений вольтижировки на остановке и шагу.
- Техника посадки на шагу, рыси, галопе

- Техника и тактика управления лошастью
- Езда шагом, рысью, галопом в смене.
- Смена направления на всех аллюрах.
- Выполнение простейших манежных фигур на рыси.
- Работа на ковалях на шагу и рыси
- Освоение основ техники прыжка.
- Совершенствование посадки на всех видах аллюров

Уход за лошастью

- Приёмы обращения с лошастью во время подготовки к занятию и в ходе спортивной тренировки.
- Режим кормления, тренинга, уборки денников и отдыха спортивных лошадей.
- Обязанности начальника конюшни, главного тренера, ветеринарного врача, зоотехника, коневода и коваля.
- Различные виды содержания лошадей различных пород (стойловое, донниковое, табунное).
- Выгул, выпас, моцион в руках.
- Различные виды подстилки и пола в денниках.
- Правила гигиены лошади
- Основные правила кормления.
- Техника «отбивки» денников.

Инструкторская и судейская практика.

- Построение группы к началу занятия.
- Проведение разминки.
- Выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений.
- Техническая помощь при проведении учебных игр и соревнований.
- Организация хозяйственно-бытовых мероприятий.

Программный материал для групп третьего года обучения на этапе начальной подготовки

Теоретическая и тактическая подготовка

- Текущий зачёт по ТБ. Травматизм в конном спорте, его причины, профилактика.
- Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
- Методы и средства спортивной тренировки.
- Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка спортсмена.
- Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена
- Общая и специальная физическая подготовка конника и ее роль в спортивной подготовке.
- Основы техники и тактики конного спорта и планирование спортивной тренировки.
- Система учёта лошадей в России. Описание лошади. Паспорт спортивной лошади

- Психология лошади (нрав, поведение). Органы чувств лошади (обоняние, осязание, зрение, слух, тактильная чувствительность).
- Пороки и недостатки экстерьера лошади, их влияние на спортивный результат.
- Правила соревнований по видам конного спорта. Типы препятствий и маршруты в конкуре.
- Требования к экипировке лошади и одежде спортсмена на соревнованиях по конкуру.

Общая физическая подготовка

- Кроссовая подготовка.
- Гимнастические упражнения.
- Общеразвивающие упражнения.
- Легкоатлетические упражнения.
- Строевые упражнения.
- Упражнения для улучшения осанки.
- Силовые упражнения.
- Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

- Гимнастические упражнения на лошади и на рыси и галопе.
- Учебно-тренировочные игры (на рыси и галопе).
- Езда без стремян рысью и галопом.
- Езда без седла рысью и галопом.
- Строевые упражнения в конном строю на рыси.
- Элементы вольтижировки (езда без повода, с закрытыми глазами. подход к лошади, бросание и поднимание предметов).
- Конные эстафеты.

Техническая подготовка

- Техника посылы лошади в галоп.
- Техника посадки на шаг, рыси, галопе.
- Смена аллюров по команде.
- Манежная езда.
- Отработка выполнения манежных фигур.
- Полу поддержка и осаживание.
- Освоение основ техники прыжка.
- Прохождение маршрутов (жерди и клавиши)
- Освоение прыжка через препятствие (40-60 см) на рыси и галопе.
- Езда по пересечённой местности.

Уход за лошастью

- Приёмы обращения с лошастью во время подготовки к занятию и в ходе спортивной тренировки.
- Режим работы конюшни в ночное время.
- Продолжительность жизни лошади, основные заболевания лошади (колики, опой, пневмония, потёртости, травмы, пищевые аллергии).
- Время заготовки сена, различные виды сена, его пищевая ценность и

значение для здоровья лошади.

- Толщина подстилки в зависимости от времени года и напольного покрытия в деннике.
- Правила гигиены лошади.
- Основные правила кормления спортивной лошади.
- Техника «отбивки» денников.

Инструкторская и судейская практика.

- Построение группы к началу занятия.
- Проведение разминки.
- Выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений.
- Техническая помощь при проведении учебных игр и соревнований.
- Организация хозяйственно-бытовых мероприятий.

Программный материал для групп первого года обучения на тренировочном этапе (период спортивной специализации)

Теоретическая и тактическая подготовка

- Текущий зачёт по ТБ. Травматизм в конном спорте, его причины, профилактика.
- Физическая культура и спорт в России.
- Краткий обзор состояния и развития конного спорта в России и РФ.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.
- Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов
- Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка спортсмена.
- Основы техники и тактики конного спорта и планирование спортивной тренировки.
- Краткие сведения по ветеринарной подготовке спортивной лошади.
- Типы высшей нервной деятельности лошади.
- Теоретические основы прыжка. Вспомогательные средства управления.
- Регламенты соревнований, их организация и проведение.

Общая физическая подготовка

- Кроссовая подготовка.
- Гимнастические упражнения.
- Общеразвивающие упражнения.
- Легкоатлетические упражнения.
- Строевые упражнения.
- Упражнения для улучшения осанки.
- Силовые упражнения.
- Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

- Гимнастические упражнения на лошади и на рыси и галопе.
- Учебно-тренировочные игры (на рыси и галопе).
- Езда без стремян рысью и галопом.
- Езда без седла рысью и галопом.

- Строевые упражнения в конном строю на рыси.
- Элементы вольтижировки (езда без повода, с закрытыми глазами, подход к лошади, бросание и поднимание предметов).
- Конные эстафеты.
- Упражнения на лошади для укрепления посадки.

Техническая подготовка

- Техника выполнения базовых манежных фигур.
- Техника управления лошастью при помощи основных и вспомогательных средств.
- Тактика в конных играх.
- Техника посадки при преодолении препятствий.
- Езда по пересечённой местности, преодоление небольших естественных препятствий.
- Отработка прохождения разнообразных маршрутов (высота препятствий до 80 см)
- Совершенствование посадки на всех видах аллюров
- Освоение и совершенствование выполнения элементов манежной езды
- Отработка преодоления двойных систем.
- Езда на молодых лошадях.

Уход за лошастью

- Приёмы обращения с лошастью во время подготовки к занятию и в ходе спортивной тренировки.
- Поддержание чистоты внутри конюшни и на прилегающей территории.
- Вред пыли для физического здоровья лошади.
- Режим тренировочных занятий учебных лошадей.
- Уход за лошастью во время учебно-тренировочного процесса.
- Профилактика мокрецов.
- Правила хранения сена в зимний период. Доброкачественное и « плохое» сено.
- Приготовление кормов. Нормы кормления.
- Техника «отбивки» денников.

Инструкторская и судейская практика.

- Построение группы к началу занятия.
- Проведение разминки.
- Выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений.
- Техническая помощь при проведении учебных игр и соревнований.
- Организация хозяйственно-бытовых мероприятий.

Программный материал для групп второго года обучения на тренировочном этапе (период спортивной специализации)

Теоретическая и тактическая подготовка

- Текущий зачёт по ТБ. Травматизм в конном спорте, его причины, профилактика.
- Физическая культура и спорт в России.

- Краткий обзор состояния и развития конного спорта в России и РФ.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека
- Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.
- Режим здорового питания, оздоровительные и закаливающие процедуры, основы спортивного массажа.
- Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка спортсмена.
- Основы техники и тактики конного спорта и планирование спортивной тренировки.
- Краткие сведения о строении и функциях организма лошади, влияние на него физических нагрузок.
- Понятие о размножении лошадей, основные правила селекции, документы спортивных лошадей.
- Условные рефлексы и их роль в выезде лошади. Совместимость всадника и лошади. Неповиновение лошади (причины, способы устранения).
- Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта - конный спорт.

Общая физическая подготовка

- Кроссовая подготовка.
- Гимнастические упражнения.
- Общеразвивающие упражнения.
- Легкоатлетические упражнения.
- Строевые упражнения.
- Упражнения для улучшения осанки.
- Силовые упражнения.
- Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

- Гимнастические упражнения на лошади и на рыси и галопе.
- Учебно-тренировочные игры (на рыси и галопе).
- Езда без стремян рысью и галопом.
- Езда без седла рысью и галопом.
- Строевые упражнения в конном строю на рыси.
- Элементы вольтижировки (езда без повода, с закрытыми глазами, подход к лошади, бросание и поднимание предметов).
- Конные эстафеты.
- Упражнения на лошади для укрепления посадки.
- Упражнения для развития равновесия, гибкости, координации движений

Техническая подготовка

- Тактика в конных играх.
- Техника посадки при преодолении одиночных препятствий и систем.
- Техника управления лошадей.
- Практика верховой езды
- Езда по пересечённой местности, преодоление небольших естественных препятствий.

- Отработка прохождения разнообразных маршрутов (высота препятствий до 100 см).
- Отработка управления при заездах и поворотах на рыси и галопе.
- Совершенствование выполнения элементов манежной езды.
- Отработка техники прыжка и посадки при преодолении клавиш, систем и различных комбинаций препятствий.
- Отработка безопасной посадки.
- Приобретение соревновательного опыта путем участия во внутришкольных соревнованиях.

Уход за лошастью

- Приёмы обращения с лошастью во время подготовки к занятию и в ходе спортивной тренировки.
- Поддержание чистоты внутри конюшни и на прилегающей территории.
- Нормы опилок на каждую лошадь.
- Уход за гривой и хвостом. Профилактика зачёсов на хвосте.
- Уход за лошастью в период её лечения и реабилитации.
- Селекция и правила присвоения кличек лошадям.
- Приготовление кормов. Нормы кормления и правила водопоя.
- Чистка и уход за лошадьми.
- Техника «отбивки» денников.

Инструкторская и судейская практика.

- Построение группы к началу занятия.
- Проведение разминки.
- Выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений.
- Техническая помощь при проведении учебных игр и соревнований.
- Организация хозяйственно-бытовых мероприятий.
- Проведение фрагментов занятия в группах начальной подготовки (под наблюдением тренера).
- Руководство командой на соревнованиях.

Программный материал для групп третьего года обучения на тренировочном этапе (период спортивной специализации)

Теоретическая и тактическая подготовка

- Текущий зачёт по ТБ. Травматизм в конном спорте, его причины, профилактика.
- Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
- Краткий обзор состояния и развития конного спорта в России и РФ.
- Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.
- Основы техники и тактики конного спорта.
- Основы методики обучения и тренировки в конном спорте.
- Приёмы первой помощи при наиболее распространённых травмах (ушибы, растяжения, переломы, кровотечения и т. д.).
- Спортивный массаж: необходимость и эффективность применения.

- Нагрузка, объём и интенсивность в конном спорте.
- Морально-волевая и психологическая подготовка. Предстартовые состояния.
- Ветеринарная подготовка спортивной лошади.
- Работа лошади в руках и на корде в конкуре.
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта конный спорт.

Общая физическая подготовка

- Кроссовая подготовка.
- Гимнастические упражнения.
- Общеразвивающие упражнения.
- Легкоатлетические упражнения.
- Строевые упражнения.
- Упражнения для улучшения осанки.
- Силовые упражнения.
- Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

- Гимнастические упражнения на лошади и на рыси и галопе.
- Учебно-тренировочные игры (на рыси и галопе).
- Езда без стремян рысью и галопом.
- Езда без седла рысью и галопом.
- Строевые упражнения в конном строю на рыси.
- Элементы вольтижировки (езда без повода, с закрытыми глазами. подход к лошади, бросание и поднимание предметов).
- Конные эстафеты.
- Упражнения на лошади для укрепления посадки.
- Упражнения для развития равновесия, гибкости, координации движений.
- Упражнения для укрепления мышц корпуса и конечностей.

Техническая подготовка

- Езда по пересечённой местности, преодоление небольших естественных препятствий.
- Совершенствование техники посадки на различных аллюрах.
- Отработка прохождения разнообразных маршрутов (высота препятствий до 110 см)
- Отработка управления при заездах и поворотах на рыси и галопе.
- Совершенствование выполнения элементов манежной езды.
- Отработка техники прыжка при преодолении клавиш, систем и различных комбинаций препятствий.

Уход за лошастью

- Приёмы обращения с лошастью во время подготовки к занятию и в ходе спортивной тренировки.
- Поддержание чистоты внутри конюшни и на прилегающей территории.
- Профилактические прививки и дегельминтизация спортивной лошади.
- Гимнастика спортивной лошади.

- Уход за лошадью во время соревнований.
- Приготовление кормов. Нормы кормления и правила водопоя.
- Чистка и уход за лошадьми.
- Техника «отбивки» денников.

Инструкторская и судейская практика.

- Построение группы к началу занятия.
- Проведение разминки.
- Выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений.
- Техническая помощь при проведении учебных игр и соревнований.
- Организация хозяйственно-бытовых мероприятий.
- Проведение фрагментов занятия в группах начальной подготовки (под наблюдением тренера).
- Руководство командой на соревнованиях.

Программный материал для групп четвёртого года обучения на тренировочном этапе (период спортивной специализации)

Теоретическая и тактическая подготовка

- Текущий зачёт по ТБ. Травматизм в конном спорте, его причины, профилактика.
- Физическая культура и спорт в России.
- Краткий обзор состояния и развития конного спорта в России и РФ.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений.
- Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
- Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, спортивный массаж.
- Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.
- Основы техники и тактики конного спорта.
- Основы методики обучения и тренировки в конном спорте.
- Планирование спортивной тренировки
- Общая и специальная физическая подготовка спортсмена.
- Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка.
- Типы высшей нервной деятельности лошади; особенности спортивной подготовки лошади с учётом её типа ВНД
- Краткие сведения по ветеринарной подготовке спортивной лошади.
- Краткие сведения по уходу за лошадью и её содержанию.
- Правила соревнований, их организация и проведение.
- Всероссийские антидопинговые правила, утверждённые федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

Общая физическая подготовка

- Кроссовая подготовка.
- Гимнастические упражнения.
- Общеразвивающие упражнения.
- Легкоатлетические упражнения.
- Строевые упражнения.

- Упражнения для улучшения осанки.
- Силовые упражнения.
- Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

- Гимнастические упражнения на лошади и на рыси и галопе.
- Учебно-тренировочные игры (на рыси и галопе).
- Езда без стремян рысью и галопом.
- Езда без седла рысью и галопом.
- Строевые упражнения в конном строю на рыси.
- Элементы вольтижировки (езда без повода, с закрытыми глазами. подход к лошади, бросание и поднимание предметов).
- Конные эстафеты.
- Упражнения на лошади для укрепления посадки.
- Упражнения для развития равновесия, гибкости, координации движений.
- Упражнения для укрепления мышц корпуса и конечностей.

Техническая подготовка

- Отработка управления при заездах и поворотах на рыси и галопе.
- Совершенствование выполнения элементов манежной езды.
- Отработка техники прыжка при преодолении клавиш, систем и различных комбинаций препятствий.
- Судейская и инструкторская практика.

Уход за лошастью

- Приёмы обращения с лошастью во время подготовки к занятию и в ходе спортивной тренировки.
- Поддержание чистоты внутри конюшни и на прилегающей территории.
- Профилактические прививки и дегельминтизация спортивной лошади.
- Влажная уборка конюшни. Дезинфекция. Уход за лошадьми.
- Техника «отбивки» денников.

Инструкторская и судейская практика.

- Построение группы к началу занятия.
- Проведение разминки.
- Выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений.
- Техническая помощь при проведении учебных игр и соревнований.
- Организация хозяйственно-бытовых мероприятий.
- Проведение фрагментов занятия в группах начальной подготовки (под наблюдением тренера).
- Руководство командой на соревнованиях.
- Работа в секретариате соревнований.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

Требования безопасности перед началом занятий:

- Строго выполнять все указания и команды и тренера.
- Обращайтесь с лошастью всегда спокойно и ласково. Запрещается кричать на

лошадь, дразнить, бить, резко осаживать назад и поворачивать. Грубое обращение может вызвать у лошади резкие защитные движения, травмирующие человека.

- Не бегайте по конюшне, не нарушайте тишину.
- Не просовывайте руки к лошади в решетку денника. Лошадь может схватить зубами за пальцы.
- Подходите к лошади, предварительно окликнув ее и с той стороны, в которую она смотрит.
- Не подходите к лошади сзади - лошадь может ударить ногой.

Требования безопасности при седловке лошади:

- При седловке сначала накиньте на шею повод. Затем наденьте уздечку, а потом подседлайте.
- Если лошадь не хочет брать трензель, крепко сжимая зубы, нажмите пальцами, на беззубую часть рта и подайте трензель, как только она разожмет зубы.
- Надевайте уздечку аккуратно - у лошади нежные уши.
- В случае возникших затруднений при поимке и седловке строгих лошадей обратитесь за помощью к тренеру или конюху.

Требования безопасности при выводе лошади в манеж:

- Не выпускайте повод из рук с момента вывода лошади из денника и до расседлывания.
- Не выводите лошадь из денника, если предыдущая смена не поставила лошадей на свои места.
- Выводя лошадь из денника, или вводя в денник - открывайте дверь полностью, чтобы лошадь не задела ее.
- Не останавливайтесь с лошастью в проходе конюшни или около двери манежа. Если проход конюшни загроможден - остановите лошадь и попросите помочь.
- Ведите лошадь из конюшни или обратно только в поводу, идя рядом с ней с левой стороны, сняв повод с шеи. В левой руке держите конец повода, правой ведите лошадь под уздцы (не держитесь за пряжки - лошадь может дернуть и пряжка травмирует вам кисть). Не наматывайте повод на руку - это также может привести к травме.
- Ведите лошадь в манеж или обратно с подтянутыми стремянами. Болтающееся стремя может за что-нибудь зацепиться и лошадь, испугавшись, собьет вас с ног.
- Ведя лошадь в поводу, держитесь от впереди идущей лошади на расстоянии длины двух корпусов лошади (примерно 5 метров). Не подгоняйте впереди идущую лошадь хлыстом или взмахом руки - лошадь может отбить задом.

Требования безопасности во время занятий:

- Перед тем, как сесть на лошадь, проверьте подпруги, и в случае необходимости подтяните их (так, чтобы под них с трудом проходило два пальца).
- Оседланной лошади с подтянутыми подпругами не давайте опускать голову - это чревато повреждением сосудов.
- Если Вас лошадь не слушается и тащит за собой - одерните повод и успокойте лошадь, а затем поощрите ее голосом или поглаживанием.

- Для езды верхом пользуйтесь обувью, свободно входящей в стремя и имеющей небольшой каблук или рефленную поверхность (2-3 см.).

Не разрешается езда в обуви без каблука, с гладкой поверхностью подошвы или с толстой подметкой - в случае падения нога может застрять в стремях. Нельзя ездить без защитного шлема.

- Садитесь на лошадь всегда с левой стороны и только по команде тренера. При посадке не бросайте и не распускайте повод.
- Во время езды в смене не наезжайте на впереди идущую лошадь и не подъезжайте к лошади сбоку. Старайтесь в то же время не отставать далеко от смены - лошадь руководствуясь стадным чувством может неожиданно для Вас броситься догонять остальных лошадей.
- Не останавливайтесь на пути движения лошадей и не ездите против смены. Чтоб избежать столкновения с другими всадниками - разъезжайтесь с ними всегда левым плечом.
- Управляйте лошадью спокойно и мягко, не дергайте поводья. Хлыстом пользуйтесь только с разрешения тренера.
- Чтобы предупредить нежелательные для Вас действия лошади при виде или приближении трактора, собаки, необычных звуков и т.д., наберите покороче повод, успокойте лошадь голосом, отвлеките каким-нибудь требованием.

Требования безопасности в критической ситуации:

- Если лошадь понесла, откиньтесь назад и энергично наберите повод, действуя руками поочередно. Далее останавливайте ее двигаясь по кругу (на вольту), постепенно уменьшая радиус круга.
- Если лошадь встала на задние ноги (на дыбы) - отдайте повод, схватитесь за гриву или обхватите шею лошади, активным посылом ее опуститесь назад и не тяните поводья на себя, иначе лошадь может опрокинуться на спину.
- Если лошадь остановилась и бьет передней ногой, опускает голову, нюхает землю – значит, лошадь собирается лечь под всадником. В этом случае немедленно поднимите ей голову и энергично посылайте вперед.
- При падении с лошади сбросьте стремяна и не выпускайте повод из рук. Если Вам не удалось удержать повод в руках, постарайтесь отдалиться от лошади и сразу не вставать (чтобы лошадь не ударила). После падения не догоняйте лошадь.

Требования безопасности по окончании занятий:

- Перед тем, как слезть с лошади, сбросьте оба стремяна. Спешивайтесь с лошади перекидывая правую ногу в левую сторону через круп лошади.
- Спешиваясь, не оставляйте лошадь без присмотра. Не привязывайте лошадь с надетой уздечкой поводом к прутьям решетки и поилки в деннике, к стойкам препятствий и т.д.
- Не въезжайте в конюшню верхом, а вводите лошадь в поводу.
- Заведя лошадь в денник, поверните к двери, а после снимите уздечку, выйдите и надежно закройте дверь денника.
- Перед уходом угостите лошадь морковью, нарезанным яблоком, сухариком. Угощения давайте на раскрытой ладони.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12-14	18
Количество тренировок в неделю	4-6	4-6	4-6	4-6
Общее количество часов в год	276	414	552-644	828
Общее количество тренировок в год	104-208	104-208	104-312	156-624

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Для зачисления на каждый последующий год обучения учащиеся выполняют контрольно-переводные нормативы, которые включают:

- Выполнение нормативов по общей физической и специальной физической подготовке в соответствии с этапом подготовки и специализации в виде спорта.
- Выполнение технической программы
- Выполнение нормативов спортивных разрядов (в течение учебного года).

Контрольно-переводные нормативы выполняются в конце учебного года (обычно в мае) в форме переводных экзаменов. Выполнение технической программы может быть организовано в виде соревнований. Разряды присваиваются по результатам выступлений на официальных соревнованиях.

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)
	Сгибание 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

Для зачисления на 2й год этапа начальной подготовки учащиеся должны повторно выполнить нормативы общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (см. Таблицу), а так же продемонстрировать навыки обращения с лошадью и ухода за ней. Для сдачи нормативов выделяется время на УТЗ в конце учебного года (май). Необходимо выполнение каждого из показателей

Требования на конец учебного года

Виды подготовки и контрольные упражнения	1 год обучения	
Общая физическая подготовка		
Бег 30 м	ю д	5,3 - 5,8 5,6 - 6,1
Прыжки в длину с места, см	ю д	180 - 196 170 - 180
Бросок набивного мяча (2 кг), м	ю д	351 - 396 270 - 300
Прыжок вверх с места, см	ю д	58 - 68 36 - 40
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	ю д	8 - 10 6 - 8
Специальная физическая подготовка		
Гимнастические упражнения на лошади (без стремян и повода) на месте	ю, д	на оценку удовлетворительно
Гимнастические упражнения на лошади (без стремян и повода) на шаг в смене	ю, д	на оценку удовлетворительно
Гимнастические упражнения на лошади (без стремян и повода) на корде на шаг и рыси	ю, д	на оценку удовлетворительно
Езда через ковалей на рыси (без стремьян и повода)	ю, д	на оценку удовлетворительно

Виды подготовки и контрольные упражнения	2 год обучения	
Общая физическая подготовка		
Бег 30 м/ с	ю д	4,4 - 4,9 4,8 - 5,3
Прыжки в длину с места, см	ю д	221 - 236 210 - 220
Бросок набивного мяча (2 кг), м	ю д	486 - 536 400 - 430
Прыжок вверх с места, см	ю д	53 - 60 47 - 52
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	ю д	14 - 16 12 - 14
Специальная физическая подготовка		
Основные упражнения вольтижировки на шагу, рыси и галопе	ю, д	на оценку «удовлетворительно»
Езда через кавалетти на рыси и галопе (без стремян и повода)	ю, д	на оценку «удовлетворительно»

Критерии оценки работы на этапе начальной подготовки

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

Для зачисления на 1й год тренировочного этапа учащиеся должны выполнить нормативы по общей и специальной физической подготовке, а так же продемонстрировать техническое мастерство.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	спортивная дисциплина «конкур»
1	2
Вестибулярная устойчивость	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, 10 оборотов не более чем за 25 с (после остановки пройти по прямой ровно)
Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 с)
	Седловка лошади (не более 20 мин)
Силовая выносливость	Приседание без остановки (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 10 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь
	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Техническое мастерство оценивается по результатам исполнения тестовых езд. Выполнение тестов желательно организовывать в виде внутришкольных соревнований по манежной езде. Кроме выявления подготовленности учащихся, такой вид тестирования служит формированию интереса к спортивной деятельности, повышает позитивный настрой.

В любом случае, даже если сдача норматива проводится в ходе рядового УТЗ (например, учащийся по состоянию здоровья на смог принять участие в соревновании и сдает норматив позже), необходимо обеспечить оценивание в соответствии с правилами судейства (не менее 3х судей).

Требования на конец обучения на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1	2
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 20 с)
Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 9 с)
	Седловка лошади (не более 15 мин)
Силовая выносливость	Приседание без остановки (не менее 18 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь
	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Критерии оценки работы на учебно-тренировочном этапе подготовки

- Состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся
- Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся
- Динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся
- Освоение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой
- Освоение теоретического раздела программы
- Выполнение нормативов 3-го, 2-го, 1-го разрядов

Реализация программы осуществляется силами тренеров-преподавателей по конному спорту. В качестве дополнительных лиц могут привлекаться:

- Для проведения теоретических занятий: медики, ветеринарные специалисты;
- Для реализации настоящей Программы необходимо обеспечить наличие материальной базы согласно требованиям Федерального

стандарта подготовки по виду спорта «Конный спорт»

Материально-технические	Санитарно-гигиенические	Кадровые
<p>- конюшня для содержания лошадей;</p> <p>- денники для лошадей;</p> <p>- фуражная (для хранения кормов);</p> <p>- седельная;</p> <p>- рабочий инвентарь;</p> <p>- опилочник (для хранения кормов);</p> <p>- открытый и закрытый манеж для занятий верховой ездой и показательных выступлений;</p> <p>- конское снаряжение - седла, уздечки и т.п.;</p> <p>- инвентарь (стойки для препятствий, жерди и т.п.);</p> <p>- наглядные пособия (книги, раздаточный материал, стенды, электронные ресурсы)</p>	<p>- водопровод, туалет ;</p> <p>- форма одежды каждого ребенка (каска, сапоги или краги, бриджи);</p> <p>- раздевалки;</p> <p>- контейнеры для сбора и вывоза мусора и навоза и т.д.</p>	<p>- тренер-преподаватель;</p> <p>- мед. сестра;</p> <p>- вет. врач;</p> <p>- зоотехник;</p> <p>- тренер лошадей;</p> <p>- конюх</p>

V. Перечень информационного обеспечения

Список литературы

1. **Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта конный спорт (утв. приказом Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 г. N 402);**
2. Бердыхова Я. Мама, папа, занимайтесь со мной: — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 104 с;
3. Конный спорт: Пособие для тренеров, преподавателей, коневодов и спортсменов. Сокр. пер. с нем./Под ред. Э. Эзе; Предисл. П. П. Кобызева.— М.: Физкультура и спорт, 1983 — 255 с;
4. Н. Ронге. Методика подготовки конкурных лошадей в ФРГ и Франции.
5. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, П.К.Петров. — 5-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2009. — 272 с.;
6. Дорофеева А.В., Вакулова Л.Л. Советы знаменитых спортсменов. - М.:

ВНИИК, 200292с.;

7. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И.С. Барчуков ; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. — М. : КНОРУС, 2011. — 368 с.;
8. Буковский В. А. Физиологические основы здоровья и долголетия: теория и практика оздоровительной гимнастики : учеб. пособие / В. А. Буковский, К. В. Сухинина. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2014. - 147 с.;
9. С. Рейд . Лошади. - М.: АСТ, Астрель, 2002 - 119 с.;
10. Основы безопасного обучения верховой езде.- М.: ВНИИК, 2003.- 55 с.;
11. Д. Уоллес. Обучение детей верховой езде. Практическое руководство.-М.: Аквариум- Принт, 2012- 128 с.;
12. М.Кремер . Как добиться высоких результатов. 8 пунктов программы по подготовке лошади. - М.: Аквариум., 2007 - 288 с.;
13. Волынский С.М. Тренировка и выездка лошадей. — М.: ООО «Издательство АСТ»; Донецк; «Сталкер», 2004. — 285 с.;
14. В.Штайнкраууз. Верховая езда и преодоление препятствий. - М.: «ОО Аквариум Бук», 2004.-256 с.;
15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М.: Физкультура и спорт. 1991-543 с.