

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«КРАЕВАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

СОГЛАСОВАНО

тренерским советом

КГБУ СП «КСШОР»

Протокол № 2

«22» декабря 2022 г.

УТВЕРЖАЮ

Директор

КГБУ СП «КСШОР»

С.В. Волков

«22» декабря 2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ
СПОРТА «КОННЫЙ СПОРТ»

Возраст обучения: 5-18 лет

Срок реализации программы: 3 года

Уровень освоения программы: стартовый, базовый, продвинутый

г. Барнаул
2022 г.

Содержание

Название	стр.
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы. Планируемые результаты программы	7
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	9
2.1. Содержание программы. Учебный план. Содержание учебного плана	9
2.1.1.Первый уровень «Стартовый». Оценочный и методический материал	10
2.1.2. Второй уровень «Базовый». Оценочный и методический материал	12
2.1.3. Третий уровень «Продвинутый». Оценочный и методический материал	14
2.2. Календарный учебный график	16
2.3. Формы контроля и оценочные материалы	16
2.4. Методические материалы	18
2.5. Воспитательная работа	25
2.6. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре	26
2.7. Информационные ресурсы и литература	27
Учебный план график (Приложение №1)	28

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Конный спорт относится к видам спорта с использованием животных, участвующих в спортивных соревнованиях. Это единственный вид спорта, где мужчины и женщины выступают в одном зачете. Конный спорт – один из древнейших видов спорта, он включает в себя несколько олимпийских дисциплин: конкур, выездка, троеборье. Международной федерацией конного спорта (Fédération Equestre Internationale, FEI) официально признаются также следующие виды конного спорта: рейнинг, драйвинг, конные пробеги, вольтижировка.

Конный спорт это древнейший и красивейший вид спорта, соревнования в искусстве верховой езды на лошади. Искусство верховой езды – это физические и волевые качества спортсмена, его лошади и психологический подход к животному под седлом одновременно. Главная отличительная особенность конного спорта от других видов состоит в том, что в нем участвует животное, мощь которого превосходит силу человека. А результат соревнований в равной степени зависит от лошади и всадника – спортивной подготовки обоих, природных способностей и выносливости.

Обучающимся, занимающимся конным спортом, помимо физической подготовки, необходимо научиться чувствовать своего партнера - лошадь, а также направлять и управлять ее поведением. При езде верхом всадник активно взаимодействует с движением лошади. Лошадь при этом управляется перемещением веса всадника, сжатием и ослаблением бёдер, натяжением поводьев. Обучающиеся по данной программе должны уметь готовить лошадь к работе самостоятельно (чистка, седловка, уход за снаряжением), хорошо знать конноспортивное снаряжение и его применение.

Данная Программа реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей и подростков при занятиях конным спортом и физической культурой в целом. Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности спортивной школы, режимы тренировочной работы, структуру годичного цикла.

Нормативно-правовую основу разработки и проектирования программы составляют следующие документы:

Федеральный закон № 329 от 04.12.2007 года «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. от 24.11.2020 г. №3081-р.

СанПиН 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 28.09.2020 г.

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Закон Алтайского края от 04.09.2013 № 56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае».

Закон Алтайского края о физической культуре и спорте в Алтайском крае от 11 сентября 2008 г. № 68-ЗС.

В Стратегии развития спорта до 2030 года Президент РФ обозначил увеличение охвата населения, занимающихся массовым спортом до 55 %. Целью концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации является повышение уровня влияния физической культуры и спорта на формирование у населения Российской Федерации мотивации к физической активности и самосовершенствованию средствами спортивной подготовки.

В условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся, важную роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы. Именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируя у них разнообразные двигательные изменения и навыки. В числе первоочередных задач, стоящих сегодня перед педагогами, родителями и

общественностью – это необходимость создания таких условий, при которых обучающиеся различного возраста смогли бы регулярно заниматься физическими упражнениями в свободное время.

Актуальность Программы заключается в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по виду спорта «конный спорт», а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Педагогическая целесообразность программы. Возможность контакта с лошадью, желание и стремление овладеть навыками верховой езды повышают мотивацию обучающихся в работе над собой, что крайне важно, учитывая особенности контингента. В отличие от других программ, акцент делается на необходимости самоизучения, самоосмысления и самосовершенствования обучающихся. Достаточно внимания уделяется физической культуре, отработке навыков владения своим телом, развитию чувства равновесия. Вместе с тем воспитывается отношение к лошади, как к партнеру в работе, с которым необходимо строить диалог, а не как средству, способствующему самореализации. Теоретический компонент относительно мал, но его освоение требует от обучающихся элементарных представлений о законах физики – например, понятия «земное тяготение», «вектор движения», «центробежная сила» в верховой езде обретают сугубо практический смысл.

Адресат программы: дети, подростки, молодежь 5-18 лет, независимо от пола, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками (наличие медицинской справки о состоянии здоровья обязательно).

В организацию зачисляются все желающие, интересующиеся конным спортом, с обязательной диагностикой первоначальных навыков.

Формирование учебно-тренировочных групп, обучающихся осуществляется на добровольной основе по заявлению родителей или законных представителей ребёнка при наличии медицинского допуска от врача.

Группы разновозрастные, формируются с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности обучающихся. Определение начального уровня физической подготовленности детей проводится в начале обучения. В зависимости от результатов тренер-преподаватель выстраивает учебно-воспитательный процесс в соответствии с индивидуальными показателями.

Практические занятия состоят из учебно-тренировочных занятий, открытых уроков и спортивных мероприятий. Теоретические занятия проводятся в форме инструктажа и объяснений во время учебно-тренировочных занятий. Практическое занятие состоит из нескольких частей:

1. Разминка
2. Общая физическая подготовка
3. Специальная физическая подготовка
4. Техническая подготовка и теоретическая подготовка

Завершение занятия, приведение спортивного зала в порядок

Срок реализации программы: 3 года, 552 часа (184 часа ежегодно).

Длительность одного занятия составляет 2 академических часа, проводимых 2 раза в неделю.

В связи с изложенным и на основе полученного многолетнего опыта работы с обучающимися в целях равномерного распределения допустимой ученической и педагогической нагрузки в организации к одному академическому часу приравниваются:

- 25 минут занятий для детей в возрасте 5 лет;
- 30 минут занятий для детей в возрасте 6 лет;
- 45 минут занятий для остальных обучающихся.

Срок обучения по программе: в соответствии с календарным учебным графиком организации.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: занятия проводятся по расписанию в соответствии с учебным планом.

Помимо учебно-тренировочных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику (зарядку) и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по развитию необходимых физических качеств. Перевод на следующий уровень обучения осуществляет тренер-преподаватель после успешного освоения программы текущего года обучения.

Форма организации образовательного процесса: фронтальная, групповая, индивидуально-групповая (при необходимости).

фронтальная – работа тренера-преподавателя со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

групповая – организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь, наставничество) для выполнения определенных задач;

индивидуально-групповая – организуется для отработки отдельных навыков и партнерских взаимодействий.

Формы проведения занятий: учебно-тренировочные занятия, мастер-классы, беседа, занятие-эстафета.

Сведения об обеспечении образовательных прав и обязанностей обучающихся:

обучающиеся имеют право осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные тренером-преподавателем в рамках программы;

обучающиеся имеют право принимать участие в организации и проведении массовых мероприятий, проводимых организацией в том числе вместе с родителями (законными представителями);

программа не предусматривает обучение детей с ограниченными возможностями здоровья.

Программа может реализовываться в каникулярное время.

Программа предполагает ежегодное обновление/корректировку с учетом развития спорта, образования, науки, техники, культуры и социальной сферы, а также в связи с изменением нормативно-правовых документов в области образования и спорта.

В случае необходимости (например, при подготовке к тренировочным мероприятиям, спортивным соревнованиям), программой предусмотрено проведение дополнительных учебно-тренировочных занятий.

1.2. Цель и задачи программы. Планируемые результаты.

Цель программы: формирование у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом средствами конного спорта, потребности в здоровом образе жизни, гармоничное развитие личности, развитие и совершенствование свойств и способностей, обуславливающих формирование двигательных навыков и физических качеств юных спортсменов-конников.

Задачи:

- развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- обучение основам конного спорта;
- повышение уровня общей физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- формирование умений и навыков, необходимых для занятий конным спортом;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях конным спортом;
- выявление одаренных и способных к конному спорту обучающихся, для перевода их на обучение по программам спортивной подготовки.

Планируемые результаты

Планируемыми результатами освоения Программы после каждого года обучения является достигнутый уровень подготовленности по разделам Программы, необходимый для освоения Программы в следующем учебно-тренировочном году.

Освоение обучающимися Программы предполагает следующие результаты:

Теоретическая подготовленность:

приобретение обучающимися знаний в области физической культуры и спорта (в соответствии с программным материалом, предусмотренным тематическим планом Программы).

Физическая подготовленность (ОФП):

освоение комплексов физических упражнений (в соответствии с программным материалом, предусмотренным тематическим планом Программы).

Техническая подготовленность (СФП с основами конного спорта):

овладение системой умений и навыков, необходимых в виде спорта конный спорт (в соответствии с программным материалом, предусмотренным тематическим планом Программы).

Участие в соревнованиях:

приобретение элементарного соревновательного опыта.

Основными показателями выполнения требований Программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств с учетом возраста обучающихся;
- выявление детей, способных к освоению программы спортивной подготовки.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Содержание программы. Учебный план. Содержание учебного плана.

Учебный план разбит на 3 уровня:

- **Стартовый**

- практика – 178 час.

- теория – 6 час.

Всего 184 часа

№ п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	6	6	
2	Общая физическая подготовка	58		58
3	Специальная физическая подготовка	52		52
4	Техническая подготовка	44		44
5	Тактическая подготовка	16		16
6	Психологическая подготовка	8		8
ИТОГО		184	6	178

- **Базовый**

- практика – 176 час.

- теория – 8 час.

Всего 184 часа

№ п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	8	8	
2	Общая физическая подготовка	56		56
3	Специальная физическая подготовка	52		52
4	Техническая подготовка	44		44
5	Тактическая подготовка	16		16
6	Игровая подготовка	8		8
ИТОГО		184	8	176

- **Продвинутый**

- практика – 174 час.

- теория – 10 час.

Всего 184 часа

№ п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	10	10	
2	Общая физическая подготовка	56		56
3	Специальная физическая подготовка	50		50
4	Техническая подготовка	44		44
5	Тактическая подготовка	16		16
6	Игровая подготовка	8		8
ИТОГО		184	10	174

Итого:

- практика – 528 час.

- теория – 24 час.

Всего: 528

2.1.1. Первый уровень «Стартовый». Оценочный и методический материал.

Цель первого года обучения: создание условий для формирования у обучающихся потребности в регулярных занятиях конным спортом, начального овладения базовыми общеразвивающими и физическими комплексами упражнений.

Задачи по реализации цели:

создавать условия для качественного выполнения обучающимися движений и средств конного спорта, техники и тактики; получения знаний о здоровом образе жизни; разучивания простейших комплексов общеразвивающих и специальных упражнений;

способствовать развитию гибкости, быстроты реакции, выносливости, координации движений ;

воспитывать у обучающихся ответственность, умение работать в команде, культуру питания и ведения здорового образа жизни.

Планируемые результаты:

регулярные посещения обучающимися учебно-тренировочных занятий; выступление на открытом занятии.

Содержание учебного - тематического плана

Первый уровень «Стартовый»

Тема 1 «Теоретическая подготовка»

Теория: Знакомство с историей развития конного спорта в мире, в РФ, в Алтайском крае. Формирование знаний о строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

Тема 2 «Общая физическая подготовка»

Практика: Комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости. С помощью ОФП обучающиеся овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, морально-волевыми качествами, которые помогут в дальнейшем спортсменам в достижение поставленных целей.

Тема 3 «Техническая подготовка»

Практика: Формирование техники. Формирование знаний, умений и навыков выполнения, свойственных для конного спорта и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки – сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы спортсменам конникам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свое техническое и тактическое мастерство и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Тема 4 «Специальная физическая подготовка»

Практика: Процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конного спорта. Развитие основных физических качеств: ловкость (координация), быстрота реагирования и передвижений, гибкость, сила, выносливость.

Диагностическая карта сформированности базовых упражнений конного спорта в соответствии с планируемыми результатами уровня освоения программы первого уровня «Стартовый»

Обучающийся должен знать:

- историю возникновения конного спорта;
- понятия: здоровый образ жизни;
- основные понятия и термины, связанные с конным спортом;
- требования к поведению на соревновательной площадке.

Обучающийся должен уметь:

- четко выполнять требования тренера-преподавателя;
- различать упражнения общефизические и специальные;
- самостоятельно последовательно выполнять рекомендованные для индивидуального развития комплексы упражнений

Обучающийся должен владеть:

- строевыми упражнениями: действия в строю, на месте, в движении, расчет, повороты, перестроения, смыкания, размыкания, перемена направления движения, остановка, команды – шагом, бегом, изменение скорости движения;
- Ходьбой: обычная, спиной вперед, боком, на носках, пятках, в полуприседе, приседе, ускоренная, спортивная, с выпадами, на коленях, перекатами с пятки на носок, приставным шагом
- Бегом: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности.
- Прыжками: в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и двух и двух ногах, со сменой положения ног;
- Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, для формирования правильной осанки, на расслабления, дыхательные упражнения.

- Упражнения с предметами: со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с набивным мячом, гантелями, упражнения с щетками для чистки лошадей.

2.1.2. Второй уровень «Базовый». Оценочный и методический материал.

Цель: совершенствование физической подготовленности обучающихся, закрепление материала из уровня «Стартовый».

Задачи по реализации цели:

создавать условия для качественного выполнения обучающимися движений и навыков, знаний о здоровом образе жизни;

совершенствовать физические данные у обучающихся: ловкость, координацию движений, быстроту реагирования и передвижения, выносливость, и двигательную активность;

продолжать воспитывать у обучающихся ответственность, умение работать в команде.

Планируемые результаты:

Регулярные посещения обучающимися учебно-тренировочных занятий, выступление на открытом занятии.

Содержание учебного - тематического плана

Второй уровень «Базовый»

Тема 1 «Теоретическая подготовка»

Теория: Углубленное изучение истории развития конного спорта в мире, в РФ, в Алтайском крае. Формирование знаний о строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

Тема 2 «Общая физическая подготовка»

Практика: Комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психотропными, морально-волевыми качествами, которые помогут в дальнейшем спортсменам в достижение поставленных целей.

Тема 3 «Техническая подготовка»

Практика: Формирование техники. Формирование знаний, умений и навыков выполнения, свойственных для конного спорта и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки – сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы спортсменам конникам с наибольшей

эффективностью продемонстрировать свое техническое и тактическое мастерство и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Тема 4 «Специальная физическая подготовка»

Практика: Процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конного спорта. Развитие основных физических качеств: ловкость (координация), быстрота реагирования и передвижений, гибкость, сила, выносливость.

Диагностическая карта сформированности базовых упражнений конного спорта в соответствии с планируемыми результатами уровня освоения программы второго уровня «Базовый»

Обучающийся должен знать:

- историю возникновения и развития конного спорта;
- понятия: здоровый образ жизни;
- требования к поведению на соревновательной площадке;
- основные физические качества.

Обучающийся должен уметь:

- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, физической культуре и спорте.

Обучающийся должен владеть:

- упражнениями на гимнастических снарядах: скамейке, стенке, на кольцах и перекладине, на канате и шесте, на бревне и на батуте, на гимнастическом коне;
- вождением в поводу с изменением направления;
- техникой безопасности при обращении с лошадьми;
- практической ездой: движениями вперед, поворотами
- управлением лошади путем взаимодействия шенкеля, поводом и туловищем при изменении направления;

2.1.3. Третий уровень «Продвинутый». Оценочный и методический материал.

Цель: совершенствование физической подготовленности обучающихся, закрепление материала из уровня «Стартовый» и «Базовый».

Задачи по реализации цели:

создавать условия для качественного выполнения обучающимися движений и навыков, знаний о здоровом образе жизни;

совершенствовать физические данные у обучающихся: ловкость, координацию движений и двигательную активность, быстроту реагирования и передвижения, выносливость;

продолжать воспитывать у обучающихся ответственность, умение работать в команде.

Планируемые результаты:

Регулярные посещения обучающимися учебно-тренировочных занятий, выступление на открытом занятии.

Содержание учебно-тематического плана

Третий уровень «Продвинутый»

Тема 1 «Теоретическая подготовка»

Теория: Углубленное изучение истории развития конного спорта в Море, в Российской Федерации, в Алтайском крае. Формирование знаний о строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

Тема 2 «Общая физическая подготовка»

Практика: Комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психотропными, морально-волевыми качествами, которые помогут в дальнейшем спортсменам в достижение поставленных целей.

Тема 3 «Техническая подготовка»

Практика: Формирование техники. Формирование знаний, умений и навыков выполнения, свойственных для конного спорта и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки – сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы спортсменам конникам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свое техническое и тактическое мастерство и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Тема 4 «Специальная физическая подготовка»

Практика: Процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конного спорта. Развитие основных физических качеств: ловкость (координация), быстрота реагирования и передвижений, гибкость, сила, выносливость.

Диагностическая карта сформированности базовых упражнений конного спорта в соответствии с планируемыми результатами уровня освоения программы третьего уровня «Продвинутый»

Обучающийся должен знать:

- историю возникновения и развития конного спорта в Море, история конного спорта в Российской Федерации и Алтайском крае;
- связь занятий конного спорта с досуговой и урочной деятельностью;
- роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- измерять (познавание) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развивать основные физические качества;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни.

Обучающийся должен уметь:

- составлять комплекс упражнений для разминки и заминки учебно-тренировочного занятия;
- самостоятельно контролировать уровень нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья.

Обучающийся должен владеть:

- правильной посадкой, разбором повода и средствами воздействия посылы лошади и ее остановки;
- отработкой посадки на шаг и рыси, облегчаясь и не облегчаясь, со стремянем и без стремени, ездой на корде на рыси без стремян
- ездой шагом без седла, остановкой и переходом в рысь
- ездой в смене, выполнением заездов, вольтов, соблюдая равнение, дистанцию, интервалы
- ездой врозь, самостоятельной отработкой остановок, заездов и вольтов на шаг и рыси.

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график подразумевает начало реализации программы 1 сентября. Окончание освоения программы 31 августа. Так же в летний период предусмотрено 6 недель каникул для обучающегося в связи с ежегодным отпуском тренера - преподавателя.

№	Уровень программы	Начало реализации программы	Окончание освоения программы	Продолжительность обучения	Продолжительность занятия	Сроки аттестации по итогам освоения программы
1	Стартовый	01.09	31.08	46 недель	2 акад. часа	Июнь
2	Базовый	01.09	31.08	46 недель	2 акад. часа	Июнь
3	Продвинутый	01.09	31.08	46 недель	2 акад. часа	Июнь

2.3. Формы контроля

Отслеживание результатов усвоения знаний и формирования навыков происходит на каждом учебно-тренировочном занятии методом повторения пройденного материала. Для определения результативности освоения программы обучающимися, как правило, используются разные виды аттестации/контроля.

Входной контроль (при необходимости) - оценивание стартового уровня образовательных возможностей при зачислении в организацию обучающихся, ранее не занимающихся по данной программе.

Текущий контроль проводится на каждом занятии в форме визуального педагогического наблюдения, анализа на каждом занятии тренером-преподавателем и обучающимися качества выполнения упражнений и приобретенных навыков общения, выполнения тестовых или творческих заданий, которые позволяет проверить степень усвоения пройденного материала и выявить ошибки в исполнении упражнений.

Оценка планируемых результатов освоения Программы осуществляется в виде промежуточной аттестации, которая проводится в форме, определенной учебным планом, в соответствии с локальным нормативным актом.

Формы контроля:

- текущий контроль,
- внутришкольный контроль.

Педагогический контроль

Для оценки эффективности образовательного учебно-тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод педагогического наблюдения. Важнейшие требования к педагогическому наблюдению:

- планомерность;

- целенаправленность;
- систематичность.

Количественные показатели освоения программы оцениваются по журналу учета посещения учебно-тренировочных занятий.

Качественные показатели освоения программы определяются по динамике результатов выполнения контрольных упражнений по ОФП и СФП.

С целью определения уровня общей физической подготовленности обучающихся организуется прием контрольно-переводных нормативов 2 раза в год — в начале и конце учебного года.

Формы контроля

№ п/п	Вид контроля	Средства	Цель	Действия
1	Вводный	Диагностическая беседа, опрос, наблюдения	Выявление требуемых на начало обучения знаний	Возврат к повторению базовых знаний. Продолжение процесса обучения в соответствии с планом.
2	Текущий	Тестирование, практические задания, наблюдения.	Контроль за ходом обучения	Коррекция процесса усвоения знаний, умений, навыков.
3	Итоговый	Промежуточная аттестация	Выявление уровня полученных знаний, умений и навыков. Готовность перехода на следующий уровень освоения программы	Оценка уровня теоретической и практической подготовки.

2.4. Методические материалы

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с принципом увеличения, интенсивности теоретических знаний, практических умений и навыков.

Основной формой организации деятельности является учебно-тренировочное занятие. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на учебно-тренировочных занятиях используются различные *формы организации образовательной деятельности*: фронтальная, групповая, индивидуально-групповая.

Занятия в соответствии с учебным планом включают в себя теоретическую и практическую (тренировочную) части и состоят из разминки ОФП, СФП, отработки технических и тактических навыков.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка направлена на формирование у обучающихся системы знаний в области физической культуры и спорта и умений применять их в практической составляющей спортивной деятельности.

Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре и спорте. Краткие сведения о строении организма человека. Гигиена. Общий режим дня. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Краткие данные об анатомии лошади. Основные правила ухода и содержания лошадей: водопой, чистка, правила ухода за лошадью после занятий. Влияние занятий физических упражнений на центральную нервную систему, костную систему и лёгочную систему. Виды соревнований по конному спорту. Современные международные соревнования по конному спорту. Основные понятия о технике отдельных видов программы конного спорта. Командные, лично-командные и личные соревнования. Участники соревнований, их права и обязанности. Представители команд. Владение средствами управления лошадью. Краткие данные о физиологических функциях организма лошади: работа сердца, легких, органов пищеварения, двигательного аппарата, желудочно-кишечные заболевания, простейшие методы их распознавания и оказания помощи.

Средства теоретической подготовки включают: лекции, беседы, изучение специальной литературы, просмотр видеоматериалов.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие обучающихся и создание предпосылок для наиболее эффективного проявления специальных физических способностей. Она должна укреплять органы и системы организма обучающегося, способствовать переносу тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные действия.

При общей физической подготовке используются разнообразные виды двигательной активности: элементы спортивных игр, подвижные игры, легкоатлетические упражнения, комплексы физических упражнений и др. Выбор физических упражнений и методы их применения определяются возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся. Общая физическая подготовка осуществляется в рамках отдельных занятий, участия в физкультурных мероприятиях, спортивно-массовых мероприятиях, индивидуальных занятий (в том числе, в каникулярный период).

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на повышение функциональных возможностей, развитие специальных физических способностей, необходимых для конного спорта.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования учебно-тренировочных занятий, заключается в том, чтобы новые средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись для обеспечения расширенного запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в конном спорте.

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей юного конника и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики, показателей соревновательной нагрузки и психической напряжённости. Основными формами организации занятий по специальной физической подготовке являются учебно-тренировочные занятия с группой.

Техническая подготовка

Целевой направленностью технической подготовки является формирование системы двигательных умений и навыков, направленной на решение игровых задач.

Тактическая подготовка юных спортсменов конников направлена на совершенствование рациональных приёмов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, формирование умений рационального и целенаправленного использования способов и форм с

учётом особенностей конкретного соперника и складывающихся условий противоборства.

Участие в спортивных соревнованиях

Спортивные соревнования являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. Соревновательная подготовка имеет целью научить обучающихся в полной мере использовать свои физические кондиции, изученные технические приёмы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности.

Основными задачами участия в спортивных соревнованиях являются: приобретение соревновательного опыта, развитие «соревновательных» качеств, достижение спортивных результатов.

Два раза в год проходит итоговая аттестация. В течение года, обучающиеся участвуют как в запланированных спортивных мероприятиях, так и во внеплановых спортивных мероприятиях (по вызову).

Способ организации обучающихся на учебно-тренировочных занятиях конным спортом зависит от поставленных задач каждого занятия.

В соответствии с педагогическими задачами тренера-преподавателя используется следующая классификация занятий:

обучающее;

тренировочное;

контрольное;

соревновательное;

по величине нагрузки:

ударное;

среднее (оптимальное);

умеренное;

разгрузочное;

восстановительное;

по организации проведения:

фронтальное;

групповое;

индивидуальное.

Теоретическая часть занятий включает в себя знакомство с теорией технической подготовки, общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП).

Основной формой проведения занятий является учебно-тренировочное занятие. Оно проводится по традиционной схеме и состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

В подготовительную часть входит разминка.

Цель – разогреть мышцы. Обучающиеся выполняют комплекс упражнений на координацию, ловкость, гибкость и подвижность суставов, а также упражнения, непосредственно готовящие их к основной части. Специальная разминка состоит из комплекса общих физических упражнений. Разминке отводится 10-20 мин.

Основная часть направлена на освоение техники и выполнения упражнений, в том числе конного спорта, развитию специальных физических и морально-волевых качеств. Выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитационные, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения отрабатывается по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы. Силовая подготовка.

Заключительный этап занятия включает рефлекссию, подведение итогов, анализ работы на тренировке каждого обучающегося, делаются соответствующие выводы и рекомендации, намечается перспектива дальнейшего действия. Выполняются упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые способствуют постепенному снижению нагрузки и приведению организма в сравнительно спокойное состояние.

Для успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в процессе обучения применяются разнообразные методы обучения:

- словесный - команды и распоряжения (эффективны эмоциональные сигналы), указания и инструктаж (максимально кратко и точно), описания и объяснения (объяснения предпочтительнее описания), пояснения и сравнения (целесообразны образные сравнения), обсуждение и оценка, убеждение, самоотчеты и самооценки (лекции и беседы);
- наглядный - показ тренера, фото и видео показ, (виды показа: целостный, фрагментарный)
- практический - целостного и расчлененного упражнения (эффективен контроль исходных и промежуточных положений), стандартного и переменного упражнения (меняются условия и количественные компоненты движений), игровой, круговой и самостоятельный (по принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше);
- ориентировочной помощи - зрительной, слуховой, тактильной (виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы (свисток, счет),

В процессе реализации программы используются следующие средства: основные, вспомогательные, восстановительные - психологические (создание положительного эмоционального фона, значимых мотивов, благоприятных отношений, саморегуляции), гигиенические (рациональный режим, достаточный сон, сбалансированное питание, витаминизация, гигиенические процедуры), педагогические (рациональное распределение и чередование нагрузок и отдыха, разнообразие средств и методов, упражнения на расслабление, дыхание и коррекцию).

На этом этапе тренер-преподаватель включает использование комплекса методов контроля: педагогического, медико-биологического, которые позволяют определить:

состояние здоровья;

показатели телосложения;

уровень подготовленности;

величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер-преподаватель вносит соответствующие корректировки в учебно-тренировочный процесс.

Практические – используются при закреплении на практике основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме и др.).

Игровые, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся. Они забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом.

Соревновательные применяются после достижения обучающимися определенного результата усвоения программы.

Успешному усвоению учебного материала, отработке практических умений способствуют методы развития физических качеств:

равномерный – длительная работа с одинаковой интенсивностью;

переменный – работа с различной интенсивностью;

интервальный – работа с высокой интенсивностью и интервалами отдыха до неполного восстановления.

Методы и формы, используемые на занятии, обеспечивают:

темп обучения, адекватный психофизиологическим особенностям обучающихся;

достаточную двигательную активность обучающихся на занятии;

учет индивидуальных и половозрастных особенностей обучающихся;

включение каждого обучающегося в активную учебно-познавательную деятельность;

дозированную помощь обучающимся при затруднениях, создание ситуации успеха, обратную связь;

объективную оценку продвижения и развития каждого обучающегося; контроль и оценку знаний обучающихся, способствующих сохранению их физического и психического здоровья; профилактику и снижение утомительности занятия, преодоление психического и статического напряжения обучающихся; доброжелательное и продуктивное сотрудничество обучающихся, а также тренера-преподавателя с обучающимися.

Реализация программы строится на **следующих основополагающих принципах:**

Принцип комплексного подхода - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля.

Принцип преемственности - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности - предусматривает включение в обучение разнообразного набора тренировочных средств и изменение нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Принцип доступности и индивидуализации определяет учёт особенностей обучающихся и посильности заданий, а также особенностей возраста, пола, предварительной подготовки, а также индивидуального развития физических и духовных способностей.

Принцип систематичности и последовательности предусматривает регулярность занятий и систему чередования физических нагрузок с отдыхом, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в *принципе совместной деятельности педагога и обучающегося*. Занятия строятся так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

В процессе реализации программы, а также для создания ситуации успеха на учебно-тренировочных занятиях в образовательной практике используются следующие педагогические технологии:

здоровьесберегающие, предусматривающие создание оптимальной здоровьесберегающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического, психического и нравственного здоровья воспитанников. В основе данных технологий лежит организация образовательного процесса

(длительность занятий и перерывов), методы и формы работы, стимулирующие познавательную активность, психологический фон занятий (доброжелательность и тактичность тренера-преподавателя), санитарно-гигиенические условия (проветривание помещения, температурное соответствие, чистота), двигательный режим обучающихся (с учётом их возрастной динамики).

Технология проблемного обучения, целью которой является развитие познавательной активности и творческой самостоятельности обучающихся.

Технология дифференцированного обучения. Механизмами реализации которой являются методы индивидуального обучения и которая, в первую очередь, способствует удовлетворению запросов каждого отдельно взятого воспитанника.

Технология развивающего обучения. Механизмом реализации данной технологии является вовлечение обучающегося в различные виды деятельности. Развивающий характер деятельности способствует развитию образного мышления, формированию потребности в самоопределении и самоанализе личности воспитанника. Успешность применения данной технологии проявляется уже на первоначальном этапе обучения конного спорта, в процессе регулярных тренировок (как в рамках учебного процесса, так и самостоятельных и совместных занятий с родителями в домашней обстановке).

Технология игровой деятельности. Основной целью данной технологии является обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений и навыков. Основным механизмом реализации этого вида технологии являются игровые методы вовлечения обучаемых в творческую деятельность, загадки (о спорте и физической культуре), тематические игры, занимательные конкурсы, мини-соревнования с присуждением несуществующих в реальной жизни званий, например, «Самый прыгучий спортсмен» и т.п.).

Дидактические материалы, используемые в образовательном процессе:

- инструкции по выполнению упражнений и комбинаций;
- технологические карты последовательности выполнения заданий, упражнений различной степени сложности;
- таблицы, плакаты, рисунки, наглядный материал, схемы по выполнению упражнений, комбинаций, связок и т.п.;
- тесты на усвоение теоретического материала;
- видеоматериал (собственные выступления, а также выступления ведущих спортсменов РФ);

2.5. Воспитательная работа

Воспитательная работа в Учреждении, ее специфика обусловлена органичным сочетанием общепедагогических и социальных аспектов в ее проведении и обеспечении. Воспитательные мероприятия, педагогическая деятельность направлены, прежде всего, на формирование у обучающихся нравственной культуры. Эти задачи решаются посредством занятий конным спортом и вовлечения обучающихся в соревновательную, исполнительскую деятельность, с организацией, проведением и участием в тематических, знаменательных событиях Учреждения.

Традиционные ежегодные мероприятия, такие как день открытых дверей, день знаний, новогодние мероприятия, день Победы (совместное творчество обучающихся, тренеров-преподавателей, родителей и социальных партнеров), празднование календарных тематических праздников и т. д. служат не только пространством для демонстрации достижений, но и для осмысления ценностей, знакомства с идеями и правилами, социальными нормами. Немаловажно, что в подготовке воспитательных мероприятий и их проведении активное участие принимают сами обучающиеся и их родители.

В коллективе создана учебно-воспитательная среда, дающая возможность раскрыть свой творческий потенциал, получить необходимые для личностного и социального развития знания и умения.

Воспитание на традициях Учреждения создает творческую мотивацию, неповторимую эмоциональную атмосферу, чувство гордости за свой коллектив, способствует формированию активной, нравственно здоровой и самодостаточной творческой личности.

Базой развития и воспитания ребенка продолжают оставаться фундаментальные знания, которые он получает в ходе образовательного процесса.

Учебно-тренировочное занятие направлено на развитие личностно-смысловой сферы ребенка (отношение к действительности, переживание, осознание ценностных ориентиров и т.п.).

Содержательные компоненты учебно-тренировочных занятий представлены через практикоориентированные формы и виды деятельности обучающихся, которые ориентированы на целевые приоритеты, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, а также на специфику реализуемых в образовательной организации дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ.

Целевыми ориентирами учебно-тренировочного занятия можно считать:

включение обучающихся в интересную и полезную для них деятельность, в ходе которой обучающийся приобретает социально

значимые знания, вовлекаются в социально значимые отношения, получают опыт участия в социально значимых делах;

реализация важных для личностного развития социально значимых форм и моделей поведения;

формирование и развитие творческих способностей;

гражданское становление личности, успешная самореализацию в жизни, обществе, профессии.

2.6. Требования к материально – технической базе и инфраструктуре

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений и материально – технического обеспечения включает в себя:

- Наличие манежа со специальным грунтовым покрытием для занятий конным спортом;
- Наличие плоскостных сооружений для занятий конным спортом;
- Наличие конюшни для содержания лошадей;
- Наличие раздевалок и душевых;
- Обеспечение оборудованием спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- Обеспечение спортивной экипировкой.

Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Бич		
2.	Доска информационная	штук	8
3.	Дырокол для кожи	штук	1
4.	Корда	штук	1
5.	Развязки	штук	2
6.	Седелка	штук	8
7.	Каток для обработки грунтового покрытия	штук	5
8.	Набор для уборки манежа (совок-скребок)	штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «выездка»			
9.	Зеркало настенное для манежа	на крытый манеж	3
10.	Секундомер	штук	
11.	Сборно-разборное ограждение для выездки	штук	2
12.	Тумбы маркированные или указатели (буквы латинского алфавита)	комплект	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «конкур»			
13.	Препятствия тренировочные сборно-разборные	комплект	1
14.	Препятствия турнирные сборно-разборные	комплект	1
15.	Препятствия тренировочные сборно-разборные для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке)	комплект	1
16.	Препятствия турнирные сборно-разборные для лошадей до	комплект	1

	150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке)		
17.	Система электронного хронометража	комплект	1
18.	Тумбы маркированные или указатели (цифры)	комплект	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «троеборье»			
19.	Препятствия для трассы кросса	комплект	1
20.	Препятствия для трассы кросса для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке)	комплект	1
21.	Препятствия тренировочные сборно-разборные	комплект	1
22.	Препятствия турнирные сборно-разборные	комплект	1
23.	Препятствия тренировочные сборно-разборные для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке)	комплект	1
24.	Система электронного хронометража	комплект	1
25.	Тумбы маркированные или указатели (буквы латинского алфавита)	комплект	2
26.	Тумбы маркированные или указатели (цифры)	комплект	2

2.7. Информационные ресурсы и литература (список литературы)

1. «Конный спорт. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства», Ком. По ФКиС при Совете Министров СССР, 1984г.
2. «Программа практической и теоретической подготовки учащихся специализированной детско-юношеской спортивной школы «Битца» по конному спорту», Бакеев А.В., Федорова А.А., Попов М.К.
- 3.»Пособие для тренеров и международные официальные правила конноспортивных соревнований», М-2001.
- 4.»Основы безопасного обучения верховой езде», Изд.ВНИИ коневодства, 2003г по материалам книги «Конный туризм» - М,1985г.
5. ЕВСК– конный спорт с изменениями и дополнениями.
- 6.«Обучение детей верховой езде. Практическое руководство», Джейн Уоллес, М «Аквариум»-2003г.
7. «Словарь-справочник по коневодству и конному спорту», Д.Я.Гуревич, Т.Г.Рогалев.
8. «Физиологические аспекты тренировки лошадей», ВНИИ коневодства,1989г.
9. «Спортивные породы лошадей Европы», М.Политова,С-П,2003г.
10. «37000 препятствий... Концепция и техника построения конкурных маршрутов», Раймон Брусс, Александр Матье.

Приложение №1

Учебно-тренировочный план-график по виду спорта «конный спорт»
(46 недель)

№	Месяц	Часов
1	Сентябрь	18
2	Октябрь	18
3	Ноябрь	18
4	Декабрь	18
5	Январь	14
6	Февраль	18
7	Март	18
8	Апрель	16
9	Май	16
10	Июнь	12
11	Июль	-
12	Август	18