

Государственное бюджетное
учреждение
дополнительного образования
«Республиканская спортивная
школа по конному спорт»
420045, г. Казань,
ул. А.Камалеева д.27 кор.3,
МКСК
тел.: 89172204059
e-mail: konshkolakazan@yandex.ru
<http://horseschool-kazan.com>
ИНН 1659034660 ОГРН 1021603482691



«Атспортыбуенча республика
спорт мәктәбе»
өстәмәбелембирүддүлдт
бюджет учреждениесе

420045, Казан шәһ.,
А. Камалеевур.,
27 йорт, 3 кор. МКСК
тел.: 89172204059
e-mail: konshkolakazan@yandex.ru
<http://horseschool-kazan.com>
ИНН 1659034660 ОГРН 1021603482691

<p>СОГЛАСОВАНО: Педагогическим советом ГБУ ДО «РСШ по конному спорту» Протокол № <u>8</u> от «<u>28</u>» <u>март</u> 20<u>25</u> г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО: Директор ГБУ ДО «РСШ по конному спорту» <u>С.А. Вострикова</u> «<u>28</u>» <u>март</u> 20<u>25</u> г.</p> 
--	---

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «конный спорт»

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2.	ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ	5
3.	ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ	8
4.	ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	10
5.	ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ	11
6.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	14
7.	ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ	15
8.	МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ	16

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа для вида спорта «Конный спорт» (далее Программа) разработана в соответствии: с приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Цель: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий конным спортом, популяризация конного спорта. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям конным спортом.

Задачи:

1. Обучающие:

- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование устойчивого интереса к занятиям конным спортом;
- приобретение знаний о конном спорте, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий;
- овладение базовой техникой (основами) конного спорта.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности обучающихся;

- формировать навыки самостоятельных занятий.

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

- воспитывать дисциплинированность;

- способствовать снятию стрессов и раздражительности;

- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Планируемые результаты.

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

в области теоретической подготовки:

- история развития конного спорта;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях конным спортом. 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 конного спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в области технико-тактической подготовки:

- овладение основами техники и тактики в конном спорте;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных нагрузок.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Прием, комплектование учебных групп, организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа осуществляется в соответствии со следующими документами:

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

- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Санитарных правил СП 2.4.3648-20;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Конвенция ООН о правах ребенка;

- Уставом образовательной организации, а также иными документами, регулирующими деятельность по дополнительному образованию детей и взрослых.

Программа составлена с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Учебная работа ведется на основе данной программы и учебного плана. Данная программа учитывает современные методические разработки в области физической культуры и спорта.

Учебный год начинается 1 сентября.

Зачисление обучающихся производится при наличии пакета документов в соответствии с локальными актами Учреждения и письменного разрешения врача.

Минимальный возраст зачисления детей на отделение «конкур» и «выездка» 7 лет. Максимальный возраст обучающихся – 25 лет. Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых обучающихся, так из обучающихся не имеющих возможность продолжать занятия на других этапах подготовки, но

желающих заниматься конным спортом. В написании программы учитывались знания основ теории и практики дополнительного образования, педагогики, психологии и возрастной физиологии, методики обучения и воспитания.

Учебно-тренировочный процесс в спортивно-оздоровительных группах ведется в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 46 недель.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование и контроль.

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

- комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями спортсменов;

- в зависимости от условий и организации занятий, подготовка по виду спорта «конный спорт» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

Требования к результатам реализации программы:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «конный спорт».

Зачисление в спортивно-оздоровительные группы производится всех детей, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий данным видом спорта.

Формы обучения и виды занятий

Форма обучения по программе - очная.

Для зачисления необходимы следующие документы:

- заявление от родителей (законных представителей);

- договор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «конный спорт»;

- медицинское заключение для допуска к занятиям физической культурой и спортом.

Основной формой организации учебной работы по программе является занятие.

3. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Планирование и учет являются важнейшими условиями, обеспечивающими непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней подготовки спортсменов. Планирование - это определение задач, средств методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени.

Основными документами являются годовой учебный план подготовки и рабочий план, представляющий поурочное распределение учебного материала для группы, с планами тем отдельных занятий. Годовой учебно-тематический план включает почасовое распределение всех видов физической подготовки во всех возрастных группах. Продолжительность учебного года 46 недель.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный этап
Количество часов в неделю	4
Количество тренировок в неделю	2
Общее количество часов в год	184
Общее количество тренировок в год	92

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки (%)

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Общая физическая подготовка (%)	25,6
Специальная физическая подготовка (%)	25
Участие в спортивных соревнованиях (%)	2,2
Техническая подготовка (%)	17,4
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	16,9
Инструкторская и судейская практика (%)	-
Содержание и уход за лошадью (%)	12
Контрольно-переводные нормативы (%)	1,1
Восстановительные мероприятия (%)	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия (%)	-

Распределение учебных часов в спортивно-оздоровительных группах

№	Содержание занятий	Кол-о часов	Помесячное распределение программного материала										
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7
1	Общая физическая подготовка (%)	47	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	2
2	Специальная физическая подготовка (%)	46	4	4	5	5	4	5	4	5	4	4	2
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	4	-	1	-	1	-	1	-	1	-	-	-
4	Техническая подготовка (%)	32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	31	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-
6	Инструкторская и судейская практика (%)	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Содержание и уход за лошадью (%)	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8	Контрольно-переводные нормативы (%)	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
9	Восстановительные мероприятия (%)	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия (%)	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

4. ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Цель первого этапа подготовки в конном спорте - выявить способных детей и основательно осуществить начальную подготовку - заложить прочный фундамент.

Задачи групп СОГ:

Набор детей для занятий конным спортом не имеющих медицинских противопоказаний. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные, с хорошими данными физического развития, гибкие, ловкие, с хорошей координацией движения, чувством ритма, положительной внешней и внутренней мотивацией.

Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки - использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.

Развитие физических качеств и способностей, характерных для квалифицированных наездников - координации движений, гибкости, растяжки, силы, равновесия, устойчивого интереса к занятиям, волевых качеств.

Обучение основам выполнения элементов в конном спорте, выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 астрономических часа и должны различаться по содержанию.

5. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Общая физическая подготовка.

Подбор и содержание применяемых упражнений и их дозировка зависят от уровня физического развития обучающихся, уровня физической подготовленности, возраста обучающихся:

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

Специальная физическая подготовка.

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

Технико-тактическая подготовка.

Обучение основам техники конного спорта (седловка, посадка, движение на шагу, рыси, галопе), преодоление препятствий высотой до 100 см. Правила подхода к лошади. Седловке, и расседловка. Посадка на лошадь. Ознакомление обучающихся с правильной посадкой, разбором повода и средствами воздействия для посылы лошади вперед и ее остановки.

Отработка посадки на шагу и рыси, облегчаясь и не облегчаясь, со стремянем и без стремени. Практика управления лошадью путем взаимодействия шенкеля,

повода я туловищ при изменении направления. Остановки и переходы из одного аллюра в другой. Езда на шагу, рысью, облегчаясь и не облегчаясь, с переменной направления и по диагонали, заездами и вольтами за головным. Езда в смене, выполнение заездов, вольтов, соблюдая равнение, дистанцию, интервалы.

Езда врозь с самостоятельной отработкой остановок, заездов и вольтов на шагу и рыси. Участие в конноспортивных играх: пушбол, «седловка», "бой на эспадронах, "стойло", "спешивание" "игра с флангами".

Подъем лошади в галоп. Езда галопом со стремянем и без стремяни. Укрепление посадки на галопе.

Преодоление одиночных препятствий на шагу, рыси и галопе. Преодоление "клавиш" (2-3 препятствий высота 20 - 50 см). Прыжки через препятствия без повода, стремяни. Преодоление препятствий по нормативам легкого класса. Полевая езда по дорогам и малопересеченной местности. Отработка крепости посадки при езде в поле. Преодоление простейших естественных и искусственных препятствий, полевых препятствий.

Понятие о равновесии лошади и равновесии всадника в седле. Значение правильного положения всадника в седле для различных видов конного спорта. Приёмы выработки равновесия у всадника.

Контроль подготовки.

Качество подготовки обучающихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя. В спортивно-оздоровительных группах обучения в конце учебного года проводится сдача нормативов по общей физической подготовке.

Воспитательная работа.

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки.

Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера-преподавателя:

- воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях конным спортом, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного;

- формирование физической культуры и установки на здоровый образ жизни;
- привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений. Метод поощрения - положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребенка, метод наказания - это выявление ошибок в поведении и их осуждение. Поощрения стимулируют правильную линию в поведении, наказания тормозят проявления недисциплинированности, недобросовестности и других отрицательных качеств. Эти методы педагогического воздействия служат тому, чтобы помочь детям осознать свои достоинства или недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучать контролировать свое поведение.

Медико-биологический контроль

В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям конным спортом, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии. Все поступающие представляют справку от врача о допуске к занятиям.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуется давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму обучающихся.

6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Требования к результатам реализации программы

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- теоретическая, общая и специальная физическая подготовка;
- освоение основ техники по виду спорта «конный спорт»;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «конный спорт»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «конный спорт».

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт».

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- манеж;
- учебный класс (учебные столы, стулья);
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой для спортсменов;
- обеспечение спортивной экипировкой для лошадей.

7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Программа предусматривает итоговую аттестацию результатов обучающихся, которая проводится в конце года (в мае). Основные формы аттестации являются - сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной подготовленности) и оцениваются «сдано» «не сдано».

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки представлены в таблице ниже, и применяются в том числе для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «конный спорт», при условии вакантных мест и возраста обучающегося.

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,10	6,30	5,50	6,20
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
5	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
7	Метание мяча весов 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	22	15
Нормативы специальной физической подготовки						
1	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов)	с	не более		не более	
			30		28	
2	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее		не менее	
			5		7	
3	Кувырок вперед	количество раз	не менее		не менее	
			1		2	
4	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количество раз	не менее		не менее	
			1		2	

8. МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

1. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов «Теория и методика физической культуры и спорта» 2014г.
2. Курт Хоффман «Школа верховой езды для начинающих» 2011г.
3. Райнер Климке «Выездка молодой спортивной лошади» 2002г.
4. А.М. Левина «Выездка спортивной лошади» 1955г.
5. Ирина Шрейнер «Учебник верховой езды» 2001г.
6. П. и В. Хельцель и М. Плева «Выездка и конкур. Советы профессионалов» 2002г.
7. И. и Р. Климке «Ковалетти. Выездка и прыжки» 2000г.
8. Специализированная подготовка лошадей и всадников (выездка, конкур, троеборье) ФКСР 2012г.
9. Д.Филлис «Основы выездки и езды» 1990г.
10. В.Мюзелер «Учебник верховой езды» 1980г.
11. Франц Майрингер «Персональная философия искусства верховой езды», «Лошади созданы, чтобы быть лошадьми» 2011г.
12. Т.К.Ливанова «Лошади» 2002г.
13. Редакция Эриха Эзе «Конный сорт. Пособие для тренеров-преподавателей, коноводов и спортсменов».: Москва «физкультура и спорт» 1983г.
14. Герхарт Гервек «Психология лошади» 2003г.
15. Джейн Маршалл Диллон «Конный сорт, стиль прыжка» 2002г.
16. Сусанна Штрюбель «Учимся преодолевать препятствия» 2004г.
17. Харри Больд «Лошадь в выездке» (распечатанное) 2001г.
18. Д.М. Цверова «Профилактика и лечение сколиоза конным спортом» методические рекомендации 2003г.