

Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Новосибирской области «Спортивная школа олимпийского резерва по конному
спорту имени И.П. Брайчева»

Принята на заседании
Педагогического совета
от «17» 10 2024 г.
Протокол № 8

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДО НСО «СШОР по
конному спорту имени И.П. Брайчева»
_____ К.О. Катунин
_____ 20 г.



**Дополнительная общеразвивающая
программа в области физической культуры и спорта
по виду спорта «Конный спорт»**

Направленность: спортивно-оздоровительная
Возраст обучающихся: 9-17 лет
Срок реализации программы: 5 лет

Разработчик: начальник спортивного отдела
Елагин И.В.

г. Новосибирск
2024 г.

Оглавление

№ п.п.	Содержание	№ стр.
1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Цель программы	5
1.2.	Задачи программы	5
1.3.	Адресат программы	5
1.4.	Формы и режим реализации программы	6
1.5.	Срок реализации программы	7
1.6.	Ожидаемые (планируемые) результаты	7
2.	Формы контроля и подведения итогов реализации программы	9
2.1.	Шкала оценки показателей уровня подготовки обучающихся	10
3.	Учебный план и содержание программы	12
3.1.	Теоретическая подготовка	14
3.2.	Практическая подготовка	17
3.3.	Технико-тактическая подготовка	25
4.	Условия реализации программы	31
4.1.	Структура учебно-тренировочного занятия	31
4.2.	Кадровое обеспечение программы	32
4.3.	Учебно-информационное обеспечение	32

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «конный спорт» (далее - Программа) разработана в соответствии с:

Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года, утверждённой Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678;

приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.36.48-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

приказом министерства физической культуры и спорта Новосибирской области от 22.07.2024 № 485 «О внесении изменений в приказ министерства физической культуры и спорта Новосибирской области от 31.01.2024 № 49»;

методическими рекомендациями по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные), утвержденными ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ» и РМЦ ДОД НСО в 2023 году;

Уставом ГАУ ДО НСО «СШОР по конному спорту имени И.П. Брайчева» (далее – Учреждение);

иными документами, регулирующими образовательную деятельность.

Краткая характеристика вида спорта

Конный спорт — это общее название для дисциплин, связанных с верховой ездой на лошадях. Он пользуется популярностью во многих странах, а некоторые его виды входят в олимпийскую программу. В конном спорте важно достичь взаимопонимания, доверия и согласованности движений между всадником и лошадью. Для многих людей конный спорт становится не просто хобби, но и стилем жизни, а иногда и профессией. Основной отличительной особенностью конного спорта является то, что он относится к видам спорта с использованием животных, участвующих в соревнованиях. С самого начала подготовки начинающий спортсмен должен не только сам выполнять определенные физические упражнения, но и управлять животным, подчиняя его своей воле. Глубинная сущность конного спорта заключается именно в соревновании между спортсменами в искусстве управления лошадью. Таким образом, при организации подготовки невозможно тренировку спортсмена отделить от обучения и тренировки лошади; тренер должен одновременно развивать физические возможности обучающегося и обучать его искусству управления лошадью, учить спортсмена быть тренером для своей лошади. Конный спорт не требует от всадника больших физических усилий (по сравнению с другими видами спорта),

но предъявляет большие требования к психологической зрелости личности, таким качествам спортсмена как смелость, уверенность, ответственность, сознательность, умение формулировать конкретную задачу для себя и своей лошади.

Актуальность программы

Программа является эффективным средством физического воспитания и содействует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению к систематическим занятиям физической культурой и спортом, личностному и профессиональному самоопределению.

Актуальность программы обусловлена необходимостью создания условий для формирования у обучающихся морально-нравственных, патриотических качеств, навыков социализации, физического совершенствования, активной гражданской и социально значимой деятельности.

Новизна и отличительные особенности программы

Сочетание современных спортивных технологий и классической общефизической подготовки, приобретенные двигательные навыки и физические качества служат укреплению здоровья и являются отличной базой для любого вида спорта. Освоение элементов вида спорта «конный спорт», знание роли отдельных движений позволяют достичь успеха в обучении виду спорта «конный спорт».

Программа направлена на вовлечение несовершеннолетних лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание детей, формирование культуры здорового образа жизни, создание условий для развития личности обучающегося, мотивации к познанию, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, формирование психического и физического здоровья, выявление спортивно одаренных детей.

Педагогическая целесообразность программы

Содержание Программы позволяет воспитывать и выявлять талантливых обучающихся, способствует их личностному развитию, самоопределению и ранней профессиональной ориентации.

В соответствии с требованиями современной действительности и естественных возрастных потребностей детей целесообразно планомерно приучать к навыкам с младшего возраста. Юный возраст является весьма благоприятным периодом для овладения элементами техники выполнения физических упражнений, приобретения разносторонней физической подготовленности. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы, прививаться осмысленные, грамотные представления о важнейших правилах и посильных способах ведения двигательной активности. Простейшие формы общефизической подготовки по виду спорта «конный спорт» прекрасно развивают на фоне положительных эмоций силу и ловкость, быстроту и гибкость, внимание и память, волю и сообразительность, целый комплекс необходимых физических и психических качеств.

1.1. Цель программы

Формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия видом спорта «конный спорт».

1.2. Задачи программы

Обучающие (предметные):

приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

формирование общего представления о виде спорта «конный спорт», о строении и функциях организма;

формирование системы разнообразных двигательных умений и навыков, средствами общей физической и специальной физической подготовки;

формирование и овладение техникой конного спорта;

формирование знаний о причинах травматизма на занятиях конным спортом и правилах его предупреждения;

освоение и изучение правил соревнований по конного спорта, навыки судейства.

Воспитательные (личностные):

воспитание патриотизма, чувства гордости за спортивные достижения отечественных спортсменов на спортивной арене;

воспитание понимания необходимости личного участия в формировании собственного здоровья, навыков культуры здорового образа жизни;

воспитание положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к занятиям конным спортом в частности;

воспитание дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, терпения, силы воли в достижении поставленных задач.

Развивающие (метапредметные):

развитие основных физических и специальных физических качеств (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности);

умение оценивать влияние занятий по конному спорту на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);

развитие умения работать с партнером, в команде во время соревновательной деятельности и показательных выступлений: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций.

1.3. Адресат программы

Программа предназначена для детей в возрасте от 9 до 17 лет (включительно). Для обучения принимаются все желающие, имеющие медицинское заключение, прошедшие отбор на основании тестирования. Без

конкурсной основы производится приём на реализацию Программы лиц, отчисленных с этапа спортивной подготовки.

Образовательный процесс организуется в группах обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы). Допускается сочетание различных форм получения образования и форм образования.

Учебные группы формируются с учетом возрастной категории обучающихся и примерно одного уровня физической подготовленности. Группа может комплектоваться из девочек и мальчиков. Минимальная наполняемость учебной группы – 6 человек, максимальная – 16 человек.

Перевод обучающихся с одного года обучения на другой осуществляется на основании локального акта Учреждения и условий Программы, указанных в разделе «Формы контроля и подведения итогов обучения».

Порядок приема обучающихся на обучение по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «конный спорт» и порядок отчисления обучающихся из Учреждения регламентируется локальным актом Учреждения.

Программа реализуется на русском языке.

1.4. Формы и режим реализации программы

Форма организации занятий: групповая.

По типу занятия могут быть: комбинированными, практическими, контрольными, учебно-тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Форма проведения занятий: основной формой является учебное занятие, возможны - открытые занятия, показательные выступления, контрольные, итоговые занятия. Посещения спортивных мероприятий (соревнований), встречи с ведущими спортсменами и ветеранами спорта осуществляются по плану воспитательной работы Учреждения.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим занятий: занятия проводятся согласно утвержденному расписанию Учреждения на начало учебного года. Одно занятие не может быть менее одного и более двух академических часов.

Периодичность и продолжительность занятий (расписание) устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки обучающихся.

Режим занятий и объемы учебных часов по годам обучения

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Возраст обучающихся, лет	Количество обучающихся, чел.	Кол-во часов в неделю	Итого часов в год, час.
Спортивно-оздоровительный этап	первый	9-10	8-16	4,5	234
	второй	11-12	6-16	9	468
	третий	13-14	6-16	9	468
	четвертый	15-16	6-16	12	624
	пятый	17	6-16	15	780

1.5. Срок реализации программы

Продолжительность обучения 5 года (лет). Программа рассчитана на 52 учебные недели. Занятия с первого года обучения по третий год обучения проводятся 3 раза в неделю, четвертого года обучения – 4 раза в неделю, пятого года обучения – 5 раз в неделю. Продолжительность занятий: первый год обучения не более 1,5 часов, последующие года обучения не более 3 часов.

Учреждение вправе:

объединять (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

проводить (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения, обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса определяются Учреждением самостоятельно с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

1.6. Ожидаемые (планируемые) результаты

По итогам обучения на этапе младшей возрастной группы (**СОЭ-1**) обучающиеся будут знать:

историю возникновения вида спорта конного спорта в мире, в Российской Федерации, Новосибирской области;

достижения отечественных спортсменов на мировых первенствах и Олимпийских играх;

значение занятий видом спорта «конный спорт» как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

правила поведения и техники безопасности на занятиях по конному спорту;

причины травматизма на занятиях и правила его предупреждения;

правила личной гигиены, требования к экипировке, одежде и инвентарю для занятий конным спортом.

Будут уметь:

выполнять комплексы общеразвивающих, подготовительных и специальных упражнений;

владеть навыками вида спорта «конный спорт»;

демонстрировать основы техники конного спорта;

демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;

развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке.

По итогам обучения на этапе средней возрастной группы (СОЭ-2, СОЭ-3) обучающиеся будут знать:

правила соревнований по конному спорту, правила проведения подвижных игр, используемых в программе;

технику конного спорта в учебной, игровой и досуговой деятельности;

методы и средства восстановления работоспособности организма после различных по объему и интенсивности нагрузок;

правила использования спортивного инвентаря и оборудования для занятий конным спортом.

Будут уметь:

владеть техникой конного спорта;

подбирать, составлять и осваивать комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий конным спортом;

оценивать технику осваиваемых упражнений и движений; выявлять и исправлять ошибки в двигательных действиях с помощью взрослых и сверстников.

Личностными показателями освоения обучающимися содержания Программы являются умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

проявлять чувство гордости за свою страну, достижения российских спортсменов;

демонстрировать нравственные, эстетические и интеллектуальные качества.

На этапе обучения в старшей возрастной группе (СОЭ-4, СОЭ-5) задачами обучающихся являются:

повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдение режима тренировочных занятий;

изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;

изучение и применение антидопинговых правил;

укрепление здоровья;

участие в официальных спортивных соревнованиях, формирование навыков соревновательной деятельности;

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимого для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

Учреждение обеспечивает участие обучающегося в учебно-тренировочных

сборах, официальных спортивных соревнованиях в случае выполнения государственной работы «Организация мероприятий по подготовке спортивных сборных команд», «Обеспечение участия спортивных сборных команд в официальных спортивных мероприятиях» (в случае если обучающийся является кандидатом (членом) спортивной сборной команды Новосибирской области по соответствующему виду спорта или представителем Новосибирской области).

Учреждение обеспечивает участие обучающегося в официальных спортивных соревнованиях межрегионального и всероссийского уровней в рамках государственной услуги «Реализация дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта» в случае, если обучающийся занял не ниже 10 места на региональных соревнованиях Новосибирской области.

2. Формы контроля и подведения итогов реализации программы

Программой предусмотрено тестирование, которое проводится в рамках текущего контроля, промежуточной аттестации обучающихся.

Текущий контроль в конце первого полугодия обучения. Промежуточная аттестация проводится в конце каждого года обучения на спортивно-оздоровительном этапе.

В случае, если обучающийся по объективным причинам не смог пройти промежуточную аттестацию в указанные сроки (болел, пропустил более 50% занятий) для него назначается дополнительная дата сдачи контрольно-тестовых упражнений, с учетом его реабилитации (восстановления после болезни), но не более двух раз в сроки, определяемые организацией, осуществляющей образовательную деятельность, в пределах одного года с момента образования академической задолженности. В указанный период не включаются время болезни обучающегося, нахождение его в академическом отпуске или отпуске по беременности и родам.

Контроль и аттестация осуществляются в соответствии с локальным актом Учреждения «Положение о текущем контроле, промежуточной аттестации». В зачет также могут учитываться результаты соревновательной деятельности обучающихся за весь период обучения.

Итоговая аттестация по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «конный спорт» не предусмотрена.

Теоретическая подготовка оценивается в ходе учебного занятия в форме беседы:

уровень «высокий» - обучающийся ответил практически на все вопросы (100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;

уровень «средний» - обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (75%), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;

уровень «низкий» - в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

2.1. Шкала оценки показателей уровня подготовки обучающихся

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив первого года обучения		Норматив второго года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,10	6,30	6,50	6,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+ 2	+ 3	+ 4	+ 5
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	22	15
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	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	
2.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее		не менее	
			5		7	
2.3.	Кувырок вперед	количество раз	не менее		не менее	
			1		2	
2.4.	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количество раз	не менее		не менее	
			1		2	

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив третьего года и выше	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 4	+ 5
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, 10 оборотов (после остановки пройти по прямой ровно)	с	не более	
			25	
2.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			7	
2.3.	Седловка лошади	мин	не более	
			20	
2.4.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	количество раз	не менее	
			20	
2.5.	Кувырок вперед	количество раз	не менее	
			3	

Учреждение вправе выдавать лицам, освоившим дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта по виду спорта «конный спорт», документы об обучении по образцу и в порядке, которые установлены этими Учреждениями самостоятельно¹.

¹ ч. 15 ст. 60 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

3. Учебный план и содержание программы

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Первый год	Второй и третий год	Четвертый год	Пятый год
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5	9	12	15
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		1,5	3		
		Наполняемость групп (человек)			
		8-16	6-16		
<i>Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании «конкур», «троеборье»</i>					
1.	Общая физическая подготовка	61	76	100	133
2.	Специальная физическая подготовка	56	93	125	140
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	28	37	86
4.	Техническая подготовка	42	112	150	203
5	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка психологическая подготовка	49	84	112	93
6	Инструкторская и судейская практика	14	33	44	39
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	42	56	86
Общее количество часов в год		234	468	624	780
<i>Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании «выездка»</i>					
1.	Общая физическая подготовка	61	70	94	125
2.	Специальная физическая подготовка	56	84	112	140
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	33	44	62
4.	Техническая подготовка	42	122	162	195
5	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка	49	75	100	94

	психологическая подготовка				
6	Инструкторская и судейская практика	14	47	62	94
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	37	50	70
Общее количество часов в год		234	468	624	780

3.1. Теоретическая подготовка

Приобретение необходимых теоретических знаний позволит юным спортсменам правильно оценивать социальную значимость конного спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять самостоятельность и творчество на тренировках и соревнованиях.

Теоретический раздел программы определяет минимум знаний, которыми должны обладать учащиеся по истории и развитию конного спорта, вопросам теории спортивной тренировки, гигиены, физиологии, спортивной медицины, психологии, педагогики.

Теоретическую подготовку необходимо планировать и проводить в соответствии с содержанием практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы.

1) Для обучающихся СОЭ-1 и СОЭ-2.

Тема 1. Требования мер безопасности в конном спорте.

Правила техники безопасности при работе с лошадьми.

Экипировка всадника.

Обращение с лошадью.

Требования к действиям спортсмена во время езды на лошади.

Тема 2. История возникновения вида спорта и его развитие.

Зарождение и развитие вида спорта.

Особенности конного спорта и спортивные дисциплины.

Автобиографии выдающихся спортсменов.

Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Виды соревнований по конному спорту.

Краткие сведения о роли лошади в жизни человека.

Эволюция лошади.

Общие сведения об организме, характере и темпераменте лошади.

Измерение лошадей.

Понятие об экстерьере лошади.

Породы лошадей.

Тема 3. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Тема 4. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Понятие о физической культуре и спорте.

Формы физической культуры.

Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Роль физической подготовленности в занятиях спортом.

Краткая история создания и совершенствования комплекса ГТО.

Структура и содержание комплекса ГТО.

Тема 5. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.

Здоровый образ жизни, его основные элементы и правила.

Понятие о гигиене и санитарии.

Уход за телом, полостью рта и зубами.

Гигиенические требования к одежде и обуви.

Соблюдение гигиены на спортивных объектах

Тема 6. Закаливание организма

Знания и основные правила закаливания.

Закаливание воздухом, водой, солнцем.

Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Тема 7. Режим дня и питание обучающихся

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

Тема 8. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом

Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.

Дневник самоконтроля.

Его формы и содержание.

Понятие о травматизме.

Тема 9. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта

Понятие о технических элементах в спортивных дисциплинах конного спорта.

Теоретические знания по технике их выполнения.

Посадка при манежной езде, прыжках и полевой езде.

Средства управления лошастью.

Характеристика аллюров лошади.

Тема 10. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта

Понятийность.

Классификация спортивных соревнований.

Команды (жесты) спортивных судей.

Положение о спортивном соревновании.

2) Для обучающихся СОЭ-3 и выше

Тема № 1. Требования мер безопасности в конном спорте.

Требования мер безопасности при обслуживании лошадей, при занятиях конным спортом, при погрузке, выгрузке и транспортировке лошадей.

Требования мер безопасности согласно требованиям правил соревнований по конному спорту.

Тема 2. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств

Физическая культура и спорт как социальные феномены.

Спорт – явление культурной жизни.

Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека.

Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

Морально-волевой облик российского спортсмена.

Тема 3. История возникновения олимпийского движения

Зарождение олимпийского движения.

Возрождение олимпийской идеи.

Международный Олимпийский комитет (МОК).

Тема 4. Режим дня и питание обучающихся. Физиологические основы физической культуры.

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса.

Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.

Рациональное, сбалансированное питание.

Спортивная физиология.

Классификация различных видов мышечной деятельности.

Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.

Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Тема 5. Уход за спортивной лошадью и ее содержание. Краткие сведения по физиологии лошади

Правила размещения, содержания и ухода за лошадью.

Конюшенный уход, кормление и водопой лошади. Норма нагрузок и продолжительность работы лошади. Уход за лошадью после тренировки.

Влияние тренинга на развитие организма лошади.

Сочетание работы с установленным порядком кормления.

Гигиена спортивных лошадей и конноспортивных баз.

Основные физиологические функции организма лошади.

Физиологические механизмы взаимодействия всадника и лошади при выполнении различных упражнений.

Механизмы восстановительных процессов.

Значение рационального кормления, ухода, режима тренировки и отдыха, восстановительных мероприятий для повышения специальной работоспособности.

Основы ветеринарно-врачебного контроля и значение физиологических показателей при определении тренированности лошади.

Основы биомеханики движений спортивной лошади.

Тема 6. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося

Структура и содержание Дневника обучающегося.

Классификация и типы спортивных соревнований.

Тема 7. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта

Понятийность.

Спортивная техника и тактика.

Двигательные представления.

Методика обучения. Метод использования слова.

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Анализ техники спортсменов, разбор кинограмм (видеограмм) и кинокольцовок (видеокольцовок).

Ознакомление с техникой выдающихся всадников.

Разбор условий предстоящих соревнований и определение заданий участникам.

Разбор итогов прошедших соревнований (положительных сторон и недостатков).

Тема 8. Психологическая подготовка

Характеристика психологической подготовки.

Общая психологическая подготовка.

Базовые волевые качества личности.

Системные волевые качества личности

Тема 9. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по конному спорту

Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.

Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Перечень амуниции и снаряжения используемого в конном спорте.

Разновидности и особенности отдельных элементов амуниции и снаряжения, их состав и устройство.

Подготовка снаряжения.

Значение исправности и правильной подгонки спортивного снаряжения для сохранения работоспособности лошади.

Повреждения от конского снаряжения и меры их предупреждения.

Тема 10. Правила вида спорта. Теоретические основы судейства

Деление участников по возрасту и полу.

Права и обязанности участников спортивных соревнований.

Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Организационная работа по подготовке спортивных соревнований.

Состав и обязанности спортивных судейских бригад.

Обязанности и права участников спортивных соревнований.

Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

3.2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(для всех учебно-тренировочных групп)

Важное место в системе спортивной тренировки принадлежит средствам общей и специальной подготовки. Они обеспечивают формирование необходимой структуры физической подготовленности спортсмена-конника, т.е. преимущественное развитие способности конника к тонкому взаимодействию с лошадью и координационных способностей на высоком уровне, развитие силы отдельных групп мышц, быстроты, выносливости.

Общefизическая подготовка (для всех учебно-тренировочных групп).

Основной задачей применения средств общей физической подготовки является: укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие занимающихся, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, высокой координации движений, повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Для воспитания профилирующих физических качеств спортсмена-конника применяются:

- комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц из легкой атлетики,
- спортивные игры, направленные на воспитание силовой выносливости,
- эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на воспитание скоростно-силовых способностей и быстроты,
- гимнастические, акробатические упражнения, прыжки на батуте для развития координационных способностей,
- кросс, плавание, направленные на воспитание общей выносливости.

Подбор и содержание применяемых упражнений, их дозировка зависят от

уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы учебно-спортивного учреждения.

Упражнения ОФП

1. Строевые упражнения. Построения в шеренгу, колонну, круг; строевые приемы, передвижения, размыкания и смыкания. Передвижения в строю строевым, обычным и ускоренным шагом, бегом. Переходы с ходьбы на бег и обратно. Изменение направления и скорости движения по команде и ориентирам.

2. Передвижения различными видами ходьбы и бега: ходьба выпадами, на носках, пятках, внутренних сводах стопы, с перекрестной постановкой ног, в приседе и полуприседе и т.д.

3. Бег обычный, ускоренный, семенящий, с выпрыгиванием, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, прыжками с ноги на ногу, передвижение приставными шагами правым и левым боком. Бег с ускорениями по сигналу (зрительному, звуковому), скоростной бег с изменением направления, бег с предметом в руках.

4. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Выполняются без предметов и с предметами (гимнастические палки, скакалки, гантели, набивные мячи, резиновые амортизаторы), с партнером. Упражнения без предметов: одновременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибания, разгибания, поднимания и опускания) повороты, круговые движения, рывковые движения в различных исходных положениях, на месте и в движении. Упражнения в сопротивлении с партнером. Упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком и пр.) — сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном виде и в висе прямым и обратным хватом. Лазание по наклонной гимнастической стенке в висе прямым и обратным хватом. Метание различных предметов (1-3 кг) из различных исходных положений.

5. Общеразвивающие упражнения с предметами:

- **скакалкой:** подскоки в различном темпе, бег, эстафеты;
- **гимнастической палкой:** круговые движения из различных исходных положений; поворот вперед и назад; перешагивание через палку, перепрыгивание, подбрасывание, ловля;
- **мячом:** броски и ловля одной и двумя руками снизу и сверху; бросок вверх и ловля после удара о пол, ведение мяча с различной скоростью, с обводкой предметов, броски на точность;
- **набивным мячом (1-3 кг):** броски и ловля сидя, стоя, с поворотами, приседаниями, подпрыгиваниями, перемещениями, с передачей мяча по кругу и в парах, изменением действия и скорости выполнения по сигналу (команде); броски толчком от груди двумя руками и от плеча одной рукой, броски двумя руками из-за головы, через голову, вверх, вверх-вперед, назад;
- **теннисным мячом:** броски и ловля двумя и одной рукой; стоя, сидя, в процессе перемещения.

6. Упражнения для развития мышц туловища. Разнообразные наклоны вперед, в стороны, назад и повороты; сгибания и разгибания туловища в сочетании с различными движениями рук и ног, переходы в положение сидя из положения

лежа на спине с фиксированными ногами и с различным положением рук — вдоль туловища, на поясе, за голову, вверх, с различными отягощениями в руках; одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе, спине; из положения лежа на спине круговые движения ногами, поднятыми до угла 45 градусов. Различные парные упражнения с поочередными сопротивлениями.

7. Упражнения для развития мышц ног: поднимание и опускание ног (прямых, согнутых вперед назад в стороны, назад); приседания и полуприседания на одной и двух ногах, выпрыгивания, выпады, пружинистые покачивания в выпадах, ходьба с выпадами, подскоки и прыжки на двух ногах, на одной, поочередно с ноги на ногу; круговые движения стоя, сидя, махи.

8. Упражнения из других видов спорта.

Упражнения на гимнастической скамейке (низком бревне): ходьба (вперед, назад с различными положениями и движениями рук, с ускорением и переходом на бег, с различными предметами в руках), перешагивание; удержание равновесия с предметом на вытянутой руке; прыжки со скамейки и через скамейку вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе; поднимание ног и наклоны туловища, сидя на скамейке; лазание по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: лазание; висы лицом, спиной, углом; поднимание ног до касания хвата; стоя боком или лицом к стенке наклоны вперед, назад, в сторону; приседание на двух и одной ногах сопорой о стенку;

Элементы акробатики и спортивной гимнастики: прыжки; группировки, кувырки вперед, назад, с разбега; мост из положения лежа на спине; шпагаты; стойка на лопатках, на голове, на предплечьях, на руках у стены и с помощью партнера; перевороты («колесо»); упражнения на кольцах, брусьях, на коне с ручками, опорные прыжки углом, боком, ноги врозь.

Упражнения с партнером в сопротивлениях, перетягиваниях.

Спортивные игры по упрощенным правилам (баскетбол, ручной мяч, теннис, настольный теннис, волейбол, бадминтон, футбол).

Легкоатлетические упражнения. Бег с низкого и высокого старта. Бег с ускорениями, рывки на отрезках 30, 50, 60 метров. Бег на выносливость со средней интенсивностью, кроссы. Прыжки в длину с места, с разбега, тройной прыжок. Прыжки в высоту, с места. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

Плавание. Обучение умению держаться на воде. Плавание на короткие дистанции 25, 50, 100, 300 метров, плавание на длинные дистанции до 1000 метров. Прыжки в воду с вышки 3-5 м. Нырание, игры на воде.

Лыжный спорт. Ходьба на лыжах различными способами. Катание с гор. Прогулки и походы на лыжах. Прохождение на время соревновательных дистанций.

Подвижные игры и эстафеты с ловлей, ведением мяча, преодолением препятствий, с элементами сопротивления, прыжками, метаниями и другими действиями, требующими внимания, быстроты и точности реакции, сообразительности.

Упражнения в равновесии. Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, бревне. Передвижения по уменьшенной опоре при помощи рук, ног, туловища. Передвижение по качающейся опоре. Прыжки в глубину с поворотами, с различным положением рук, прыжки из различных

исходных положений.

Лазание по канату. В два и в три приема с помощью рук и ног. Для совершенствования функций вестибулярного, зрительного и двигательного анализаторов, можно использовать прыжки на батуте, прыжков в воду.

В каждое занятие должны включаться **упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабление, растягивание, внимание.** В недельном цикле тренировки рекомендуется включать отдельные уроки по общей физической подготовке и проработке контрольных нормативов.

Специальная физическая подготовка (для всех учебно-тренировочных групп).

Специальная физическая подготовка спортсмена-конника направлена на воспитание физических способностей, двигательных, психофизических и морально-волевых качеств, отвечающих специфическим требованиям конного спорта. Необходимыми физическими качествами всадника являются: высокий уровень развития координационных способностей, способность к рациональному мышечному расслаблению, быстрота реакции, гибкость, силовая выносливость. Для спортсмена-конника необходимо развивать и совершенствовать психофизические и морально-волевые качества: ловкость, смелость, настойчивость, чувство ритма, темпа, времени искорости.

Развитие специальной физической подготовленности всадника происходит, в основном, во время тренировки верхом на лошади (гимнастические упражнения на лошади, езда без стремян, преодоление препятствий без стремян и без повода, конные игры), при занятиях вольтижировкой, а также при выполнении специальных упражнений.

Упражнения СФП

Упражнения на расслабление мышц тела

Расслабление мышц — обязательный и специальный навык для конника. Большое значение в тренировке конника играет овладение навыком расслабления, который создает лучшие условия для перехода от простых к более сложным и, наоборот, по координации движениям.

Специальные упражнения на расслабление мышц должны отличаться следующими особенностями: в начале упражнения при перемещении той или иной части тела необходимо усиленно напрячь мышцы, затем уменьшить степень их напряжения, чтобы ощутить тяжесть удерживаемой части тела, и, наконец, расслабляя мышцы, «уронить» эту часть тела под влиянием ее тяжести. В результате систематических занятий на расслабление спортсмен приобретает способность произвольно расслаблять свои мышцы. Приводим несколько упражнений на расслабление (по И. В. Ловицкой).

Упражнения для мышц рук

- 1-2. Наклон туловища вперед, руки вверх, усилить напряжение мышц рук.
- 3-4. Уменьшить напряжение мышц рук (руки тяжелеют).
- 5-6. Расслабляя мышцы, «уронить» руки.

Упражнения для мышц туловища и рук

Усиленно напрягая мышцы туловища и рук, сделать выпад правой ногой назад, руки вперед. Перенести тяжесть тела на стоящую впереди ногу, согнув

ее в колене, руки назад (мышцы туловища и руки сильно напряжены). Уменьшить напряжение мышц туловища и рук. Расслабляя мышцы, «уронить» туловище и руки. Повторить упражнение из положения счета 4. То же с выпадом левой ногой.

Упражнения для мышц ног

Стать правой ногой на гимнастическую скамейку, правым боком к опоре, левую ногу свободно опустить, левую руку на пояс, правую на опору.

1. Напрягая мышцы, поднять левую ногу вперед. 2-3. Уменьшить напряжение мышц левой ноги. 4. Расслабляя мышцы, «уронить» ногу.

Упражнения в потягивании

Статическая поза всадника и постоянная амортизация позвоночника во время работы всадника с лошадью в процессе многолетней тренировки приводит к нарушению осанки. Для профилактики нарушений осанки конника и разгрузки позвоночного столба от постоянных напряжений во время верховой езды рекомендуется выполнять комплекс упражнений в потягивании и висы на гимнастической стенке.

Упражнения для развития силы приводящей мышцы бедра и мышцы голени

Упражнение 1. И. п. — стоя на одной ноге, руки на поясе, правая нога согнута с опорой о возвышение. Выпрямляя правую, подняться на возвышение и вернуться в и. п. ТР.: 1) другой ногой о возвышение не опираться; 2) при подъеме туловище держать вертикально; 3) высоту возвышения постепенно увеличивать; 4) нагрузка поочередно на обе ноги. **Упражнение 2.** И. п. — то же, что и в упр. 1. Выпрыгивание вверх, толкаясь поочередно одной и другой ногой. ТР.: 1) выпрыгивать с полным выпрямлением толчковой ноги; 2) высоту возвышения постепенно увеличивать, согласуя с требованием полного выпрямления ноги в толчке.

Упражнение 3. И. п. — в полуприсяде с опорой руками сзади о фэг гимнастической строки, под пятками брусок. Глубокие приседания. ТР.: при приседании ягодицами касаться пяток.

Упражнение 4. И. п. — стоя боком к гимнастической стенке (другой опоре) хватом одной рукой за фэг на уровне живота. Приседание на одной, другую вперед. ТР.: 1) при приседании тянуться ягодицами к пятке рабочей ноги, другую ногу держать горизонтально опоре, свободная рука на поясе или вперед; 2) нагрузка на обе ноги поочередно; 3) после приседания расслабить нагруженную ногу потряхиванием мышц.

Упражнение 5. И. п. - сидя упор сзади лицом к партнеру, стопы ног партнеров касаются, одноименные ноги согнуты. Одновременные сгибания-разгибания ног с сопротивлением. ТР.: 1) упор сзади прямыми руками; 2) сгибание-разгибание ног в ярко уступающе - преодолевающем режиме работы.

Упражнения 6. И. п. — стойка. Махи ногой с отягощением в сторону. ТР.: при махе слегка переносить тяжесть тела на опорную ногу для сохранения равновесия.

Упражнения 7. И. п. — стоя спиной к гимнастической стенке, хватом снизу за фэг на уровне пояса. Махи ногой вперед с отягощением. ТР.: высоту маха и вес

отягощения постепенно увеличивать.

Помогают правильно поддерживать правильную посадку всадника и использовать средства управления лошадью на различных аллюрах.

Гимнастические упражнения на лошади

Физическое развитие и ловкость всадника являются обязательным условием для быстрого достижения высоких показателей в верховой езде, так как обращение с лошадью требует не только умения, но в значительной степени смелости, ловкости и силы, чтобы подчинять своей воле лошадь и энергично воздействовать на нее.

Для укрепления посадки, выработки равновесия, достижения гибкости и непринужденности посадки применяются специальные гимнастические упражнения на лошади для рук, туловища и ног всадника.

Упражнения для рук могут быть различными: вытягивание рук вперед, в стороны и вверх, вращение кистей, сцепление пальцев за головой, кругообразное вращение рук, оглаживание шеи и крупа лошади и др.

Упражнениями для корпуса могут быть повороты, наклоны, сгибания, кругообразные вращения корпуса и др. Упражнениями для ног могут быть качание вытянутых прямых ног, поднимание колен вверх, перенос прямой ноги через шею и круп лошади, качание шенкелями, вращение носками и др.

Все эти упражнения сначала отрабатываются отдельно, а затем в комплексе. К числу наиболее эффективных гимнастических упражнений относятся: прыжок в седло с места, «ножницы». Гимнастические упражнения на лошади отрабатываются в комплексе урока верховой езды. При отработке гимнастических упражнений необходимо соблюдать следующие правила: постепенный переход от простых движений к более сложным, спокойное отношение лошади к движениям всадника. Каждое новое упражнение сначала делается на месте, затем в движении лошади шагом и, наконец, на рыси.

Упражнения для овладения техникой падения

Важным навыком в конном спорте является овладение техникой падения, которая готовит всадника к неожиданным падениям с лошади.

Так как в конном спорте нет полной гарантии от падения с лошади, то важно, чтобы при этом всадник избежал серьезных повреждений (травм). Поэтому он должен уметь контролировать и регулировать динамику своего «вынужденного приземления». А добиться этого всадник может лишь в том случае, если он находится в хорошей физической форме, прошел хорошую тренировку и обладает способностью в неожиданной ситуации быть находчивым, смелым и хладнокровным. Существует ряд упражнений для выработки всего этого.

Первые из них - кувырок вперед и прыжок в глубину. Они развивают мышцы-разгибатели конечностей. Прыжок вниз, кроме того, прививает всаднику смелость и способствует координации движений. Однако это упражнение должно вводиться очень осторожно: прыгать надо начинать со средней ступеньки шведской стенки, постепенно поднимаясь всевыше. С верхней площадки прыжок должен осуществляться из основного положения. После повторения упражнения «прыжок вперед» начинают выполнять в прыжках полу- и полный переворот вокруг вертикальной оси тела. Затем, не сразу, из основного положения

совершают прыжок вверх, при этом ноги сначала должны идти вперед и потом вверх. В верхней точке прыжка следует попытаться достать пальцами рук пальцы ног. При этом ноги прямые и разведены в стороны. Приземляться нужно в основную стойку.

Затем, после освоения простого прыжка ногами вперед, переходят к прыжкам с переворотом — сальто. В последующий период тренировки прыжки должны делаться с более высокой площадки. Причем внизу должен стелиться мат. В прыжках могут отрабатываться преакробатические упражнения, такие как оборот вперед, кульбиты назад и в стороны. Они преследуют цель улучшить владение туловищем во время полета. Но, выполняя их, ученик прежде всего должен стремиться при всех обстоятельствах, даже при выходе из равновесия, приземляться на ноги. Разумеется, упражнения должны проводиться только под руководством тренера.

Одновременно с отработкой названных упражнений, включая прыжки вперед и назад, кульбиты вправо и влево, которые надо выполнять во все более быстром темпе, овладевают и техникой правильного падения - через правое и левое плечо с поворотом, с кувырком назад, на левый и правый бок. Эти движения должны делаться на траве или (в гимнастическом зале) на матах. Если такие тренировки будут проводиться на лошади, то рекомендуется отталкиваться от ее холки таким образом, чтобы как можно больше отдалиться от животного.

Помимо перечисленных, пригодными также признаны следующие упражнения: 1 — основная стойка, слегка раздвинуть ноги, правая нога выступает вперед, в коленях несколько расслабиться; наклон туловища с выдвиганием правого плеча вперед; кувырок вперед винтообразным движением через правое плечо к левому бедру (повторить примерно 10 раз, то же — в противоположном направлении); 2 — основная стойка, в коленях расслабиться, согнуть спину; кульбит назад через правое или левое плечо; голову прижимать к тому или другому плечу, чтобы согнутые руки защищали ее; во время кульбита рукой касаться пола; 3 — полусогнутые колени, правая нога идет влево, левая — подгибается; падение на правую сторону, на туловище от бедра до плеча; правая рука смягчает падение (то же повторить противоположную сторону). При выпадении всадника из седла, когда лошадь встает на дыбы, рекомендуются следующие движения. Следует сразу же выпустить повод и вынуть ноги из стремян, затем оттолкнуться руками от холки, чтобы совершить прыжок с полуоборотом, и мягко приземлиться. Возможна и ситуация при закидке лошади перед препятствием, когда всадник перелетает через ее шею и падает, вытянув руки вперед (без повода), что часто обуславливает перелом ключицы. Во избежание этого предлагается, после того как всадник бросит повод, делать кульбит вперед. Отрабатывать такой способ лучше всего при помощи кувырка через барьер. Но в том же случае возможно обстоятельство, когда всадник падает, полуобернувшись вперед, что может привести к травме спины. Целесообразный способ предотвратить это — оставить повод свободным и сделать небольшое сальто вперед. Благодаря этому у всадника будет хороший шанс коснуться земли сперва ногами, а не упасть на нее спиной. Опасно падение вместе с лошадью на бок. В данном случае рекомендуется успеть использовать момент падения лошади для того, чтобы как можно дальше оказаться от места ее падения, самому падая боком к земле. Известны разные способы техники безопасности при падении,

но овладеть ими теоретически еще недостаточно. Эффективно помочь всаднику могут только те упражнения, которые хорошо отработаны им на практике.

Вольтижировка (фр. *voltiger* — порхать), вид конного спорта, гимнастические упражнения на лошади, двигающейся рысью или галопом на корде по кругу диаметром 12-15 м, в центре которого находится кордовой. Седлают лошадь на специальное вольтижировочное седло, голову лошади фиксируют развязками.

Вольтижировка дает возможность проявлять, развивать и совершенствовать психофизические и морально-волевые качества занимающихся: ловкость, смелость, настойчивость, чувство ритма, равновесие (баланс), а также компенсировать некоторую односторонность в физическом развитии всадника, характерную для классических видов конного спорта.

Как средство специальной физической подготовки, занятия по вольтижировке не должны включать технически сложных комбинаций и упражнений. Основными задачами являются: развитие мышц плечевого пояса, грудной клетки, рук, совершенствование чувства ритма, темпа и координации движений. Цель занятий с новичками — заложить техническую основу простейших приемов вольтижировки, а с опытными спортсменами — совершенствовать и усложнять упражнения.

При разучивании упражнений должна быть обеспечена **страховка**, которую следует рассматривать не только как мероприятие, предупреждающее падения и возможные травмы, но и как составную часть методики обучения, ускоряющую и улучшающую учебно-тренировочный процесс. Умело организованная страховка и своевременно оказанная помощь устраняют боязнь падения, вселяют уверенность и делают движения более свободными.

Рекомендуемый материал по вольтижировке

Упражнения на макете лошади.

Прыжок в седло с места. Прыжок в седло с маха

Упражнения на лошади.

Подход к лошади. Хваты — способ держания ручек и петель вольтижировочного седла в зависимости от особенностей выполняемого упражнения. Хват снизу, разный хват — одной рукой в хвате сверху, а другой в хвате снизу, перекрестный, односторонний (внутренний или наружный).

Толчки (вскакивание на лошадь) Толчок в седло. Сед верхом. Сед в седло. Сед верхом лицом к крупу лошади. Сед слева. Сед справа. Перемахи (переносы) ног. «Ножницы». Круги над седлом (на 360°) могут выполняться двумя и одной ногой.

Соскоки. Соскок с перемахом ноги через круп лошади из седа верхом лицом вперед. Соскок с перемахом ноги через шею лошади из седа верхом. Соскок переверотом боком из стойки ногами вверх. Соскок прогнувшись из седа верхом. Соскок назад из седа верхом лицом к крупу лошади. Соскок углом. Соскок с поворотом на 360 градусов. Соскок переверотом через голову из седа ноги врозь.

Стойки. Стойка в седле на ногах. Стойка на колене - «ласточка».

«Вертушки» (повороты кругом). Поворот выполняется быстро, без задержки, в темп движения лошади. «Вертушка» на колене из упора на колене.

«Вертушка» на бедре.

Приземление, как завершающий этап комбинаций, должно быть легкое, непринужденное и выполнено в темп с лошастью.

Спортивные игры и эстафеты

Участие в конно-спортивных играх: «Седловка», «Стойло», «Игра с флагами», «Игра с кольцами», «Спешивание», «Пушбол» и др. способствует выработке смелости, ловкости, выносливости, силы, воли к победе, находчивости, инициативы, решительности у спортсмена-конника.

3.3. Техничко-тактическая подготовка.

Группы СОЭ-1

Подход к лошади: правила, техника безопасности при подходе к лошади. Чистка лошади: используемые приспособления (щетка, скребница, копытный крючок, суконка) и правила их применения, приемы, правила чистки.

Седлание. Надевание оголовья. Правила надевания снаряжения; бинтования ног лошади. Подгонка снаряжения. Седловка в деннике, на развязках. Правила постановки лошади на развязки, способы привязывания лошади.

Вождение лошади в поводу: правила и техника безопасности.

Посадка на лошадь: правила посадки со стременами, без стремян, прыжком, махом, на ходу, техника безопасности при посадке на лошади. Спешивание: правила спешивания махом назад, махом вперед.

Разбор поводьев: в две руки, в одной руке, понятие «открытой» и «закрытой» руки. Правила и способы набора повода.

Посадка всадника. Форма посадки: облегченная, «усиленно посылающая», нормальная. Правильное положение рук, ног, туловища, головы всадника во время движения шагом, рысью (строевой, учебной), галопом (манежным, полевым), на кавалетти, при преодолении препятствий, на остановках. Понятие о равновесии всадника и лошади. Способы сохранения равновесия (переноса центра тяжести). Выработка непринужденной посадки.

Ошибки посадки. Исправление посадки. Ошибки в положении средней части тела. Ошибки в положении туловища, плеч и рук. Ошибки в положении шенкеля и ступни.

Средства управления лошастью: влияние шенкеля, корпуса и повода на лошадь, их взаимодействие при посыле лошади вперед и остановках. Взаимодействие средств управления на подъемах, переходах, остановках, переменах направления, при езде по вольтам, серпантинам, в поле, при преодолении препятствий и т. д.

Перемены направления: через середину манежа, по диагонали, налево (направо) назад, на шаг и рыси в смене по головному, в смене одновременно, при езде врозь.

Вольты: диаметром 20 м, 15 м, 10 м, выполнять на шаг, рыси и галопе в смене и при езде врозь.

Серпантины: 2 петли, 3 петли, 5 петель, на шаг и рыси в смене по головному, самостоятельно при езде врозь.

Подъемы: из шага в рысь, из шага в галоп, из рыси в галоп, из остановки в шаг, из остановки в рысь. Выполнять в смене одновременно, поочередно, с

применением ориентиров, самостоятельно при езде врозь.

Переходы: с галопа в рысь, с рыси в шаг, с галопа в шаг. Подъемы, переходы и остановки рекомендуется также выполнять в сочетании с переменами направления.

Остановки: с шага, с рыси, с галопа. В смене одновременно, поочередно, по стенке, по средней линии.

Кавалетти: на шагу, на рыси.

Преодоление препятствий: одиночных препятствий высотой до 100 см на шагу, рыси и галопе. Параллельные брусья, тройник, «клавиши» (2-4 препятствия высотой 20-50 см) в три, два и один темп. Для усложнения задания применять прыжки без стремян и повода.

Преодоление препятствий 8 препятствий, 8 прыжков, высота от 80 до 100 см, ширина широтных препятствий от 60 до 80 см, ширина тройника 120 см, 5 препятствий максимальной высоты.

Полевая езда: по дорогам и слабопересеченной местности.

Преодоление естественных и полевых препятствий высотой не более 50 см.

Группы СОЭ-2, СОЭ-3

Совершенствование посадки и средств управления лошастью на всех аллюрах. Освоение навыков езды на рабочих, собранных и прибавленных аллюрах.

Разбор поводьев. Управление поводьями: на трензеле, на трензеле и мундштуке одной рукой, на трензеле и мундштуке с отделенным правым трензельным поводом, на трензеле и мундштуке двумя руками. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

Освоение понятий, относящихся к управлению поводьями. Лошадь идет «в поводу». Лошадь идет «на длинном поводе». Лошадь идет «на отданном поводе». Лошадь идет «через повод». Лошадь идет «с отданном поводом». Лошадь «ложится в повод».

Средства управления лошастью и их применение. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления. Воздействие туловищем (весом тела). Воздействие шенкеля. Воздействия поводом. Отпускающее, выдерживающее, набирающее и предупреждающее воздействие поводом. Взаимодействие посылающих и сдерживающих воздействий, их последовательность, согласованная с ритмом движения.

Применение хлыста и шпор. Правила использования хлыста и шпор.

Сбор лошади. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

Аллюры лошади (шаг, рысь, галоп). Различные темпы аллюров (собранный, сокращенный, рабочий, средний и прибавленный). Рабочий, собранный, средний, прибавленный галоп. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления

Контргалоп. Понятие, техника исполнения. Простая перемена ног на галопе при перемене направления из круга, езде по восьмерке и по серпантину. Перемена ноги на контргалопе. Проезд углов контргалопом правильным постановлением. Подъем лошади в контргалоп на прямой линии.

Полуодержка и остановка лошади. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

Выпрямление лошади. Повороты на месте. Повороты на месте можно

производить как на передних, так и на задних ногах. Поворот на передних ногах. Поворот на задних ногах является упражнением на сбор лошади.

Повороты на ходу. Прохождение углов манежа. Езда по кругу. Перемена направления ездой по кругу и через круг. Езда по уменьшающемуся кругу. Уменьшение и увеличение круга при езде по спирали. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

Выполнение **вольта, заездов, восьмерок и серпантинов.** Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления. Вольты и заезды диаметром 6 м на шаг или сокращенной рыси. Вольты диаметром 8-10 м и восьмерки на рабочей рыси. Езда по серпантину. Полупируэт на шаг.

Осаживание. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

Постановление. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления. Езда с постановлением и с обратным постановлением.

Выездка

Боковые движения. Боковое сгибание лошади при движении в один след - плечом вперед. Движение плечом внутрь. Постановление и сгибание лошади: **плечом внутрь; траверс; ранверс; уступка шенкелю.** Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

Уступка шенкелю, понятие, техника исполнения. Уступка шенкелю, обращенному к стенке манежа, обращенному внутрь манежа. Уступка шенкелю, обращенному внутрь круга.

Полупируэты на шаг, галопе. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления

Перемена направления из круга на галопе без смены ног. Перемена направления от угла по диагонали манежа и половины его на галопе без смены ног. Переход на прямой линии с шага и с рабочей рыси на контргалоп. Езда по серпантину и по восьмерке контргалопом с простой сменой ног, простая перемена ног с контргалопа на контргалоп.

Смена ног на галопе в четыре, три темпа. Понятие, техника исполнения.

Отработка схемы манежной езды (ППЮ и КПЮ) и элементов езды «Малый Приз».

Конкур

Формирование конкурной посадки при преодолении препятствий. Исправление возможных ошибок в технике прыжка. Виды ошибок и способы их исправления. Методика исправления ошибок перед препятствием, во время отталкивания и прыжка, в воздействиях (управлении) всадника.

Работа на клавишах. Преодоление отдельных клавиш на шаг, рабочей рыси. Преодоление двух-трех клавиш с расстояниями между ними 1,2-1,4 м.

Преодоление отвесных, широтных препятствий. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

Освоение техники прыжка через канаву, двойные системы. Возможные ошибки и методы их исправления.

Техника исполнения прыжков на конкурном поле. Возможные ошибки и методы их исправления. Предварительные упражнения на шаг, рыси и галопе для выработки правильной последовательности движений при прыжке.

Совершенствование техники прыжка на рыси, галопе. Использование разнообразных препятствий.

Освоение техники широтных прыжков на конкурном поле.

Освоение навыков по управлению лошастью на сближенных гимнастических препятствиях. Прыжки на рыси через препятствия со стременами и без стремян. Прыжки через одиночные препятствия, двойную систему. Одиночные и объединенные в двойную систему высотно-широтные препятствия. Одиночные и двойные высотно-широтные препятствия.

Совершенствование навыков по управлению лошастью при преодолении одиночных препятствий и объединенных в двойную систему. Прыжки через одиночные и высотно-широтные препятствия, двойную систему препятствий. Прыжки через отдельные высотно-широтные препятствия и через двойную и тройную системы препятствий.

Высота и ширина препятствий должна соответствовать требованиям Единой спортивной классификации Российской Федерации.

Преодоление конкурв по нормативам от 110 см до 120 см.

Троеборье

Полевая езда. Освоение навыков и совершенствование посадки при полевой езде. Шаг с отданным поводом и на длинном поводу; облегченная рабочая рысь, рабочий галоп. Выполнение фигур (серпантин, круги). Отработка переходов на рысь с шага и с остановки. Остановки. Переходы на галоп с шага и с рыси. Освоение навыка езды галопом по ровной и слабопересеченной местности.

Преодоление оврагов, канав. Техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления. **Езда через лес. Преодоление водных преград.** Техника исполнения.

Возможные ошибки и методы их исправления.

Резвая работа. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления. Формирование чувства темпа (пейса) у всадника. Упражнения по выработке чувства темпа.

Езда на подъемах и спусках. Техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления. Предварительные упражнения для езды на подъемах и спусках. Использование системы валов как способ формирования специальных навыков у всадников

Преодоление полевых препятствий. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления. Формирование полевой посадки при преодолении препятствий. Отработка техники прыжка. Преодоление несложных полевых препятствий (бревна, засеки) высотой 70- 90 см.

Отработка и совершенствование элементов манежной езды троеборья. Приобретение навыков и опыта участия в национальных соревнованиях уровня ДК , ЛК 100 и вводного уровня.

Группы СОЭ-4, СОЭ-5

Дальнейшее совершенствование посадки и средств управления лошастью на всех аллюрах. Дальнейшее совершенствование навыков езды на рабочих, собранных и прибавленных аллюрах.

Освоение техники уменьшения и увеличения линии следа. Уменьшение и увеличение прямоугольной линии следа. Упражнения на шагу и укороченной

рабочей рыси.

Работа на корде. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

Работа в руках. Понятие. Техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

Приобретение навыков и совершенствование опыта участия в национальных и международных соревнованиях.

Выездка

Полупируэты на шагу, галопе. Совершенствование техники исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

Принимание до центра манежа, от первого угла длинной стенки к центру, до противоположной стенки. Совершенствование техники исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

Освоение техники выполнения **принимания на галопе.**

Совершенствование техники **осаживания на заданное количество шагов** с последующим подъемом во все три аллюра.

Двойной вольт. Двойной серпантин без перемены ноги вдоль длинной стенки. Въезд в манеж галопом по средней линии.

Смена ног на галопе в три, два темпа. Освоение техники выполнения. Отработка схемы манежной езды «Малый Приз» и элементов езды «Средний Приз №1».

Конкур

Совершенствование конкурной посадки при преодолении различных типов препятствий. Методика исправления возможных ошибок.

Работа на клавишах. Совершенствование работы на клавишах на шагу, рыси и галопе. Работа на клавишах при различной расстановке клавишей.

Дальнейшее совершенствование навыков по управлению лошастью при преодолении одиночных препятствий и объединенных в двойную систему. Совершенствование средств управления лошастью при движении на маршрутах различной сложности.

Освоение техники прыжка при преодолении двойных и тройных систем до 130 см.

Преодоление конкур по нормативам 120 см и до 130 см.

Троеборье

Полевая езда. Совершенствование посадки при полевой езде. Совершенствование техники езды галопом по ровной, слабопересеченной местности. Освоение техники езды галопом по сильно пересеченной местности.

Освоение техники движения на различных аллюрах по пересеченной местности, преодоление естественных препятствий (спуски, канавы, подъемы, овраги, броды). Совершенствование посадки при преодолении оврагов, канав, водных преград, через лес, на подъемах и спусках.

Совершенствование чувства темпа (пейса) у всадника.

Совершенствование управляемости лошади на местности.

Работа на выносливость. Силовая работа на подъемах. Понятие, методика выполнения. Ошибки в тренинге, причины перетренированности и переутомления лошади.

Работа на скорость. Понятие, методика выполнения. Ошибки в тренинге,

причины спортивного травматизма лошади.

Совершенствование техники преодоления полевых препятствий
Совершенствование полевой посадки при преодолении препятствий. Отработка техники прыжка. Преодоление различной сложности полевых препятствий высотой до 100 см.

Освоение навыков составления графиков движения на различных отрезках полевых испытаний. Освоение основ формирования тактики поведения в полевых испытаниях в зависимости от рельефа местности, грунта, сложности и видов препятствий, погодных условий, состава участников соревнований. Выполнение частичной программы полевых испытаний легкого класса. Отработка различных схем и совершенствование элементов манежной езды по троеборью. Подготовка к соревнованиям уровня 1*.

4. Условия реализации программы

Каждое учебное занятие должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся.

На каждом занятии решается комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, развивающих и воспитательных. Воспитательные задачи, содержащие оздоровительную направленность, проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом конкретном учебном занятии. Учебные занятия строятся на основе принципов демократизации, гуманизации, педагогики сотрудничества, в соответствии с которыми, педагог обеспечивает каждому обучающемуся одинаковый доступ к основам физической культуры.

Программа предусматривает применение различных методов и приемов организации образовательной деятельности обучающихся. Используются методы: словесный (объяснение, беседа, рассказ), наглядный (показ педагогом или обучающимся, показ видео материалов), практический (тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения и др.), соревновательно-игровой (игры, различные типы соревновательной активности, показательные выступления).

При реализации Программы используются разнообразные приемы: объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий, моделирование соревнований

4.1. Структура учебно-тренировочного занятия

Готовясь к учебному занятию, тренер-преподаватель должен прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь.

Часть занятия	Содержание	Длительность
подготовительная	Объяснение задач занятия. Разминка Общеразвивающие, оздоровительные, подготовительные упражнения	до 10 мин
основная	Решение основных задач занятия: обучение и совершенствование техники конного спорта развитие специальных качеств; специальные и подвижные игры	до 30 мин
заключительная	упражнения на восстановление, подведение итогов занятия	до 5 мин

Один академический час равен 45 минут

4.2. Кадровое обеспечение программы

Педагогическая деятельность по реализации Программы лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональным стандартам.

Обучение по Программе реализуется тренерами-преподавателями (квалификационные требования утверждены приказом Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» и (или) приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель») или инструкторами по физической культуре (квалификационные требования утверждены приказом Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования». и (или) приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта».

Учреждение вправе привлекать к занятию педагогической деятельностью по Программе лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения².

4.3. Учебно-информационное обеспечение

Нормативно-правовые акты и документы:

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

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

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утверждённой Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678;

приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.36.48-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

² ст. 46 Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

приказ министерства физической культуры и спорта Новосибирской области от 22.07.2024 № 485 «О внесении изменений в приказ министерства физической культуры и спорта Новосибирской области от 31.01.2024 № 49»;

методические рекомендациями по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разно уровневые и модульные), утвержденными ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ» и РМЦ ДОД НСО в 2023 году.

Используемая литература:

1. Артамонова Л.Г., Евдокимов А.М. Учебник по выездке спортивной лошади: согласно доктрине Ф. Робишона де ля Гериньера, Г. Штайнберкта и Ф. Боше. ООО «Аквариум-Принт», 2007 г.
2. Бакеев А.В., Скворцов Ю.Ф. Верховая езда для детей. Учебно-методическое пособие в 4-х частях. Малаховка, МГАФК, 2007 г.
3. Верховая езда и преодоление препятствий. Перевод с английского Н. Киселева. М.ООО «Аквариум бук», 2004 г.
4. Коган И.Л. Издательский Дом «Арт Лаборатория».
5. Выездка от А до Я (Барбара Буркхард) Перевод с английского Н. Киселевой М. «Аквариум Бук», 2003 г.
6. Диллон Джейн Маршалл. Конный спорт. Техника и стиль прыжка. Перевод с английского. М. «Аквариум ЛТД». 2002 г.
7. Климке, Ингрид и Райнер. Кавалетти. Выездка и прыжки. Перевод немецкого С. Казанцева. М. «Аквариум-ЛТД», 2002 г.
8. Книга о лошади. Гладенко В.К. М. «ИМ-Информ», 1999 г.
9. Лошади и пони. Вольфганг Крессе. Перевод с немецкого М.И. Степкина. Изд. 2-е переработанное. М. Изд. Аквариум-Принт, 2005 г.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга для тренера. М. Изд. «Астрель», 2003 г.
11. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. М.Изд. «Физкультура и спорт», 1998 г.
12. Уоллес Дж. Обучение детей верховой езде. Руководство для инструкторов. Перевод с английского Т. Лисицына. М. Изд. «Аквариум Бук», 2003 г.

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Федерации конного спорта России (www.fksr.ru);
2. Сайт Всероссийского научно-исследовательского института коневодства;
3. ВНИИК (www.ruhorses.ru);
4. Сайт Интернет-ресурса Конное обозрение (www.equestrian.ru);
5. Сайт Интернет-ресурса Prokoni (www.prokoni.ru);
6. Сайт Интернет-ресурса Horse time (www.horsetimes.ru);
7. Сайт Интернет-ресурса Horse (www.horse.ru);
8. Сайт Интернет-ресурса Vseokone (www.vseokone.ru);
9. Сайт Интернет-ресурса FEI (www.fei.org).