

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
образовательная школа с. Девлезеркино муниципального района Челно-  
Вершинский Самарской области

Согласовано на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от 30.08.2019г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СОШ  
с. Девлезеркино

Приказ № 221-од от 29.08.2019 г.  
E.A Белов



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности «Конный спорт»

Возраст: 7-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Толаева Ольга Александровна,  
Семенова Анастасия Владимировна,  
педагоги дополнительного образования

## **Оглавление**

1. Пояснительная записка.....	2
2. I уровень (1 год обучения):	
Модуль I .....	17
Модуль II .....	20
Модуль III .....	23
3. II уровень (2 год обучения):	
Модуль IV.....	26
Модуль V.....	28
Модуль VI.....	30
3. Список литературы.....	35
4. Приложение №1 «Календарно-тематический график».....	38

\

## **Пояснительная записка**

Нормативно-правовая основа дополнительной программы составляют:

-Устав;

-Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г.

№ 273-ФЗ;

-Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844);

-Постановление об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей

-Приказ Министерства просвещения и науки Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 г. Москва

"Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

**Отличительные особенности программы** является модульное построение ее содержание. Все содержание программы организуется в систему модулей (блоков), каждый из которых представляет собой логическую завершенность по отношению к установленным целям и результатам обучения, воспитания.

Важнейшей характеристикой данной модульной программы является подвижность содержания и техник, учет индивидуальных интересов и запросов воспитанников. Основной отличительной особенностью конного спорта является то, что он относится к видам спорта с использованием животных, участвующих в спортивных 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 учащегося 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 качества спортсмена, как смелость, уверенность, ответственность, сознательность, умение формулировать конкретную задачу для себя и своей лошади.

Первоначальная подготовка конника решает множество задач физического воспитания и формирования личности спортсмена в целом – высокоидейного, сознательного гражданина своей страны, физически развитого, обладающего большими знаниями, умениями и навыками в искусстве верховой езды, конкурса и выездки.

Тренировочные занятия ориентируют спортсменов конников на знание видов современного конного спорта.

Подготовка спортсмена конника включает:

- Обучение уходу за лошадью и за конюшней.
- Обучение верховой езде.
- Теоретическую подготовку.
- Общефизическую подготовку.

**Актуальность и новизна.** Верховая езда и общение с пони и лошадью полезны для детей, и родители должны с энтузиазмом отнестись к любому новому активному увлечению, которое отвлечет ребенка от ТВ и компьютера. Лошадь имеют огромную популярность во всем мире, но в нашей стране они начали появляться не так давно. Конный спорт влияет на

физическое здоровье маленького всадника. Раньше пони и лошади катали детей в парках, а в немногочисленные детские группы было практически невозможно попасть. В данной программе заключается использование упражнений, направленных на снижение эмоционального напряжения, создание благоприятного эмоционального климата, в формировании положительных качеств личности. Обучающиеся становятся активны, проявляют инициативу и находчивость при выборе форм движения, учатся совместной деятельности, обладающей важнейшими воспитательными функциями. Чувство сотрудничества и гармоничного взаимодействия с группой сверстников и животными, придает обучающимся уверенность в себе. Содержание занятий и их разнообразие обусловлены возрастом, жизненным опытом, интересами обучающихся и условиями, которые создаются тренером-преподавателем для их организации.

**Конкур** - это олимпийский вид конного спорта, где всадник с лошадью должны преодолеть схему маршрута с количеством препятствий от 10 до 15 штук и уложиться в норму времени. На боевом поле установлены препятствия различных видов (оксер, чухонец, крестовина, калитка, параллельные брусья, система). Конкур подразделяется на возрастные категории всадников: детская – высота препятствий от 60 см до 110 см; юношеская- высота препятствий от 120 см до 140 см; взрослая- высота препятствий от 150 см и выше. Для ребенка общение с гордым и прекрасным животным может стать помощью в решении внутренних проблем и даже самым настоящим лекарством. В контакте с ним ребенок учится понимать другого, находить с ним общий язык и быть понятым. Ведь, в отличие от человека, лошадь принимает ребенка таким, каков он есть. Конный спорт развивает координацию движений и уверенность в себе. Не развивая в себе чуткость и способность к рефлексии, научиться ездить верхом невозможно. Так ребенок учится быть партнером и уважать другое существо.

**Верховая езда** и общение с лошадью полезны для детей, и родители должны с энтузиазмом отнестись к любому новому активному увлечению, которое отвлечет ребенка от ТВ и компьютера.

Материал построен по принципу от более простого к более сложному, с учетом возрастных особенностей детей дошкольного, младшего, среднего школьного возраста. Четкости реализации принципа наглядности, соблюдение принципа посильности, прочности навыков, связи теории с практикой.

### **О влиянии верховой езды на организм человека:**

- 1) При верховой езде включаются в работу практически все группы мышц, при этом происходит регулирование мышечного тонуса. При правильной посадке на лошадь расслабляются наиболее спастичные мышцы бедер и голени.
- 2) Сидя на лошади, двигаясь вперед вместе с ней, ребенок старается сохранить равновесие и побуждает к работе как здоровые, так и проблемные мышцы.
- 3) Ритмичные колебания спины лошади во время движения передаются всаднику и усиливают расслабление спастичных мышц.
- 4) Расслаблению мышц бедер и ягодиц способствует также тепловой эффект от спины лошади, температура тела которой равна 37,5 С.
- 5) Верховая езда уменьшает амплитуду и количество гиперкинезов, улучшает координацию движений.
- 6) Движение лошади происходит во всех трех плоскостях – фронтальной, сагиттальной и горизонтальной. При этом трехмерное движение спины лошади, идущей шагом, формирует нормальные сенсомоторные стереотипы, то есть у всадника возникает ощущение нормального прямохождения.
- 7) Верховая езда развивает ориентацию в пространстве и ощущение своего тела в пространстве, что также важно для детей с ДЦП.

8) Верховая езда влияет самым непосредственным образом на оба полушария мозга, так как происходит трехмерное движение лошади и всадника с постоянным пересечением средней линии тела.

9) Ни один из спортивных снарядов не дает такой сильной мотивации, как лечебная верховая езда, при которой подавляется чувство страха, происходит максимальная мобилизация волевой сферы, при этом у ребенка появляется уверенность, самоутверждение и занятия воспринимаются как развлечение, игра, удовольствие.

10) Верховая езда помогает освоению сложных точных движений, воздействуя на разные части тела и улучшая зрительно-моторную и слухово-моторную координацию, вестибулярный аппарат, формируя схему собственного тела.

11) Верховая езда расширяет представления ребенка о животных, окружающей природе и его месте в окружающем мире, повышает специальную адаптацию ребенка.

12) Верховая езда дает эмоциональный подъем, радость от общения с лошадью, повышает настроение, активизирует познавательную сферу и психику ребенка.

### **Цели и задачи**

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья детей и подростков в возрасте от 7 до 18 лет, воспитание гармоничной, социально активной личности посредством обучения конному спорту

Задачи:

**Обучающие:**

- овладение основами конного спорта, навыками и умениями выполнять технические приемы в конкурсе в соответствии с возрастом;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, посредством технических действий спортсмена-конника
- формирование системы начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, избранного вида спорта, гигиены и физиологии спортсмена.

**Развивающие:**

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

**Воспитательные:**

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

## **Планируемые результаты**

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

В соответствии с требованиями к результатам освоения дополнительных общеобразовательных программ программа по конному спорту направлена на достижение занимающихся личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах занимающихся, которые приобретаются в процессе занятий конным спортом. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении занимающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать приобретенные умения и навыки для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

### В области познавательной культуры:

- владение знаниями о развитии конного спорта;
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями основ физиологии спортивной лошади и основ ухода за ней;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма спортсмена;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий тренировочной направленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе тренировочной, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время

совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
  - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование,
- спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- коррекция телосложения, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- формирование культуры движений, умение передвигаться красиво.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время тренировочной и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических приёмов в конкурсе, а также применения их в соревновательной деятельности;
- владение навыками проведения разминки спортсмена-конника, организации проведения подвижных игр;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении контрольных упражнений по конкурсу.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей занимающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения программы по конному спорту, в единстве с освоением программного материала других общеобразовательных дисциплин (основных и дополнительных), универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

В области познавательной культуры:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение тренировочных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование режима дня, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, применяемых в конном спорте и оздоровительной физической

культуре, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального

здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт занимающихся двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творческих их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию конного спорта в России и за рубежом;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять тренировочные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической

культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия

физической

культурой по формированию телосложения, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

• способность интересно и доступно излагать знания о конном спорте, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность осуществлять судейство соревнований по конкуру, владеть жестами судьи.

В области физической культуры:

• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

## **Используемые педагогические технологии**

Основные педагогические технологии, использующиеся в обучение – это: дифференцированное и индивидуальное обучение, технология самоопределения, освоение техники упражнений, саморегуляция, здоровьесберегающие технологии, игровые технологии, ИКТ.

Методы обучения: теоретические занятия – в форме бесед с демонстрацией наглядных пособий, практические занятия – метод объяснения, практического показа, упражнения, видеозапись с последующим разбором техники выполнения упражнений.

Практические занятия проводятся с использованием практического показа, упражнений, разбора техники выполнения упражнений.

Закрепление учебного материала проводится с помощью устного опроса и практического показательного выступления на лошади.

Оценивание уровня подготовки осуществляется с помощью проведения контрольных занятий. Уровень своей подготовки каждый конник - спортсмен оценит, как в ходе тренировок, так и во время соревнований.

## **Прогнозируемые результаты**

**В конце обучения воспитанники должны**

**знать:**

- технику безопасности;
- конституцию и физиологические особенности лошади;
- основные правила обращения с лошадью;
- экипировку всадника и лошади;
- технику и стиль преодоление препятствий.

**уметь:**

- собирать и разбирать конную амуницию;
- вести лошадь в поводу;
- уметь правильно садиться на лошадь, и спешиваться с лошади;
- управлять лошадью в манеже;

- выполнять элементы манежной езды;
- преодолевать препятствия.

Программа построена таким образом, чтобы каждый ребенок мог максимально раскрыть свой скрытый потенциал, поверить в свои силы, испытать радость совершенства. Программа готовит всадника и лошадь к маленьким победам в большом спорте.

#### Используемые педагогические технологии

Основные педагогические технологии, использующиеся в обучение – это: дифференцированное и индивидуальное обучение, технология самоопределения, освоение техники упражнений, саморегуляция, здоровьесберегающие технологии, игровые технологии, ИКТ.

Методы обучения: теоретические занятия – в форме бесед с демонстрацией наглядных пособий, практические занятия – метод объяснения, практического показа, упражнения, видеозапись с последующим разбором техники выполненных упражнений.

Практические занятия проводятся с использованием практического показа, упражнений, разбора техники выполнения упражнений.

Закрепление учебного материала проводится с помощью устного опроса и практического показательного выступления на лошади.

Индивидуальные занятия. На занятиях предусматриваются следующие разновидности индивидуальной работы: индивидуальные консультации для обучающихся, быстро выполняющих программный материал и осваивающих более сложные техники.

#### Методы обучения

Теоретические методы обучения нацелены на создание условий для развития способностей слушать и слышать, видеть и замечать, концентрировать свое внимание, наблюдать и воспринимать. Это различные беседы, рассказы, объяснения с иллюстрациями, чтобы вызвать у ребенка интерес к скучному информационному материалу.

Практические методы способствуют формированию умений и навыков.

## **I уровень (дети 7-10 лет)**

### **Модуль I**

**«Ознакомление навыков и знаний при работе с лошадью» - 42 часа.**

#### **Учебный план**

**Цель:**

формирование системы знаний и умений в области работы с лошадьми, необходимой для выбора учащимися ценностей собственной жизнедеятельности и их профессиональной ориентации.

**Задачи:**

- ознакомление и изучение правил ТБ, при работе с лошадьми;
- совершенствовать умение и навыки верховой езды;
- развивать способность действовать самостоятельно и ответственно.

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Тема: Правила ТБ при обращении с лошадью. Строение лошади. Содержание лошади в конюшне.	3,5	1,75	1,75	Беседа
2.	Тема: Конское снаряжение. Седловка и расседлевание,	13,5	1,75	10,5	Наблюдение, беседа

	одевание уздечки.				
3.	Тема: Движение с лошадью в поводу. Посадка на лошадь.  Спешивание Езда на лошади шагом.  Ознакомление с основами правильной посадки.  Элементарные правила управления лошадью.	21	1,75	19,25	Наблюдение, беседа
4.	Подведение итогов	3,5	1,75	1,75	Соревнования
Итого:		42	8,75	33,25	

## Содержание

### **Тема 1. Вводное занятие.**

Правила ТБ при обращении с лошадью. Ознакомление с лошадьми.

#### ***Практическая работа.***

Построение. Проверка наличия занимающихся.

ТБ при обращении с лошадью. Основы строения лошади и ее биологические особенности.

Масти и приметы, основные породы, понятие об экстерьере лошади.

Основные правила содержания лошади в конюшне (денник, подстилка, кормление, уход)

Подход к лошади, основные приемы обращения.

Разбор занятия: указать каждому обучающемуся на его недостатки и достижения и дать ему оценку, проверить усвоение занятия, задавая вопросы по пройденной теме.

## **Тема 2. Конское снаряжение.**

Седловка и расседливание, одевание оголовья

**Практическая работа.** ТБ. Построение, проверка наличия учащихся.

Конское снаряжение: ознакомление с составными частями оголовья, седла (вальтрап, потник и т.д.)

Правила обращения с седлом и оголовьем, правила подгонки снаряжения.

Практическая седловка и одевание оголовья, рассёдливание (каждый не менее 2-х раз)

Разбор занятия.

## **Тема 3. Движение с лошадью в поводу. Посадка на лошадь. Езда на лошади шагом.**

Ознакомление с основами правильной посадки. Элементарные правила управления лошадью

**Практическая работа.** ТБ. Построение, проверка наличия и готовности занимающихся. ( сапоги, шлем)

Седловка.

Проверка седловки, подгонка путлища, посадка на лошадь.

Движение с лошадью в поводу в манеже.

Спешивание.

Возвращение лошади в денник, расседливание.

Разбор занятия. Ознакомление с правилами правильной посадки.

Понятие о равновесии.

Основные средства управления: корпус всадника, шенкель, повод, положение рук, ступни; положение всадника, облегчающее правильность посадки и работу шенкеля.

Езда в смене по головному шагом, понятие о дистанции

Спешивание, возвращение в денник, расседливание. Разбор занятия.

#### **Тема 4. Подведение итогов**

Соревнования между воспитанниками.

#### **Планируемые результаты:**

##### **Знать:**

- ТБ;
- строение снаряжения;
- элементарные правила управления лошадью;

##### **Уметь:**

- седлать и рассёдливать лошадь;
- правильно сидеть на лошади;
- грамотно управлять лошадью.

### **Модуль II**

#### **«Основные правила управления лошадью на шагу и рыси» - 42 часа.**

#### **Учебный план**

##### **Цель:**

Ознакомление основных команд для езды в манеже, умение переводить лошадь с одного аллюра на другой.

##### **Задачи:**

- езда на шагу и рыси без стремян;
- укрепление посадки;
- развитие чувства равновесия.

		<b>Количество часов</b>	<b>Формы</b>

<b>№</b>	<b>Название темы</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>аттестации /контроля</b>
1.	Тема: Езда на лошади шагом, основные команды для езды в манеже.	3,5	1,75	1,75	Наблюдение , беседа
2.	Тема: Езда на шагу и рыси без стремян для укрепления посадки и развития чувства равновесия	13,5	1,75	10,5	Наблюдение , беседа
3.	Тема: Основные правила управления на рыси.	21	1,75	19,25	Наблюдение , беседа
4.	Подведение итогов	3,5	1,75	1,75	Соревнования
	Итого:	42	8,75	33,25	

## **Содержание**

**Тема1. Езда на лошади шагом, основные команды для езды в манеже.**

**Практическая работа.** ТБ. Построение, проверка готовности учащихся.

Седловка . Посадка на лошадь, езда шагом.

Объяснение и показ основных команд езды в манеже: вольты направо и налево, перемены направления по диагонали и через середину манежа, остановки.

Гимнастика на лошади, стоящей на месте.

Вопросы-ответы верхом на лошади.

Расседливание. Разбор урока.

Подготовительная часть – построение, седловка, выход на манеж.

Основная часть – езда в манеже.

Заключительная часть – расседливание, разбор занятия. Основная часть – езда в манеже.

### **Тема 2. Езда на шагу и рыси без стремян.**

Укрепления посадки и развития чувства равновесия.

*Практическая работа.* ТБ. Проверка снаряжения и седловки. Езда шагом.

Выполнение команд.

Езда (на корде) рысью без стремян.

Понятие строевой и учебной рыси.

Гимнастика на стоящей лошади и на шагу.

### **Тема 3. Основные правила управления на рыси.**

Изучение правил управления на рыси.

*Практическая работа.* ТБ. Проверка снаряжения и седловки. Езда шагом.

Выполнение команд.

Езда в смене по головному учебной рысью без стремян с выполнением команд.

Правильное постановление при заездах и поворотах.

Обучение основам правильной посадки.

Понятие об облегченной рыси.

Езда шагом с выполнением гимнастических упражнений.

### **Тема. Подведение итогов**

Соревнования между воспитанниками.

### **Планируемые результаты:**

#### **Знать:**

- ТБ;

- основные команды при работе на манеже;

#### **Уметь:**

- грамотно управлять лошадью на рыси;

- выполнение гимнастических упражнений на шагу, для укрепления посадки;

### **Модуль III**

#### **«Подведение итогов » - 42 часа.**

##### **Учебный план**

Цель: Закрепление основ техники при езде на всех аллюрах, соблюдая правильную посадку.

Задачи:

- изучение основ правильной посадки при подъёме в галоп;
- выполнение команд на всех аллюрах.

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Тема: Отработка посадки и укрепление навыков управления лошадью на рыси. Сокращённая и прибавленная рысь.	3,5	1,75	1,75	Наблюдение , беседа
2.	Тема: Практика правильного подъема в галоп и посадки на галопе. Самостоятельная езда по жердям.	13,5	1,75	10,5	Наблюдение , беседа

3.	Тема: Основы прыжка. Закрепление основ техники езды.	21	1,75	19,25	Наблюдение , беседа
4.	Подведение итогов	3,5	1,75	1,75	Соревнования
	Итого:	42	8,75	33,25	

## Содержание

### **Тема 1.Отработка посадки и укрепление навыков управления лошадью.**

Основные навыки посадки и укрепления управления лошадью

**Практическая работа.** ТБ. Проверка снаряжения и седловки. Езда шагом.

Выполнение команд.

Езда учебной и строевой рысью, со стременами и без стремян.

Выполнение въездов на вольты, перемена направления по головному по 2 и 3 команды через манеж и т.д.

Требование точного и правильного выполнения команд.

Посадка на лошадь без стремян.

Переходы с рыси в шаг и обратно с выполнением усложненных гимнастических упражнений. Сокращенная и прибавленная рысь, правильность переходов и расширение рамки на прибавленной рыси.

Строевая рысь под наружную ногу.

### **Тема 2. Практика правильного подъема в галоп и посадки на галопе.**

Шаг между и после рысевых реприз с выполнением усложненных гимнастических упражнений.

**Практическая работа.** ТБ. Проверка снаряжения и седловки. Езда шагом и рысью. Выполнение команд.

Самостоятельная езда с выполнением остановок, вольтов, перемен направления и т.д. на шагу и на рыси. Понятие о постановлении. Правила подъема лошади в галоп с шага и с учебной рыси. Посадка на манежном галопе.

Подъемы в галоп по одному, со стременами и без стремян.

Подъёмы в галоп с рыси и шага. Переходы с галопа в рысь и шаг.

Правильное прохождение жердей на рыси и галопе.

### **Тема 3. Основы прыжка. Закрепление основ техники езды.**

*Практическая работа.* ТБ. Проверка снаряжения и седловки. Езда на всех аллюрах. Выполнение команд.

Посадка, положение рук и плеч в прыжке.

Удлинение и сокращение галопа при заходе на препятствие, ровный прямой подход, точка отталкивания. Прыжки гимнастических препятствий (клавиши), высота до 50 см. Сокращенная рысь и галоп. Остановки, переходы.

Правильность посадки и подходов к препятствию.

Повторение основных элементов начальной выездки лошади.

Выполнение схемы учебной езды.

### **Тема 4. Подведение итогов**

Соревнования

**Планируемые результаты:**

**Знать:**

- как правильно сократить и прибавить лошадь на рыси и галопе;
- переходы с одного аллюра на другой.

**Уметь:**

- выполнять основные элементы манежной езды;
- грамотно управлять лошадью на всех трёх аллюрах;
- сокращать и прибавлять рысь, галоп;
- правильно подводить лошадь к препятствию и преодолевать его.

## **II Уровень (возраст 14-18 лет)**

### **Модуль IV**

#### **«Повторение и закрепление основ верховой езды» - 42 часа.**

##### **Учебный план**

Цель: Закрепление основ техники при езде на всех аллюрах, соблюдая правильную посадку.

Задачи:

- изучение основ правильной посадки и езде в манеже;
- выполнение команд на всех аллюрах.

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Тема: Правила ТБ при обращении с лошадью. Повторение основ верховой езды	3,5	1,75	1,75	Беседа
2.	Тема: Закрепление основ верховой езды	13,5	1,75	10,5	Наблюдение, беседа
3.	Тема: Манежная езда	21	1,75	19,25	
4.	Подведение итогов	3,5	1,75	1,75	Соревнования
	Итого:	42	8,75	33,25	

##### **Содержание**

## **Тема 1: Правила ТБ при обращении с лошадью. Повторение основ верховой езды.**

**Практическая работа.** Правила ТБ при обращении с лошадью.

Повторить основы верховой езды 1-го года. Проверка снаряжения. Седловка.

## **Тема 2: Закрепление основ верховой езды.**

**Практическая работа.** Закрепление основ верховой езды приобретённые на 1 –ом году обучения. Самостоятельная езда на разных аллюрах( шаг, рысь, галоп). Выполнение команд на шагу, рыси и галопе( вольты, переходы, перемены направления через середину манежа). Посадка всадника.

Правильность подходов к препятствию. Преодоление клавиш до 50 см.

**Тема 3: Манежная езда.** Ознакомление с элементами, входящими в манежную езду двоеборья. Выполнение боковых сгибаний. Размещение букв на манеже. Прохождение схем езд. Самостоятельная работа на боковые сгибания.

Отработка элементов манежной езды.Работа на галопе.Прохождение схемы езды по двоеборью.Подведение итогов занятий

## **Тема 4: Подведение итогов.**

Соревнования между воспитанников.

### **Планируемые результаты:**

#### **Знать:**

- правила ТБ;
- значение команд;
- схемы езд по двоеборью

#### **Уметь:**

- выполнять команды на всех аллюрах;
- грамотно управлять лошадью;
- преодолевать клавиши;
- ехать грамотно схемы езд по двоеборью.

## **Модуль V**

### **«Правила соревнований по конкуру, соблюдение дуг» - 42 часа.**

#### **Учебный план**

Цель: формирования знаний и умений участия в соревнованиях по конкуру

Задачи: овладение основами конного спорта, навыками и умениями

выполнять технические приемы в конкурсе в соответствии с возрастом;

- формирование правильных движений спортсмена-конника;

- первоначальное обучение основным приемам техники владения спортивной лошадью, основным способом их выполнения;

- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Тема: Техника преодоления одиночных препятствий. Вольтижировка.	3,5	1,75	1,75	Наблюдение , беседа
2.	Тема: Правила соревнований по конкурсу (преодоление препятствий)	13,5	1,75	10,5	Беседа
3.	Управление при движении на препятствие и соблюдение дуг.	21	1,75	19,25	Наблюдение , беседа
4	Подведение итогов	3,5	1,75	1,75	Соревнования

	Итого:	42	8,75	33,25	
--	--------	----	------	-------	--

## Содержание

### **Тема 1: Техника преодоления одиночных препятствий.**

*Практическая работа.* ТБ. Техника преодоления одиночных препятствий и прыжков в двойной системе. Вольтижировка. Шаг.

Рысь разминочная. Шаг.

Самостоятельная езда на учебной рыси, вольты, переходы. Шаг.

Гимнастика на шагу и на рыси. Шаг, отметить недостатки исполнения.

Галоп. Шаг. Отработка техники прыжка в двойной системе и клавиш высотой до 90 см. Вольтижировка, подведение итогов занятий.

### **Тема 2: Правила соревнований по конкуру .**

ТБ. Ознакомить с правилами соревнований по конкуру, Схемы маршрута.

1. Правила построения маршрута.
2. Типы препятствий.
3. Ограничители.
4. Флаги, номера на препятствиях.
5. Стартовые створы, правила их прохождения.
6. Дистанция.
7. Судьи.
8. Правила приветствия.
9. Таблицы (A,B,C)
10. Неповиновение .
11. Нарушение высоты и ширины препятствий.
12. Сдвиги.
13. Падение всадника и лошади.
14. Повалы ограничителей.
15. Нарушение маршрута.
16. Прыжок через разрушенное препятствие.
17. Норма времени и ее нарушение.

18. Подведение итогов занятий.

**Тема 3: Управление при движении на препятствие и соблюдение дуг.**

*Практическая работа.* ТБ. Установка препятствий. Типы препятствий.

Управление при движении на препятствия и соблюдение дуг на рыси и галопе. Техника прыжка в двойной системе, клавиши высотой до 100 см.

Рысь разминочная. Учебная рысь, перемены направления, переходы, вольты самостоятельно и по головному. Работа на галопе в обе смены. Правильное преодоление двойной системы. Шаг, подведение итогов занятий.

**Тема 4: Подведение итогов.**

Соревнования между воспитанников.

**Планируемые результаты:**

**Знать:**

- правила соревнований по конкуру;
- гимнастические упражнения.

**Уметь:**

- выполнять гимнастические упражнения;
- самостоятельно работать элементы боковых сгибаний;
- преодолевать препятствия высотой до 100 см.

**Содержание программы**

**Модуль VI «Прохождение маршрутов в норму времени» - 42 часа.**

**Учебный план**

Цель: формирование навыков выполнения маршрута в норму времени

Задачи: овладение основами конного спорта, навыками и умениями

выполнять технические приемы в норму времени;

- формирование правильных движений спортсмена-конника;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	

					/контроля
1.	Тема: Сбор на галопе. Темпы. Связки из трёх и более препятствий.	17,5	3,5	14	Наблюдение , беседа
2.	Тема: Понятие о строгом железе ( пелям) Прохождение маршрута из 8 препятствий.	21	3,5	17,5	Наблюдение , беседа
3.	Подведение итогов	3,5	1,75	1,75	Соревнования
	Итого:	42	8,75	33,25	

### Содержание

**Тема 1: Сбор на галопе. Темпы. Связки из трёх и более препятствий.**

**Практическая работа.** ТБ. Научить выдерживать темп аллюров на вольтах, поворотах, как на рыси, так и на галопе. Дать понятие о сборе и сгибаниях.

Преодоление комбинированных препятствий высотой до 110 см.

Рысь разминочная. Учебная рысь с сохранением темпа на вольтах и поворотах. Расстановка препятствий. Галоп с сохранением темпа на вольтах и поворотах. Преодоление препятствий до 110 см. Шаг, подведение итогов занятий.

**Тема 2: Понятие о строгом железе. Прохождение маршрута из 8 препятствий.**

**Практическая работа.** ТБ. Дать понятие о работе на пеляме при сборе и на боковых сгибаниях. Преодоление систем и комбинированных препятствий.

Установка препятствий. Рысь разминочная. Работа на сгибаниях. Работа на галопе. Прыжки по маршруту 100 см. из 8 препятствий, подведение итогов занятий.

### **Тема 3: Подведение итогов.**

Соревнования. Сдача норм 3 спортивного разряда.

#### **Планируемые результаты:**

##### **Знать:**

- понимать как работать с жёстким железом;
- как составлять связки из нескольких препятствий;

##### **Уметь:**

- сохранять темп галопа на протяжении всего маршрута;
- держать лошадь в сборе;
- проходить маршрут из 8 препятствий высотой до 100 см. без ошибок, в норму времени.

#### **Материально-техническое обеспечение**

Манеж крытый и открытый ГБОУ СОШ с.Девлезеркино

Обеспечение спортивной экипировкой:

1. Бриджи турнирные
2. Сапоги (или краги с ботинками) турнирные
3. Редингот
4. Хлыст
5. Шлем защитный

Обеспечение оборудованием:

1. Препятствия тренировочные сборно-разборные
2. Препятствия турнирные сборно-разборные
3. Тумбы маркированные или указатели (цифры)

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

1. Амортизатор для седла (в том числе гурты)
2. Бинты тренировочные

3. Вальтрап тренировочный
4. Вальтрап турнирный
5. Ведро или емкость для воды или корма
6. Ногавки транспортировочные
7. Ногавки тренировочные
8. Оголовье трензельное в сборе
9. Попона зимняя
10. Попона летняя
11. Седло специализированное в сборе (для дисциплин "выездка", "конкур")

## 12. Щетки

### **Методические рекомендации**

В качестве основных педагогических технологий, которые позволяют достичь положительного результата, выбраны: формирование познавательного интереса, дифференциация и индивидуализация обучения, технология модульного обучения, технология самоопределения, освоение техники упражнений, саморегуляции, технология воспитания в коллективе (данная технология помогает воспитанникам адаптироваться к внешним условиям, регуляции своего поведения во время тренировок и на соревнованиях);

Используемые технологии обучения:

- 1 Традиционная технология развития двигательных способностей человека: (освоение техники упражнений, саморегуляция, достижение успеха) обеспечивает системное усвоение учебного материала, накопления знаний, умений и навыков.
2. Технология проблемного обучения: предполагает постановку развивающей цели, формирование проблемной ситуации, а также поиск вариантов решения, освоение способов самостоятельной деятельности, развитие познавательных и творческих способностей, создание условий для самореализации воспитанников.

### 3.Здоровьесберегающие технологии.

Верховая езда требует длительной и упорной тренировки всадника и лошади. От всадника требуется смелость и решительность, тонкий расчет, высокое искусство управлять лошадью, хорошая общефизическая подготовка. От лошади требуется большая сила, мощный разбег, умение сохранять равновесие.

Тренеру надо учить воспитанников падению с лошади, как при падении лошади, так и без падения. Это обучение проводится как индивидуально, так и в группах по 2-3 человека.

Все обучение проводится в строгой последовательности. Одним из решающих условий успеха в верховой езде является правильная организация занятий.

При организации конной подготовки необходимо предусмотреть закрепление лошадей за каждым всадником в соответствии с индивидуальными особенностями всадника и лошади.

Главное внимание при обучении необходимо сосредоточить на выработке правильной, крепкой и непринужденной посадки, на умелое и спортивное управление лошадью.

При первоначальном обучении необходимо иметь в виду, что езда в смене не является самоцелью, а только средством, поэтому подход к каждому всаднику должен быть индивидуальным.

Обучение будет успешным только тогда, когда всадники перед исполнением нового приема ознакомятся с теoriей выполнения данного приема. Кроме того, знакомство с теорией должно сопровождаться образцовым показом тренером изучаемого приема, т.к. его восприятие во многом способствует быстроте и правильности усвоения.

## **Список литературы для педагога**

- 1.Устав ГБОУ СОШ с.Девлезеркино;
- 2.Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. N 273-ФЗ;
- 3.Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844);
- 4.Постановление об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей
- 5.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва  
"Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
6. Регламент FEI по дистанционным конным пробегам 2016 Руководящие указания – редакция от 15.12.2015 (действует с 1 января 2016 года). Ст. 801.8.2.
- 7.Алебастрова, А. А. Драйвинг. Упряжные испытания лошадей / А.А. Алебастрова. - М.: Аквариум-Принт, 2009. - 128 с.
8. Атлас-справочник конника. - М.: Эквирос, 2012. - 873 с.
- 9.Б. Л. Шапиро Женщина в седле. История костюма для верховой езды / Б.Л. Шапиро. – М.: Ленанд, 2016. – 208 с.
- 10.Ганулич, А. Бега и рысаки / А. Ганулич, А. Ползунова. – М.: Аквариум-Принт, 2013. – 184 с.
11. Гацци, Гацци Й.Р. ред. О конском ристании, или скачке, как существенном вспомогательном средстве к усовершенствованию конских пород / Гацци Й.Р. ред. Гацци. – Москва: Гостехиздат, 2012. – 684 с.
12. Герввек, Г. Психология лошади. Нрав, чувства, поведение / Г. Герввек. – М.: Аквариум-Принт, 2013. – 128 с.

13. Дей, В. Тренировка скаковой лошади / В. Дей. – М.: Либроком, 2011. – 440 с.
14. Жабцев, Владимир Лошади и пони / Владимир Жабцев. – М.: АСТ, 2014. – 979 с.
15. Значение ипподромных состязаний для коннозаводства России. – М.: Либроком, 2011. – 152 с.
16. Игорь, Скрипник Все о лошадях. Полное руководство по правильному уходу, кормлению, содержанию, выездке / Скрипник Игорь. – М.: АСТ, 2015. – 715 с.
17. Керн, Ю. Я учусь ездить верхом / Ю. Керн. – М.: Аквариум, 2013. – 301 с.
18. Кид, Джейн Выездка глазами судьи / Джейн Кид. – М.: Аквариум-Принт, 2013. – 687 с.
19. Мань, И. Г. И. Г. Мань. О выборе лошади. Я. Гонсон. Практические правила к руководству при покупке лошадей / И.Г. Мань, Я. Гонсон. – М.: Либроком, 2012. – 136 с.
20. Мьюир, Сара Верховая езда. Иллюстрированное практическое руководство / Сара Мьюир , Дэбби Слай. – М.: АСТ, Астрель, Аванта+, 2010. – 256 с.
21. Невзоров, А.Г. Лошадиная энциклопедия Александра Невзорова / А.Г. Невзоров. – М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «АСТ», 2009. – 360 с.
22. Невзоров, Александр Лошади. Энциклопедия / Александр Невзоров. – М.: АСТ, Астрель-СПб, 2005. – 360 с.
23. Рансфорд, Санди Лошади и пони. Иллюстрированная энциклопедия / Санди Рансфорд. – М.: АСТ, Астрель, 2012. – 224 с.
24. Рутенберг, А. И. Руководство к познанию лошади по наружному ее осмотру / А.И. Рутенберг. – М.: Либроком, 2015. – 264 с.
25. Спортивное коневодство / В.А. Шингалов и др. – М.: Аквариум-Принт, 2014. – 192 с.

### **Список литература для учащихся**

1. Журналы «Гиппомания» за 2005-2008 гг.
2. Журналы « Конный мир» за 2006-2008 гг.
3. Штайнкраузв. «Верховая езда и преодоление препятствий» М.: ООО «Аквариум БУК», 2004г.
4. Б.В. Куприянов, М.И. Рожков. Организация и методика проведения игр с подростками: Взрослые игры для детей. М., Владос, 2001г.
5. Журналы «Коневодство и конный спорт» за 2005-2009 гг.

**Календарно - учебный график 1 уровня**

<b>Раздел программы</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Количество учебных дней</b>	<b>Продолжительность каникул</b>	<b>Дата начала и окончания учебных этапов</b>
<b>I Модуль</b>				
Тема: Правила ТБ при обращении с лошадью. Строение лошади. Содержание лошади в конюшне.	1	2	-	Сентябрь
Тема: Конское снаряжение. Седловка и расседливание, одевание уздечки.	4	8	1	Сентябрь Октябрь
Тема: Движение с лошадью в поводу. Посадка на лошадь. Спешивание Езда на лошади шагом. Ознакомление с основами правильной посадки. Элементарные правила управления лошадью.	6	12	-	ноябрь
Подведение итогов	1	2	1	Ноябрь
<b>II Модуль</b>				
Тема: Езда на лошади шагом,	1	2	-	Ноябрь Декабрь

основные команды для езды в манеже.				
Тема: Езда на шагу и рыси без стремян для укрепления посадки и развития чувства равновесия	3,5	7	2	Январь Февраль
Тема: Основные правила управления на рыси.	6	12	-	Февраль
Подведение итогов	1	2	-	Март
<b>III Модуль</b>				
Тема: Отработка посадки и укрепление навыков управления лошадью на рыси. Сокращённая и прибавленная рысь.	1	2	1	Март
Тема: Практика правильного подъема в галоп и посадки на галопе. Самостоятельная езда по жердям.	3,5	7	-	Март Апрель
Тема: Основы прыжка. Закрепление основ техники езды.	6	12	-	Апрель
Подведение итогов	1	2	1	Май

### Календарно - учебный график 1 уровня

<b>Раздел программы</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Количество учебных дней</b>	<b>Продолжительность каникул</b>	<b>Дата начала и окончания учебных этапов</b>
<b>IV Модуль</b>				
Тема: Правила ТБ при обращении с лошадью. Повторение основ верховой езды	1	2	-	Сентябрь
Тема: Закрепление основ верховой езды	3,5	7	1	Сентябрь Октябрь
Тема: Манежная езда	6	12	-	ноябрь
Подведение итогов	1	2	1	Ноябрь
<b>V Модуль</b>				
Тема: Техника преодоления одиночных препятствий. Вольтижировка.	1	2	-	Ноябрь Декабрь
Тема: Правила соревнований по конкуру (преодоление препятствий)	3,5	7	2	Январь Февраль
Управление при движении на препятствие и соблюдение дуг.	6	12	-	Февраль

Подведение итогов	1	2	1	Март
<b>VI Модуль</b>				
Тема: Сбор на галопе. Темпы. Связки из трёх и более препятствий.	4	8	-	Апрель
Тема: Понятие о строгом железе ( пелям) Прохождение маршрута из 8 препятствий.	6	12	-	Апрель
Подведение итогов	1	2	-	Май

#### **Краткое описание программы:**

Конный спорт влияет на физическое здоровье маленького всадника. Раньше пони и лошади катали детей в парках, а в немногочисленные детские группы было практически невозможно попасть. В данной программе заключается использование упражнений, направленных на снижение эмоционального напряжения, создание благоприятного эмоционального климата, в формировании положительных качеств личности. Обучающиеся становятся активны, проявляют инициативу и находчивость при выборе форм движения, учатся совместной деятельности, обладающей важнейшими воспитательными функциями. Чувство сотрудничества и гармоничного взаимодействия с группой сверстников и животными, придает обучающимся уверенность в себе. Содержание занятий и их разнообразие обусловлены возрастом, жизненным опытом, интересами обучающихся и условиями, которые создаются тренером-преподавателем для их организации.

### **Результат:**

Результатом освоения учащимися дополнительной образовательной общеразвивающей программы является воспитание и обучение личности, успешной, творчески и социально-активной, физически и психологически здоровой, глубоко нравственной, обладающей интеллектуальным и творческим потенциалом, строящей отношения с окружающим миром на основе познания и общечеловеческих ценностей.