

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

Согласовано на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 30.08.2020г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СОШ
с. Девлезеркино

Е.А. Белов

Приказ № 315-од от 28.08.2020 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Конный спорт»

Возраст: 8-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики:
педагоги дополнительного образования

Федингина О.А.,
Семенова А.В., Екамасова А.Н.

с. Челно- Вершины, 2020

Краткая аннотация

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.

Пояснительная записка

Нормативно-правовая основа дополнительной программы составляют:

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

N 273-ФЗ;

-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. N 196 г. Москва

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

-Устав;

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Конный спорт» физкультурно-спортивная.

Актуальность и новизна. Верховая езда и общение с пони и лошастью полезны для детей, и родители должны с энтузиазмом отнестись к любому новому активному увлечению, которое отвлечет ребенка от ТВ и компьютера. Лошади имеют огромную популярность во всем мире, но в нашей стране они начали появляться не так давно. Создание данной программы продиктовано интересами детей, и подростков, потребностями семьи, запросами социума, а так же наличием ресурсов и специалистов соответствующего профиля.

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, конкура 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.

Отличительной особенностью программы является в том, что в нем участвует животное, мощь которого превосходит силу человека. А результат соревнований в равной степени зависит от лошади и наездника, **спортивной** подготовки обоих, природных способностей и выносливости.

Педагогическая целесообразность: Возможность контакта с лошадью, желание и стремление овладеть навыками верховой езды повышают мотивацию учащихся в работе над собой, что крайне важно, учитывая особенности

контингента. В отличие от других программ, акцент делается на необходимости самоизучения, самоосмысления и самосовершенствования учащихся.

Цели и задачи

Цель программы: приобщение к культуре, физическому развитию и укрепление здоровья детей и подростков, воспитание активной личности посредством обучения конному спорту.

Задачи:

Обучающие:

- обучение основам конного спорта;
- формирование двигательной активности, через упражнения общефизической направленности;

Развивающие:

- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости и др.) с помощью средств общей физической подготовки;
- первоначальное формирование правильных движений спортсмена-конника;
- развитие 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;
- воспитание у учащихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности;
- воспитание нравственных и волевых качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- проявление интереса к занятиям конным спортом;
- проявление трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности;
- проявление доброты, чувства долга и ответственности за лошадь.

Метапредметные результаты :

Познавательные УУД:

- извлечение информации из устной речи педагога;
- работает с текстом;
- определяет наименование объектов исходя из критерий;
- определяет характеристики, сравнивает признаки разных лошадей;

Коммуникативные УУД:

- соблюдение мер безопасности при общении с лошадью;
- выполнение требований педагога при работе с лошадью;
- умение без конфликтов договариваться при работе с одной лошадью.

Регулятивные УУД:

- выполнение цели учебного занятия;
- планирование собственной деятельности исходя из целей занятия и требований педагога;
- осуществление самооценки выполненных учебных заданий.

Предметные результаты :

- осознание основ конного спорта при специальной подготовке к определённому виду конного спорта.

Возраст обучающихся программы: 8-17 лет.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 1 год, 36 учебных недель с сентября по май включительно, 126 учебных часов в год.

Форма обучения – очная.

Форма организации деятельности обучающихся – парная, групповая, индивидуальная.

Основными видами организации занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- просмотр обучающего видеоконтента;
- контрольные занятия;
- открытые занятия;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

Режим занятий – два занятия в неделю, 2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 45 минут обучения.

Критерии и способы определения результативности

Оценка теоретической подготовки проводится в формате тестирования или беседы:

уровень «высокий» - обучающийся ответил практически на все вопросы (80-100%), 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 (70-75 %), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;

уровень «низкий» (до 50%) - в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Педагог дополнительного образования самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовке, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

Используемые педагогические технологии.

Основные педагогические технологии, используемые в обучении – это: дифференцированное и индивидуальное обучение, технология самоопределения.

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.

Основные педагогические технологии, используемые в обучении – это: дифференцированное и индивидуальное обучение, технология самоопределения, игровые технологии, ИКТ.

Методы обучения: беседа, устный опрос, показательные выступления, гимнастические упражнения, соревнования.

2. Содержание программы:

Учебно-тематический план программы

№	Название модуля	теория	практика	Всего
1	Модуль I «Основы навыков и знаний при работе с лошадью»	7	35	42
2	Модуль II «Основные правила управления лошадью на аллюрах: шаг, рысь, галоп»	7	35	42
3	Модуль III «Техника управления лошадью на аллюрах»	-	42	42
	Итого:	14	112	126

Учебно-тематический план I модуля
«Основные понятия и умения при работе с лошадью» - 42 часа

Знать:

- основные понятия: конный спорт, аллюр, снаряжение;
- основные правила техники безопасности;

Уметь:

- соблюдать технику безопасности при работе с лошадью;
- обеспечить уход за лошадью;
- осуществить экипировку лошади снаряжением.

Владеть:

- умением седлать и расседлывать лошадь;
- умением управлять лошадью на шагу.

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу. Правила ТБ при обращении с лошадью.	3,5	1	2,5	Беседа Наблюдение
2.	Лошадь и уход за ней.	3,5	1	2,5	Беседа
3.	Седловка и расседлывание, одевание оголовья.	13,5	3,5	10	Наблюдение
4.	Управление лошади на шагу.	21,5	1,5	20	Беседа Наблюдение

	Подведение итогов.				Соревнование
	Итого:	42	7	35	

Содержание

Тема 1. Введение в программу . Правила ТБ при обращении с лошадью.

Теория: правила ТБ при обращении с лошадью;

-основные понятие: конный спорт, аллюр ;

-содержание лошади в конюшне.

Практическая работа.

Соблюдение ТБ при обращении с лошадью: кормление, подход к лошади, ведение лошади в поводу, чистка.

Тема 2. Лошадь и уход за ней.

Теория: Основные правила содержания лошади в конюшне (денник, подстилка, кормление, уход). Основные правила чистки лошади. Уход за гривой и хвостом.

Практическая работа.

Ознакомление с условиями содержания лошади, инструментами для чистки лошади. Осуществление чистки лошади при соблюдении общих правил.

Продёргивание и стрижка лошади.

Тема 3. Седловка и расседлывание лошади, одевание оголовья:

Теория:- Составные части оголовья и седла: вальтрап, потник, капсюль и т.д.;

-правила обращения с седлом и оголовьем, правила подгонки снаряжения.

Практическая работа. Седловка и одевание оголовья, расседлывание

Тема 4. Управление лошади на шагу.

Теория: -движение с лошадью в поводу;

-посадка на лошадь, спешивание;

-езда на лошади шагом по прямой, повороты направо, налево, остановка;

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

Практическая работа. Седловка.

Проверка седловки, подгонка путлища, посадка на лошадь.

Движение с лошастью в поводу в манеже.

Езда в смене по головному шагом, понятие о дистанции

Спешивание, возвращение в денник, расседывание.

Учебно-тематический план II модуля

«Основные правила управления лошастью на аллюрах: шаг, рысь, галоп»

- 42 часа.

Знать:

- основные понятия управления лошади (шаг, рысь);
- как выполнять вольт, диагональ, серпантин;

Уметь:

- экипировать лошадь (седло, оголовье, нагавки)
- управлять лошастью на шагу и рыси,;
- выполнение упражнений на шагу (переходы с шага на рысь, остановка);

Владеть:

- правильным положением корпуса во время движения шагом и рысью;
- чувством равновесия.
- средствами (повод, шенкель) управления лошастью во время езды;

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основные команды для езды в манеже.	5,5	1	4,5	Беседа Наблюдение
2.	Укрепление посадки и развития чувства равновесия	13,5	1	12,5	Беседа Наблюдение
3.	Езда на шагу и рыси без стремян.	6	-	6	Беседа Наблюдение

4.	Основные правила управления на рыси. Подведение итогов.	17	1	16	Беседа Наблюдение Соревнование
	Итого:	42	3	39	

Содержание

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

Теория: - ознакомление с основными командами на манеже: вольты, серпантины, диагонали.

Практическая работа.

Седловка . Посадка на лошадь, езда шагом.

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

Расседлывание

Тема 2. Укрепления посадки и развития чувства равновесия.

Теория: ознакомление с основами правильной посадки.

Теория.: Езда шагом и рысью с добавлением гимнастических упражнений: наклоны, повороты для развития чувств равновесия.

Тема 3: Езда на шагу и рыси без стремян.

Практическая работа.

Езда (на корде) рысью без стремян.

Обучение строевой и учебной рыси.

Тема 3. Основные правила управления на рыси.

Теория.: Изучение правил управления на рыси (полувольт назад, перемена направления через середину манежа)

Практическая работа

Выполнение переходов с одного аллюра на другой, езда в смене по головному учебной рысью без стремян с выполнением команд (серпантин, перемена направления через середину манежа, полувольт назад).

Учебно-тематический план III модуля
«Техника управления лошастью на аллюрах» - 42 часа.

Знать:

- как правильно сократить и прибавить лошадь на рыси и галопе;
- правильный подход к жердям;
- схемы дистанций между препятствиями

Уметь:

- выполнять основные элементы манежной езды (вольт, серпантин);
- сокращать и прибавлять рысь;
- переходы с одного аллюра на другой.

Владеть:

- знанием команд при сокращении и прибавлении рыси;
- чувством расчёта при заходе на препятствие;
- навыками преодоления клавиш;

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Сокращённая и прибавленная рысь.	3,5	-	3,5	Беседа Наблюдение
2.	Практика правильного подъема в галоп и посадки на галопе.	13,5	-	13,5	Наблюдение
3.	Основы прыжка.	21	-	21	Беседа Наблюдение

4.	Закрепление основ техники езды и преодоления препятствий до 50 см. Подведение итогов.	4	-	4	Беседа Наблюдение Соревнование
	Итого:	42	-	42	

Содержание

Тема 1. Сокращённая и прибавленная рысь.

Практическая работа.

Езда учебной и строевой рысью, со стремянами и без стремян, отработка посадки и укрепление навыков управления лошастью при работе на разных аллюрах.

Требование точного и правильного выполнения команд.

Отработка правильности переходов с сокращенной на прибавленную рысь, расширение рамки. Строевая рысь под наружную ногу.

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

Практическая работа. Самостоятельная езда по жердям.

Понятие о постановлении. Подъем лошади в галоп с шага и с учебной рыси.

Посадка на манежном галопе.

Подъемы в галоп по одному, со стремянами 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.

Практическая работа.

Отработка посадки, 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. Остановки, переходы.

Тема 4. Закрепление основ техники езды и преодоления препятствий до 50 см.

Умение прохождения маршрутов с препятствиями высотой 50 см.

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.

Педагогу надо научить воспитанников правильной группировке тела при падении с лошади. 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 сноровистое 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 теорией выполнения данного приема. Кроме того, знакомство с теорией должно сопровождаться образцовым показом тренером изучаемого приема, т.к. его восприятие во многом способствует скорости и правильности усвоения.

Календарно - учебный график 1 уровня

Раздел программы	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Продолжительность каникул	Дата начала и окончания учебных этапов
I Модуль				
Тема: Введение. Правила ТБ при обращении с лошадью.	1	2	-	Сентябрь
Тема: Седловка и расседлывание, одевание оголовья.	4	8	1	Сентябрь Октябрь
Тема: управление лошади на шагу.	6	12	-	ноябрь
Подведение итогов	1	2	1	Ноябрь
II Модуль				
Тема: Основные команды для езды в манеже.	1	2	-	Ноябрь Декабрь
Тема: Укрепление 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
III Модуль				
Тема:	1	2	1	Март

Сокращённая и прибавленная рысь.				
Тема: Практика правильного подъема в галоп и посадки на галопе.	3,5	7	-	Март Апрель
Тема: Основы прыжка.	6	12	-	Апрель
Закрепление	1	2	1	Май

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.

Список литературы для педагога

1. Устав ГБОУ СОШ с. Девлезеркино;
2. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. 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. Герввек, Г. Психология лошади. Нрав, чувства, поведение / Г. Герввек. – М.: Аквариум-Принт, 2013. – 128 с.
8. Жабцев, Владимир Лошади и пони / Владимир Жабцев. – М.: АСТ, 2014. – 979 с.
9. Игорь, Скрипник Все о лошадях. Полное руководство по правильному уходу, кормлению, содержанию, выезде / Скрипник Игорь. – М.: АСТ, 2015. – 715 с.
10. Керн, Ю. Я учусь ездить верхом / Ю. Керн. – М.: Аквариум, 2013. – 301 с.
11. Кид, Джейн Выездка глазами судьи / Джейн Кид. – М.: Аквариум-Принт, 2013. – 687 с.
12. 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.

13. Мьюир, Сара Верховая езда. Иллюстрированное практическое руководство / Сара Мьюир , Дэбби Слай. – М.: АСТ, Астрель, Аванта+, 2010. – 256 с.
14. Рансфорд, Санди Лошади и пони. Иллюстрированная энциклопедия / Санди Рансфорд. – М.: АСТ, Астрель, 2012. – 224 с.
15. Рутенберг, А. И. Руководство к познанию лошади по наружному ее осмотру / А.И. Рутенберг. – М.: Либроком, 2015. – 264 с.
16. Спортивное коневодство / В.А. Шингалов и др. – М.: Аквариум-Принт, 2014. – 192 с.
17. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов «Теория и методика физической культуры и спорта» 2014г.

Список литература для учащихся

1. Журналы «Мустанг» за 2015-2017 гг.
2. Журналы « Конный мир» за 2016-2018 гг.
3. Штайнкразув. «Верховая езда и преодоление препятствий» М.: ООО «Аквариум БУК», 2004г.
4. Журналы «Коневодство и конный спорт» за 2016-2018 гг.