



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН**

«КОННОСПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ДЖИГИТ»

«ПРИНЯТ»

Тренерским советом ГБУ ДО РД
«КСШ «Джигит»

Протокол №1 от «10» января 2018г.

«УТВЕРЖДАЮ»

и.о. Директора ГБУ ДО РД
«КСШ «Джигит»



Табуков Н.С.
«11» январь 2018г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ВИДУ СПОРТА КОННЫЙ СПОРТ
(Спортивно-оздоровительного этапа)**

Рассчитана на детей в возрасте от 10 до 19 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

Разработчик:

заместитель директора по учебно-спортивной работе ГБУ ДО РД «КСШ «Джигит»
Абдуллаев Ш.Ш.

Программа разработана на основе:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 02.05.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 31.03.2015)

(Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года,
Одобен Советом Федерации 26 декабря 2012 года)

г. Махачкала
2018 год.

Спортивно-оздоровительный этап имеет свои характерные особенности: носит ознакомительно-оздоровительный характер; целью подготовки является повышение уровня общего физического развития учащихся, а также освоение начальных навыков обращения с лошадью и верховой езды. На этот этап зачисляются дети в возрасте от 10 лет.

При составлении настоящей программы использованы материалы:

1. «Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства», утверждена Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР 18.01.1984г., подготовлена по разработкам заслуженного тренера СССР А.П. Соколова, методическим материалам заслуженного мастера спорта СССР А.Л. Левиной, заслуженных тренеров СССР А.М. Евдокимова, М.Д. Трухачева, Н.Ф. Шеленкова, мастера спорта СССР О.Б. Оводова, судьи международной категории Г.Т. Рогалева, ветерана сборной команды СССР по конному спорту Е.И. Ильина. Раздел «Воспитательная работа» подготовлен по материалам кандидата психологических наук А.Н. Романина (ВНИИФК). Раздел «Психологическая подготовка» составлен по материалам кандидата педагогических наук Н.А. Худадова (ВНИИФК).
2. «Учебник верховой езды». Вильгельм Мюзелер
3. Конный спорт: Пособие для тренеров, преподавателей, коневодов и спортсменов. Сокр. пер. с нем. яз./Под. ред. Э. Эзе. — М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Красников А.С. «Экстерьер лошади» — М.: Сельхозгиз, 1957.
5. «Основы выездки и езды». Джеймс Филлис
6. Приказ Минспорта России от 12.09.2013г №730 «Об утверждении государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»;
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта конный спорт (утв. приказом Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 г. N402)
8. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

I.	Пояснительная записка	4
II.	Нормативная часть	6
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку.	6
2.2.	Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе.	6
2.3.	Процентное распределение общего объёма спортивной подготовки.	6
2.4.	Режим учебно-тренировочной работы.	7
2.5.	Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки.	7
III.	Методическая часть	8
3.1.	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий.	9
3.2.	Организационно-методические указания.	11
3.3.	Программный материал для практических занятий.	13
3.4.	Тематическое планирование.	14
3.5.	Требования к результатам реализации Программы.	15
3.6.	Врачебный контроль.	16
3.7.	Воспитательная работа.	16
3.8.	Психологическая подготовка.	17
3.9.	Восстановительные средства и мероприятия.	17
IV.	Перечень информационного обеспечения	18
4.1.	Список библиографических источников	18

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа по конному спорту для ГБУ ДО РД «КСШ «Джигит» (далее Программа) предназначена для подготовки спортивно-оздоровительного этапа. Разработана опираясь на научные знания в области коневодства и конного спорта, а также анализа отечественной и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов, в соответствии с ФЕДЕРАЛЬНЫМ СТАНДАРТОМ спортивной подготовки по виду спорта конный спорт на основании Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

Актуальность программы заключается в том, что подросток, живущий в городских условиях, окруженный благами современной цивилизации, отдаляется от живой природы. Темп жизни мегаполиса, новые информационные технологии, индивидуализация СМИ, удаленность от живой природы и общения – все это не дает развиваться коммуникативным навыкам подростков. Остро встает проблема экологии человека, его социализации и личностного развития, и решить ее можно через общение детей с живой природой в городских условиях и в оздоровлении подрастающего поколения через обучение верховой езде.

В современном мире общение с лошастью не утратило своего значения, а верховая езда приобретает все большее распространение. Во время верховой езды активизируются двигательные центры, отвечающие за осанку человека, улучшается координация движения. Верховая езда является отличным средством оздоровления, всесторонней физической подготовки, способствующим развитию выносливости, смелости и ловкости.

Новизна программы заключается в использовании методов социализации городских детей через общение с природой.

Вся деятельность объединения направлена на работу с детьми и подростками, куда ребята всегда могут прийти пообщаться с любимыми животными (лошадьми) и с пользой для себя провести свое свободное время в кругу друзей. Не просто пообщаться, а в процессе этого взаимодействия приобрести новый социальный опыт, проявить свои творческие способности.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что, осваивая навыки верховой езды и занимаясь изучением коневодства, приобретая навыки межличностного общения, воспитанники укрепляют психическое и физическое здоровье. Это ведет к личностному росту ребенка, к его творческой самореализации.

Цель программы – воспитание подростков через занятия верховой ездой и привитие им здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные

- дать необходимые знания по коневодству и экологии;
- научить детей правильному обращению с лошадью, уходу и содержанию;

Развивающие

- научить основам верховой езды, правильной посадке и воздействию средств управления на лошадь;
- раскрыть творческий потенциал детей;

Воспитательные

- научить коммуникативным навыкам и навыкам публичных выступлений;
- привить любовь и бережное отношение к окружающей природе и «братьям нашим меньшим» путем общения с животными (лошадью);
- воспитать у детей такие качества как ответственность, самостоятельность, самоконтроль, воспитать самоуважение;
- привить понятие здорового образа жизни и способствовать духовному совершенствованию ребенка;

Данная программа рассчитана на детей и подростков. Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

Набор детей осуществляется на общих основаниях при допуске врача к занятиям верховой ездой.

В процессе организации образовательного процесса используются разнообразные формы ведения учебно–воспитательной работы: теоретические занятия с использованием наглядных пособий, видеоматериалов и собственно лошадей; практические занятия - уход за лошадьми, кормление, седловка, верховая езда.

Теоретические знания помогут глубже овладеть навыками работы с лошадьми, расширить кругозор детей. На лекционный материал отводится не более 20 минут, затем обучающимся предлагается самостоятельная работа с наглядными пособиями и практическая работа.

Практическая часть включает в себя: приобретение навыков по верховой езде. Во время практических занятий воспитанник и педагог касаются теоретических вопросов, отработывают и закрепляют их на практике. В конце каждого занятия подводятся общие итоги, а также обсуждаются положительные результаты и ошибки воспитанника.

Особенностью в спортивно-оздоровительной группе является то, что большое внимание уделяется беседам, включающим общие требования к организации процесса обучения, поведению на конюшне, знакомству с особенностями поведения лошадей и закреплению правил техники безопасности при работе с лошадьми.

Следующий очень важный этап - это подход к лошади, надевание недоуздки, чистка лошади, отбивка денников. Все эти действия отработываются под строгим контролем педагога.

На практических занятиях ребята учатся седлать лошадей, садиться верхом, выполнять гимнастические упражнения и управлять лошадью сначала на шаг, затем на рыси и галопе.

Освоение программы поможет формированию мировоззрения подрастающего поколения на основе принципов толерантности, будет способствовать профилактике у подростков асоциальных явлений и проявлений экстремизма, даст новый социальный опыт. Режим корректировки программы осуществляется один раз в год.

Прогнозируемые результаты

Будут знать	Будут уметь	Будет развито	Будет воспитано
<ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности при работе с лошадью; - специальную терминологию; - основы содержания и кормления лошадей; поведение и дурные привычки - стати лошади, масти, классификацию пород лошадей; - строение седла и уздечки, аллюры лошадей; - название конского снаряжения и его применение в работе с лошадьми; - основные команды во время верховой езды; - средства управления лошадью. 	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдать технику безопасности; - использовать специальную терминологию; - строить взаимоотношения в коллективе; - правильно и спокойно обращаться с лошадью; - чистить лошадь, отбивать (убирать) денники; - седлать лошадь; - ездить шагом, рысью, галопом; - правильно применять средства управления лошадью; 	<ul style="list-style-type: none"> - коммуникативные навыки - выявлен творческий потенциал ребенка; - развито чувство ритма; - уверенность в себе. 	<ul style="list-style-type: none"> - бережное отношение к окружающей природе; - самостоятельность и ответственность за свои поступки.

Материал программы представлен в разделах, отражающих спортивно-оздоровительный этап по конному спорту: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую подготовку.

Программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке.

Вторая часть программы - методическая, которая включает рекомендация по объему тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, организация медико-педагогического и психологического контроля и управления.

II. Нормативная часть

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СО).

Спортивно-оздоровительный этап обеспечивает укрепление опорно-двигательного аппарата, приобретение и развитие первичных навыков общения с лошадьми, верховой езды и вольтижировки, воспитание общей выносливости, ловкости, координации движений, быстроты, гибкости, знание теоретических основ работы с лошадьми, психологии животных, базовых понятий конного спорта.

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный этап	Без ограничений	10	6-12

Примечание:

Набор детей более раннего возраста в спортивно-оздоровительные группы может осуществляться при соблюдении следующих условий:

- наличие письменного заявления одного из родителей (законного представителя);
- наличие отдельной образовательной программы, в которой изложена методика физического воспитания детей раннего возраста;
- наличие у тренера-преподавателя, привлеченного к работе с детьми раннего возраста, квалификационной категории или документа об окончании специальных курсов повышения квалификации.

Основным критерием зачисления ребенка в группу является возможность получения им удовольствия от общения с лошадьми и верховой езды.

Численный состав занимающихся, объем тренировочной работы, устанавливается в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах с 10 лет.

При формировании учебных групп необходимо учитывать минимальный возраст зачисления, наполняемость групп.

2.2. Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Занимающиеся в спортивно-оздоровительные группы допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Этап спортивного оздоровления формируется на внеконкурсной основе из здоровых детей, прошедших медицинский осмотр и не имеющих медицинских противопоказаний.

2.3. Процентное распределение общего объема спортивной подготовки по этапам и видам спортивной подготовки.

- теоретическая подготовка в объеме от 5% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка от 70% до 75% от общего объема учебного плана;

¹ Приказ Минспорта РФ от 18.06.2013 г. №402 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Конный спорт». Приложение 1. Раздел IV. П.7, 8.

Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел IV. П.24.

- уход за животными в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;
 - самостоятельная работа обучающихся в пределах до 15% от общего объема учебного плана.
- Учебный план составляется из расчета 52 недели в год.

2.4. Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Этапы подготовки	Год Обуч-я	Мин-ный возраст для зачисления	Максим. число зан-ся в группе	Максим. режим занятых часов в неделю	Годовая нагрузка (часов)	Требования по физической, техн. и спортивной подготовке на конец года
Спортивно-оздоровительный	весь период	10	16	6	312	нет

2.5. Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

Этапы подготовки	Средства подготовки		
	Общая физическая	Специальная физическая	Технико-тактическая
СОГ	60-65%	10-12%	15-25%

III. Методическая часть

Этап спортивно-оздоровительном имеет свои характерные особенности: он не ограничен в сроках обучения, целью подготовки является повышение уровня общего физического развития учащихся, а также освоение начальных навыков обращения с лошадью и верховой езды. На этот этап зачисляются дети в возрасте от 10 лет, при досрочном освоении программы учащиеся могут быть досрочно переведены на этап начальной подготовки.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

План работы спортивно-оздоровительной группы имеет следующие составляющие:

Теоретические занятия проводятся в форме лекций и бесед с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов и видеозаписей.

На занятиях учащиеся изучают основы техники безопасности обращении с лошадью, основы строения лошади, понятия об экстерьере. Масти и отметины. Органы чувств лошади (обоняние, осязание, зрение, слух, тактильная чувствительность). Пороки и недостатки экстерьера лошади, их влияние на спортивный результат. Типы высшей нервной деятельности лошади; особенности спортивной подготовки лошади с учетом ее типа высшей нервной деятельности. Неповиновение лошади (причины, способы устранения). Основные правила содержания лошадей в конюшне (денник, подстилка, кормление уход). Конское снаряжение: ознакомление с составными частями уздечки, седла. Правила обращения с седлом и уздечкой, правила подгонки снаряжения. Ознакомления с основными правилами посадки, понятие о равновесие. Основные средства управления: корпус всадника, шенкель, повод, расположение рук, ступни. Понятие «такт», «ритм», «импульс». Понятие строевой и облегченной рыси.

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в выбранном виде спорта. Средствами ОФП являются физические упражнения (бег, плавание, спортивные и подвижные игры, упражнения с отягощениями и др.), оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. С ОФП связано достижение физического совершенства - уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих спортивной, военной, профессиональной и иной деятельности.

Задачами ОФП являются: укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения, гармоничное физическое развитие, поддержание общего уровня функциональных возможностей организма, многолетнее сохранение высокого уровня трудоспособности; развитие всех основных физических качеств - силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости; создание базовой основы для специальной физической подготовленности к конкретным видам деятельности.

Практические занятия по ОФП.

Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю, ходьба и бег в строю и др.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Одновременные и попеременные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, мячи и другие предметы) из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощением (гантели и др.) – сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа.

Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны вперед, в стороны, назад с различными движениями рук. Круговые движения туловища.

Упражнения для развития мышц нижних конечностей. Приседания на двух ногах, на одной с дополнительной опорой. Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Подскоки на одной ноге и двух ногах. Подскоки на одной ноге, другая прямая на опоре. Энергичное поднимание на носки, стоя на полу или земле. То же, стоя на наклонном упоре. Ходьба с перекатом с пятки на носок.

Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки с приземлением на толчковую ногу. Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Стоя на коленях – ноги фиксированы, из положения присев. Стоя на коленях – ноги фиксированы сзади-наклоны прогнувшись вперед, в стороны. Прыжки в высоту и в длину с разбега и с места.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба и бег приставными шагами правым и левым боком. На пятках, в полуприседе.

Общеразвивающие упражнения с предметами. С короткой скакалкой: подскоки, бег со скакалкой, эстафеты со скакалкой.

Упражнения из других видов спорта. Легкоатлетические упражнения. Упражнения в равновесии. Подвижные игры и эстафеты. Игра на местности. Эстафета, командные встречи. Спортивные игры по упрощенным правилам: волейбол, баскетбол, футбол.

Под «специальной физической подготовкой» понимаются упражнения, выполняемые на лошади (вольтижировка, езда без стремя, прыжки без повода, упражнения на сгибание и разгибание туловища и др.). Эти занятия должны быть максимально интересны для детей и, одновременно учитывать уровень их физической подготовки.

Гимнастические упражнения на лошади (на месте, на шагу, на рыси): наклоны туловища вперед в стороны, на стороны с добавлением руками разноименных носков ног, круговые движения туловища, переносы ног через шею лошади, через круп, езда спиной вперед. Конные игры: «Стойло», эстафеты. Строевые упражнения в конном строю, исполнение команд. Движение в строю, перестроение, в шеренге, колонне, звене. Интервал, дистанция. Упражнения проводятся на шагу, рыси и для развития баланса (равновесия), укрепления посадки, развития гибкости поясницы, суставов и координации движений. Упражнения для рук: руки в стороны, вверх, вперед, вниз, круговые движения руками, сгибание рук в локтях; для кистей: сжимание и разжимание кисти в кулак, сгибание, отведение и круговые движения; для ног: качание ноги вперед и назад (от колена), поднимание, опускание и вращение ступни.

Содержание занятия, количество упражнений и конкретные виды упражнения выбираются индивидуально в зависимости от физической подготовки занимающегося в рамках предложенных в программе тем.

Для обеспечения безопасной езды важное значение имеет выбор лошади. При этом учитывается возраст, пол, темперамент, ход и размер животного. Предпочтение следует отдать использованию животных среднего возраста, желателен мерин, имеющих большой опыт общения с людьми. При отборе лошадей обязательно следует обратить внимание на отсутствие у них дурных привычек. Мягкость хода, которая во многом зависит от породы, также является одним из определяющих факторов.

Специальная форма для занимающихся включает в себя специализированную обувь с твердой подошвой на маленьком каблучке и краги, мягкие тренировочные брюки (бриджи), защитный шлем.

3.1. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Вся ответственность за безопасность обучающихся возлагается на тренеров-преподавателей, проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям имеют спортсмены, не имеющие медицинских противопоказаний. Тренер не допускает к занятиям и соревнованиям лиц, не прошедших врачебного обследования в установленном порядке.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий по конному спорту.

Спортивные залы и размещение в них оборудования должны соответствовать строительным нормам, а также правилам по технике электробезопасности и пожаробезопасности. Следует не

превышать единовременную пропускную способность спортивного сооружения. В спортивном зале на видном месте вывешивается план эвакуации.

Тренировочное занятие должно состоять из 3-х частей – подготовительной (или разминки), основной и заключительной. В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия. Применяются различные виды гимнастических упражнений, общеразвивающие упражнения с постепенным увеличением количества мышечных групп. Затем выполняются упражнения, подводящие к выполнению задач основной части тренировки.

В основной части тренировки решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение техническому действию, совершенствование технического действия или технико-тактических действий, воспитания физических качеств.

В заключительной части необходимо решать задачу восстановления спортсмена после выполненной им работы в основной части занятия.

Максимальное количество спортсменов на тренировочном занятии определяются с учетом соблюдения правил техники безопасности.

Общие требования безопасности.

Повышенная опасность и травматизм при занятиях верховой ездой обусловлены спецификой данного вида спорта, где партнёром человека является крупное, сильное животное – лошадь, поведения и действия, которого не всегда предсказуемы для человека. В связи с этим вся тренировочная работа должна осуществляться с максимально возможным обеспечением безопасности занимающихся, тренерского состава и конского поголовья.

Основанием для проведения занятий является расписание, утверждённое директором ГБУ ДО РД «КСШ «Джигит».

Администрация ГБУ ДО РД «КСШ «Джигит» совместно с медицинским персоналом должна проводить практические занятия по оказанию первой медицинской помощи с тренерским составом.

Ответственность за организацию и проведение тренировочных занятий является тренер, проводящий занятия в соответствии с расписанием и учебной программой.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению:

- надеть спортивную форму;
- войти в манеж по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем;
- не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя;
- при появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- в случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменов, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу по конному спорту;
- при соответствии спортивной экипировки, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса, спортивных и спортивно-оздоровительных мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря, оборудования, коня к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя, инструктора и согласно утвержденному расписанию.

Спортивные и спортивно-оздоровительные мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров-преподавателей, инструкторов и судейской коллегии.

Тренировочный процесс, спортивные и спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При возникновении пожара в спортзале, манеже, в конюшне немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из зала, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

За несоблюдение мер техники безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе и соревновании.

Требования безопасности перед началом занятий.

Тренер перед началом занятий обязан:

- Осмотреть место проведения занятий и удостовериться в его готовности. В случае выявления каких-либо технических недостатков, или если место проведения, оборудование, инвентарь окажутся неподготовленными или неисправными, отменить или отсрочить занятия до устранения неполадок;
- Присутствовать при седловке и расседловке лошадей, при необходимости помочь поседлать. Тренер должен владеть безопасными приёмами седловки лошади. В случае возникновения затруднений при поимке и седловке строгих лошадей обратиться за помощью к обслуживающему персоналу (коноводу).
- Начинать и заканчивать в установленном расписанием время.
- Выводить лошадей только организованно (сменой), убедившись в готовности всех занимающихся и в том, что в проходе нет встречных лошадей. Если проход конюшни загромождён (или лошади стоят на развязках), остановите смену и обеспечьте беспрепятственное проведение лошадей (последите за соблюдением дистанции между проводимыми лошадьми, подтянутыми стремянами, повод – натянуть и т.д.).
- Допускать к занятиям по верховой езде лиц, прошедших инструктаж по технике безопасности обращения с лошастью.
- Осмотреть конский состав, проверить исправность снаряжения (прочность подпруг, путлиц и т.д.), правильность седловки (положение вальтрапа, седла, подпруг, путлиц).

Перед посадкой на лошадь подпруги у седла должны быть проверены и подтянуты. Не допускать проведения занятий на грязной лошади (наличие опилок на спине, в хвосте, гриве и т.д.).

- Проверить исправность экипировки всадника.
- Нахождение на территории конюшни или на манеже для занятия и вывод лошадей без тренера запрещён.
- Распределять лошадей на верховую езду с учётом индивидуальных особенностей занимающегося (подготовка всадника, рост, вес и т.д.).

Требования безопасности по окончании занятий.

- Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
- Вывести учащихся из зала, манежа, конюшни (тренер выходит последним).
- Снять спортивный костюм (экипировку).
- Принять душ, или тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

3.2. Организационно-методические указания

Примерный план на 52 недели тренировочных занятий

Содержание занятий	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Итого
- теоретическая подготовка	2	2	2	2	1	1	3	3	1	1	1	1	20
- общая физическая подготовка	16	14	16	16	16	15	18	12	16	16	16	11	182

- специальная физическая подготовка	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	2	40
- спортивно-техническая подготовка	3	4	4	4	5	6	4	5	3	6	6	6	56
- психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
- контрольно-переводные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4
- соревнования, контрольные	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	4
- медицинское обследование	-	3	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	6
Общее количество часов	24	26	26	26	26	28	28	24	26	26	26	26	312

Примерный годовой план-график распределения часов занятий

Содержание занятий	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего
<i>Теоретические занятия</i>													
Физическая культура и спорт							1	1					2
Спортивный инвентарь и уход за ним	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5					3,5
История происхождения и развития конного спорта в нашей стране и за рубежом		0,5	0,5	0,5								0,5	2
Гигиена, питание и режим дня для спортсмена	0,5						0,5	0,5			0,5		2
Анатомия лошади (Стати, мышцы, пищеварения и т.д.)			0,5	0,5		1			1	0,5			3,5
Морально-волевая, интеллектуальная подготовка					0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	3
Правила поведения с лошадью.	1	1	0,5	0,5			0,5	0,5					4
ИТОГО часов:	2	2	2	2	1	1	3	3	1	1	1	1	20
<i>Практические занятия</i>													
ОФП	16	14	16	16	16	15	18	12	16	16	16	11	182
СФП	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	2	40
спортивно-техническая подготовка	3	3	2	2	2	2	4	5	1	2	2	2	56
Изучение, совершенствование техники верховой езды													

	Специальные подготовительные упражнения		1	2	2	3	4			2	4	4	4	
ИТОГО часов:		22	21	24	24	25	25	25	21	22	25	25	19	278
Участие в соревнованиях и Контрольные нормативы		Календарный план мероприятий. Соревнования по ОФП												
							2						6	8
Медицинское обследование			3							3				6
ИТОГО часов			3				2			3			6	14
ВСЕГО ЧАСОВ		24	26	26	26	26	28	28	24	26	26	26	26	312

3.3. Программный материал для практических занятий
Учебно-тематический план

№	Разделы, темы	Количество часов		
		всего	тео- рия	пра- кти- ка
I	РАЗДЕЛ Введение	1	1	
1	Введение. Техника безопасности	1	1	-
II	РАЗДЕЛ Семейство лошадиных	6	2	4
2	Происхождение лошади. Семейство лошадиных	0,5	0,5	
3	Подход к лошади. Надевание недоуздки	4,5	0,5	4
4	Поведение лошади, дурные привычки. Язык лошади.	0,5	0,5	
5	Классификация конских пород.	0,5	0,5	
III	РАЗДЕЛ Экстерьер и конституция лошади	2	2	-
6	Стати. Масти.	1	1	
7	Аллюры (шаг, рысь, галоп)	1	1	-
IV	РАЗДЕЛ Кормление и содержание	4	2	2
8	Средства ухода за лошастью. Чистка лошади	2,5	0,5	2
9	Устройство конюшни	0,5	0,5	-
10	Содержание и кормление лошадей.	1	1	-
V.	РАЗДЕЛ Верховая езда	28	3	25
11	Седло, уздечка. Седловка. Конское снаряжение. Одежда всадника. Посадка на лошадь	6	1	5
12	Средства управления лошастью (шенкель, повод и корпус)	5	1	4
13	Основные команды при верховой езде в манеже (заезды, вольты, остановки, перемены направления)	17	1	16
VI	РАЗДЕЛ Уроки верховой езды	257	10	247
14	Выход в манеж. Посадка на лошадь. Езда шагом на корде	10,5	0,5	10
15	Езда шагом в смене с выполнением основных команд	18,5	0,5	18
16	Гимнастические упражнения на лошади	26,5	0,5	26
17	Езда рысью на корде	19	1	18
18	Езда в смене шагом, рысью	21	1	20
19	Езда в смене шагом, рысью с выполнением основных команд	21	1	20
20	Езда в смене шагом, рысью строевой и учебной	21	1	20
21	Езда шагом, рысью сменой и врозь	24,5	0,5	24
22	Езда шагом, рысью строевой и учебной врозь	25	0	25
23	Езда шагом, рысью без стремян. Выполнение основных команд	20	1	19

24	Езда шагом, рысью в смене и врозь. Переход из шага в рысь и обратно	24	1	23
25	Езда шагом, рысью. Подъем в галоп с рыси	13	1	12
26	Езда шагом, рысью. Подъем в галоп с шага	13	1	12
	- контрольно-переводные испытания	4		
	- соревнования, контрольные	4		
	- медицинское обследование	6		
	ИТОГО	312	20	278

3.4. Тематическое планирование

Раздел I. Введение

Тема 1. Введение. Техника безопасности

Теория: Ознакомление учащихся с предметом коневодства. Общие правила техники безопасности на территории школы, правила поведения на конюшне и на манеже.

Раздел II. Семейство лошадиных.

Тема 2. Происхождение лошади. Семейство лошадиных

Теория: Этапы эволюции. Развитие и онтогенез. Представители семейства лошадиных. Происхождение и одомашнивание лошади.

Тема 3. Подход к лошади. Надевание недоуздка.

Теория: Правильный подход к лошади. Недоуздок, его назначение и правило надевания.

Практика: Обучение детей обращению с лошастью. Надевание недоуздка с помощью педагога.

Тема 4. Поведение лошади, дурные привычки. Язык лошади.

Теория: Основные виды поведения лошади. Характер, привычки, условные рефлекс в поведении лошади. Дурные привычки и способы их устранения. Ознакомление с поведением лошади по отношению к человеку и по отношению друг к другу.

Тема 5. Классификация конских пород.

Теория: Классификация конских пород: верховые; упряжные; тяжеловозные; рысаки; пони. (Использование наглядных пособий, видеофильмов, открыток, иллюстраций).

Раздел III. Экстерьер и конституция лошади

Тема 6. Стати. Масти (окрас лошади)

Теория: Ознакомление правильных названий статей, мастей лошадей.

Тема 7. Аллюры (шаг, рысь, галоп).

Теория: Описание каждого аллюра, очередность выноса ног лошади на шаге, рыси, галопе. Понятия - строевая и учебная рысь.

Раздел IV. Кормление и содержание лошадей

Тема 8. Средство ухода за лошастью. Чистка лошади.

Теория: Приспособления для чистки лошади: щетка, скребница, суконка, крючок для расчистки копыт, гребень. Механизм и последовательность чистки.

Практика: Обучение приемам чистки лошади.

Тема 9. Устройство конюшни.

Теория: Понятие денника, его размеры. Ознакомление с внутренним устройством конюшни.

Тема 10. Содержание и кормление лошадей.

Теория: Ознакомление с условиями содержания, распорядком и механизмом кормления лошадей; основные корма, понятие рациона и норм кормления лошади.

Раздел V. Верховая езда

Тема 11. Седло, уздечка. Седловка. Конское снаряжение. Одежда всадника. Посадка на лошадь.

Теория: Разбор строения седла, уздечки, виды седел. Экипировка всадника.

Практика: Седловка лошади на конюшне, посадка на лошадь.

Тема 12. Средства управления лошастью (шенкель, повод, корпус).

Теория: Описание каждого средства управления, его воздействие и функции при управлении лошастью во время верховой езды, правильная посадка всадника.

Практика: Обучение всадников правильной посадке

Тема 13. Основные команды при верховой езде в манеже (заезды, вольты, остановки, перемены направления).

Теория: Описание команд (перемена направления, заезды, вольты, остановки, переходы из одного аллюра на другой) и их правильность выполнения.

Практика: Обучение всадников основных команд при верховой езде в манеже.

Раздел У1. Уроки верховой езды

Тема 14. Выход в манеж. Посадка на лошадь. Езда шагом на корде.

Теория: Техника выполнения езды шагом

Практика: Правило выхода в манеж. Техника посадки на лошадь. Обучение воздействию средств управления (шенкель, корпус, повод) на лошадь. Движение шагом. Отработка правильной посадки на лошади на шагу без стремян.

Тема 15. Езда в смене шагом с выполнением основных команд.

Теория: Описание команд в смене и их правильность выполнения.

Практика: Обучение всадников движению шагом в смене с выполнением различных команд педагога.

Тема 16. Гимнастические упражнения на лошади.

Теория: Основной комплекс упражнений на лошади.

Практика: Обучение выполнению гимнастических упражнений всадника на лошади для развития уверенности и равновесия в седле.

Тема 17. Езда рысью на корде.

Теория: Техника выполнения езды рысью

Практика: Отработка правильной посадки на лошади на рыси.

Тема 18. Езда в смене шагом, рысью.

Теория: Техника выполнения езды в смене шагом и рысью.

Практика: Обучение езде рысью с правильным применением средств управления лошастью, развитие равновесия.

Тема 19. Езда в смене шагом, рысью с выполнением основных команд.

Теория: Техника выполнения езды в смене с выполнением основных команд.

Практика: Выполнение основных команд на шагу и рыси под управлением педагога.

Тема 20. Езда в смене шагом, рысью строевой и учебной.

Теория: Техника выполнения езды в смене шагом, рысью строевой и учебной

Практика: Обучение техники выполнения строевой учебной рыси.

Тема 21. Езда шагом, рысью сменой и врозь.

Теория: Техника выполнения езды шагом, рысью сменой и врозь

Практика: Отработка полученных навыков под управлением педагога.

Тема 22. Езда шагом, рысью строевой и учебной врозь.

Практика: Самостоятельное выполнение команд во время верховой езды.

Тема 23. Езда шагом, рысью без стремян. Выполнение основных команд.

Теория: Техника выполнения езды шагом, рысью без стремян

Практика: Отработка полученных навыков под управлением педагога.

Тема 24. Езда шагом, рысью в смене. Переход из шага в рысь и обратно.

Теория: Техника выполнения езды шагом, рысью в смене

Практика: Обучение техники выполнения перехода из одного аллюра в другой.

Тема 25. Езда шагом, рысью. Подъем в галоп с рыси.

Теория: Техника выполнения подъема в галоп с рыси.

Практика: Отработка полученных навыков под управлением педагога.

Тема 26. Езда шагом, рысью. Подъем в галоп с рыси.

Теория: Техника выполнения подъема в галоп с рыси.

Практика: Отработка полученных навыков под управлением педагога.

3.5. Требования к результатам реализации Программы

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

1. в области теории:

- история развития конного спорта;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования техники безопасности при занятиях конным спортом.

2. в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике избранного вида спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. в области избранного вида спорта:

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

4. в области ухода за животными:

- знание профессиональной терминологии;
- сведения о строении и функциях организма лошади, влияние на него физических нагрузок;
- условные рефлексы и их роль в подготовке лошади;
- уход за животным;
- питание животного.

Для достижения результата используются соответствующие формы проведения занятий:

- Теоретическая
- Общая и специальная физическая подготовка
- Уход за лошадью

Дополнительно в годичном цикле подготовки желательно обеспечить:

- организацию возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Республики Дагестан;
- организацию совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- организацию показательных выступлений обучающихся.

3.6. Врачебный контроль.

Медицинское обследование занимающиеся проходят в детской поликлинике по месту жительства при зачислении в спортивную школу и в начале каждого учебного года.

К занятиям по конному спорту допускаются занимающиеся, отнесенные к основной медицинской группе не имеющие противопоказаний.

3.7. Воспитательная работа.

Важную роль в нравственном воспитании занимающихся играет спортивная деятельность. Важным условием успешной работы с юными спортсменами является качество воспитательных воздействий, направленных на формирование личности.

Центральной фигурой, во всей воспитательной работе является тренер. В целях эффективности воспитания тренеру необходимо организовать тренировочный процесс так, чтобы ставить перед занимающимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Основа воспитательного воздействия - пример тренера.

Успешность воспитания занимающихся во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Главной задачей в занятиях с занимающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. С первых дней занятий следует начинать воспитание дисциплинированности и спортивного трудолюбия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания занимающихся принадлежит методам убеждения, поощрения (одобрения, похвалы), наказания (замечание, устные выговор, разбор поступка).

Спортивный коллектив - важный фактор нравственного формирования личности. В решении задач по сплочению коллектива целесообразно включать в работу проведение походов, вечеров отдыха, оформление стенгазет и другие формы работ.

3.8. Психологическая подготовка.

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в занятиях делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.). А также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

3.9. Восстановительные средства и мероприятия.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных - неотъемлемая составная часть спортивно-оздоровительных групп.

Выбор средств воспитания определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными физическими особенностями занимающихся, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса.

Восстановление работоспособности происходит естественным путем, чередованием тренировочных дней и дней отдыха.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур, гигиенического закаливания, витаминизация с учетом сезонных изменений, режим дня и питание.

Из психологических средств педагогические методы внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера нагрузок и отдыха, и их продолжительности.

На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления.

При выборе восстановительных средств особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости тренировочных нагрузок.

IV. Перечень информационного обеспечения.

4.1. Список библиографических источников.

1. Аттестация и государственная аккредитация учреждений физкультурно-спортивной направленности системы дополнительного образования детей: Методические рекомендации / Под ред. И.И. Столова. – М.: Советский спорт, 2005.
2. Буйлова Л.Н., Кочнева С.В. Организация методической службы учреждений дополнительного образования детей: Учебно-методическое пособие – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001.
3. Дополнительное образование детей: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Под ред. О.Е. Лебедева. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000.
4. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ
5. Закон «О физической культуре и спорта в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года №329 -ФЗ
6. Королёв Г.И. Современные принципы системы подготовки в спорте. Очерки по теории и методологии современной системы спортивной подготовки – М.: Мир атлетов, 2006.
7. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: Учебное пособие – М.: Советский спорт, 2005.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать – М.: ООО «Издательство АСТ», 2004.
9. Паршиков А.Т. Спортивная школа как социально-педагогическая система: социальное проектирование: Монография – М.: Советский спорт, 2003.
10. Типовая программа по конному спорту для ДЮСШ, СДЮШОР, школ высшего спортивного мастерства. М., 1989