

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. КРАСНЫЙ ЯР
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КРАСНОЯРСКИЙ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ КОННО-СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ с. Красный Яр
С.Н. Жаднова
«25» июня 2024 г.



«ПРИНЯТО»
на заседании тренерского Совета
Протокол №6 от «25» июня 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
для спортивно-оздоровительной секции по виду спорта

«КОННЫЙ СПОРТ»

Возраст детей: от 06 до 18 лет
Срок реализации - бессрочно

Разработана:
Инструктор-методист: А.В. Пьянкова

с. Красный Яр

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Пояснительная записка.....	5
Учебно-тематический план.....	15
Содержание учебного плана.....	26
Теоретический материал.....	26
Практические занятия.....	30
Контрольно-диагностические средства.....	33
Условия реализации программы.....	35
Особенности занятий верховой ездой с учащимися пони-групп.....	36
Приложение № 1.	
Нормативные показатели развития физических качеств и двигательных способностей.....	40
Приложение № 2.	
Система контроля и зачетные требования к спортивно-одаренным детям.....	42
Литература.....	45

ВВЕДЕНИЕ

Развитие физической культуры и спорта является одним из приоритетных направлений социальной политики российского государства, а реализация стратегии ее развития, в основу которой заложен переход сферы физической культуры и спорта в РФ на инновационную модель развития, ставит перед собой задачи по улучшению физической формы, здоровья россиян и физической подготовленности подрастающего поколения.

К сожалению, в последнее время компьютерные игры и телевизионные передачи заменяют многим детям подвижные игры и физические нагрузки. Также увеличивается нагрузка в школе, и дети вынуждены подолгу сидеть без движения. Чтобы компенсировать недостаток движения, родители задаются вопросом: а не отдать ли нашего ребенка в спортивный клуб? Но куда именно? Как сделать правильный выбор? Иногда именно от того, насколько ребенку близок по духу тот или иной вид спорта, зависит очень многое. Безусловно, занятия физической культурой и спортом каждому малышу приносят здоровье и красоту, а для определенной категории детишек в будущем спорт становится смыслом жизни и основной деятельностью. С каждым годом детский спорт обретает все большей популярности.

Во-первых, в моду входит здоровый образ жизни. Во-вторых, родители наконец-то поняли, что самая ценная инвестиция в их жизни - это дети и ими непременно нужно заниматься. В-третьих, мы также видим, что если ребенка не заинтересовать чем-то толковым, то он в будущем все равно заинтересует себя неизвестно чем. В-четвертых, наши дети становятся все более активными и стремятся к лучшему. В-пятых, здоровье с каждым годом ослабевает. Экология, качество питания и лечения, психоэмоциональные условия жизни приводят к тому, что дети уже рождаются больными.

Современный конный спорт играет большую роль в развитии у детей физических и умственных способностей, в воспитании у подрастающего поколения умений и навыков, носящих прикладной характер и способствующих адаптации к жизни. Конный спорт учит быть сильным, ловким, выносливым, быть благородным, добрым и справедливым, настойчивым и изобретательным в

достижении цели.

Успешное решение этих задач немыслимо без создания педагогических и методических основ тренировки, без учета физиологических принципов подготовки лошади, без надлежащего медицинского и ветеринарного контроля.

Работа с одаренными и способными учащимися, их выявление и развитие является одним из важнейших аспектов деятельности ДЮКСШ. Создание условий для развития одаренных детей, в отношении которых есть надежда на качественный результат в развитии их способностей, является одним из главных направлений в нашей работе.

Подготовка спортивной пары должна включать:

- Формирование и совершенствование физических возможностей и спортивных навыков спортсмена;
- Формирование и совершенствование физических возможностей и спортивных навыков лошади;
- Совершенствование взаимодействия спортсмена и лошади.

Именно взаимодействие спортсмена с лошадью является глубинной сутью конного спорта. Высокая степень подготовленности отдельно всадника и отдельно лошади, безусловно, важна, но недостаточна для получения высокого спортивного результата. В связи с этим, реализация спортивной подготовки в конном спорте возможна только при условии одновременной работы с всадником и лошадью как спортивной пары и должна обеспечивать четкую преемственность в системе многолетнего тренировочного процесса от начальной подготовки юных спортсменов до углубленной спортивной специализации.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа ориентирована на подготовку детей по двум дисциплинам конного спорта — конкур (преодоление препятствий) и выездка. Для ознакомления и в качестве развивающих в программу включены некоторые упражнения из других дисциплин конного спорта.

Подготовка настоящей программы вызвана необходимостью детализации планирования учебно-тренировочного процесса и всей системы подготовки спортсмена.

Данная дополнительная образовательная программа «Конный спорт» составлена на основе личного многолетнего профессионального опыта ее авторов – тренеров-преподавателей по конному спорту и рекомендована для обучения воспитанников конно-спортивных школ, клубов и секций. Условия реализации программы позволяют осуществлять подготовку юных спортсменов в спортивно-оздоровительных группах с последующим углубленным обучением на этапах, которые мы условно называем начальная подготовка и учебно-тренировочная подготовка.

Вид программы – модифицированная.

Уровень программы – учрежденческий.

Направление образовательной деятельности – ***физкультурно-спортивное.***

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность создания данной программы продиктована интересами детей и подростков, потребностями семьи, запросами социума, а также наличием ресурсов и специалистов соответствующего профиля.

Особенность данной программы в том, что она направлена, в первую очередь, на оздоровление и воспитание детей и подростков, их социальную адаптацию, а уже затем, по возможности, - на достижение высоких спортивных результатов.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортсмена, преемственность в решении задач укрепления здоровья занимающихся, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитание сознательной заинтересованности занятиями

спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки, овладения техникой и тактикой избранного вида конного спорта, развития общих и специальных физических качеств, создания предпосылок для спортивного совершенствования и достижения спортивных результатов на максимально высоком уровне.

Программа нацелена на то, чтобы практически на каждом занятии создавалась ситуация успеха, для того чтобы ребенок, несмотря на все трудности, верил в свои силы и, таким образом, постоянно поддерживалось его желание заниматься верховой ездой.

Программа по конному спорту - бессрочная. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы - 6-21 год.

Условия приема в группу

Принимаются мальчики и девочки, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний в возрасте 6 лет. Занятия по данной программе проводятся круглый год.

В спортивно-оздоровительной группе 1-6 года обучения для учащихся 6-16 лет, занимающихся на пони, наполняемость составляет 8-10 человек, недельный объем нагрузки – 4-6 часов, годовой – не более 312 часов.

В спортивно-оздоровительной группе 1-3 года обучения для учащихся 10-18 лет наполняемость составляет 10-17 человек, недельный объем нагрузки – 4-6 часов, годовой – не более 312 часов.

В спортивно-оздоровительной группе 4-6 года обучения (НП 1-3) наполняемость составляет 10-15 человек, недельный объем нагрузки – 6 часов, годовой – не более 312 часов.

В спортивно-оздоровительной группе 7-11 года обучения (УТ 1-5) наполняемость составляет 6-12 человек, недельный объем нагрузки – 6 часов, годовой – не более 312 часов.

ЦЕЛЬ программы - достижение воспитанниками возможно более высоких спортивных результатов при систематическом повышении уровня своего здоровья, физического развития, теоретических знаний и практических навыков

верховой езды.

В конном спорте эта цель усложняется тем, что во время учебно-тренировочных занятий все время взаимодействуют два живых организма - всадник и его лошадь, каждый из которых претерпевает значительные изменения.

В связи с этим как от тренерского состава, так и самих спортсменов требуется хорошее знание современных методов тренировки, основ анатомии и физиологии человека и лошади, а также принципов психологической подготовки спортсменов, для того чтобы творчески, разумно и обоснованно строить учебно-тренировочный процесс.

ЗАДАЧИ обучения:

1. Всесторонне физическое развитие и укрепление здоровья.
2. Воспитание моральных и волевых качеств.
3. Развитие физических и технических качеств, необходимых для совершенствования мастерства в специализируемом виде конного спорта.
4. Приобретение теоретических знаний и практических навыков в области конного спорта, гигиены и самоконтроля, а также знания основ ветеринарии и других отраслей науки о лошадях.

Задачи тренировки решаются параллельно на протяжении каждого учебно-тренировочного года. Во время учебного процесса применяются инновационные технологии обучения. Одной из основных является дифференцированный подход в обучении. Это связано с тем, что в одной группе могут быть учащиеся разного возраста (разница не более 2-3 лет), различным уровнем мастерства и тренированности, а также состоянием тренированности их лошадей и их технической подготовленности.

Поэтому особенно важно четко спланировать учебно-тренировочный процесс.

Процесс спортивной тренировки состоит из органически взаимосвязанных частей: физической (общей и специальной), технической, тактической, психологической и теоретической подготовки.

Не стоит, однако, забывать, что все виды подготовки во все периоды и этапы тренировки необходимо осуществлять, исходя из строгого учета индивидуальных особенностей каждого учащегося и его лошади.

Продолжительность периодов обучения, минимальный возраст лиц для зачисления в группы и минимальное количество лиц, проходящих обучение по виду спорта конный спорт

Так как дети дошкольного и младшего школьного возраста ещё не обладают достаточной быстротой мышления, концентрацией внимания и должной реакцией, а так же необходимыми двигательными навыками и учитывая требования к безопасности во время тренировочного процесса, целесообразно группы для занятий на пони комплектовать исходя из минимального количества детей в группе – от 8 до 10 человек.

Минимальный возраст детей для зачисления в спортивно-оздоровительные группы, занимающиеся на пони – 6 лет.

Методика занятий верховой езды для детей среднего и старшего школьного возраста имеет свои особенности. На начальных этапах занятий необходимо вызвать у занимающихся положительные эмоциональные переживания и удовлетворение от физкультурно-спортивной деятельности. Это достигается путем подбора таких средств и методов, которые бы соответствовали их интересам, были доступны и понятны, а сам процесс обучения опирался на сознательность и активность обучаемых. При этом усваивать предлагаемый материал они должны с определенным напряжением, в противном случае процесс обучения перестает их увлекать.

В спортивно-оздоровительных группах 1-3 года обучения дети могут заниматься на протяжении всего периода, освобождаясь от выполнения контрольных нормативов. Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в ДЮКСШ.

Периоды обучения	Продолжительность (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительные	6	6	8-10

группы для учащихся 6-16 лет, занимающихся на пони			
Спортивно-оздоровительные группы (подготовительный период)	3	10	10-17
Спортивно-оздоровительные группы (начальная подготовка)	3	10	10-15
Спортивно-оздоровительные группы (учебно-тренировочный период)	5	10	6-12

Формы и методы работы

Программа предусматривает проведение занятий в форме спортивных тренировок, сдачи контрольных нормативов, теоретических занятий, товарищеских матчей, квалификационных соревнований, просмотра и анализа выступлений профессиональных спортсменов и др.

Большое значение имеют соревнования. Они активизируют, стимулируют работу воспитанников в коллективе, позволяют более полно проявлять полученные знания, умения, навыки, способствуют спортивному росту обучающихся.

Выбирая форму проведения занятий, необходимо учитывать индивидуальные и возрастные особенности обучающихся.

Занимающиеся должны ежедневно проводить утреннюю гимнастику, а так же выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию физической подготовки.

Прогнозируемые результаты

По окончании полного курса обучения по данной программе выпускники **должны:**

- освоить теоретическую, общую физическую, специальную физическую, техническую, тактическую и интегральную подготовку;
- владеть судейской практикой;
- участвовать в соревнованиях различного уровня.

Основными результатами воспитательной работы по окончании курса обучения в секции «Конный спорт» должны быть формирование позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающему миру, осознанной потребности в здоровом образе жизни, создание сплоченного разновозрастного коллектива, активное участие обучающихся в спортивной и культурно-досуговой жизни спортивной секции, а также воспитанник должен:

- знать нормы поведения в быту и общественных местах;
- уметь жить и работать в коллективе;
- доводить до конца начатое дело;
- уметь отстаивать собственную точку зрения;
- быть культурным человеком;
- проявлять заботу и внимание к младшим.

Основной **формой контроля и диагностики** усвоения программы является участие в соревнованиях муниципального, районного и областного уровней.

Для контроля за личностными изменениями воспитанников проводятся тестирования.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

<i>Период обучения</i>	<i>Подготовительный период</i>	<i>Период начальной подготовки</i>	<i>Тренировочный период (период спортивной специализации)</i>
<i>Кол-во часов в неделю</i>	4-6	6	6
<i>Кол-во тренировок в неделю</i>	2-3	3	3
<i>Общее кол-во часов в год</i>	208-312	312	312
<i>Общее кол-во тренировок в год</i>	104-156	156	156

Воспитательная работа

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, тренировочно-соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач спортивно-

оздоровительного этапа, начальной подготовки и учебно-тренировочного. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь СП ДЮКСШ.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, тренера-преподавателя, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности учащегося. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-преподавателю. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач. Реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися в ДЮКСШ. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов, систематического учета воспитательного эффекта. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и внутренними самоограничениями.

Формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером-преподавателем по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и

избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни спортсмена и т.п.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности учреждения.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр (в том числе и телевизионный) соревнований с последующим их обсуждением;
- соревновательная деятельность учащихся и ее анализ;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи с ветеранами спорта и ныне выступающими спортсменами;
- беседы о спорте («История развития конного спорта», «Олимпийское движение в мире и в нашей стране», о выдающихся спортсменах);
- спортивные праздники и КВН («Папа, мама, я – спортивная семья», «Праздник «Спортивный калейдоскоп», эстафеты, КВН и т.д.);
- дни здоровья и походы выходного дня;
- экскурсии;
- конкурсы и викторины.

Данные виды и формы спортивно-массовых мероприятий помогают тренеру-преподавателю повышать познавательный интерес воспитанников, формировать мотивационные установки на здоровый образ жизни, а также способствуют воспитанию подрастающего поколения, формированию спортивных навыков.

Работа с родителями

Наиболее существенным фактором, влияющим на воспитание личности, является семья. Это связано с тем, что основную информацию о мире и себе ребенок получает от родителей. К тому же родители обладают возможностью

влиять на ребенка в связи с его физической, эмоциональной и социальной зависимостью от них. Ребенок получает у родителей поддержку, учится правильно оценивать свои возможности, что способствует формированию адекватной самооценки.

Участвуя в мероприятиях вместе с детьми, родители наблюдают за ребенком, видят те особенности, которые в обыденной жизни часто ускользают от их внимания. Они по-другому начинают воспринимать и ощущать неудачи и радости, учатся сотрудничать с ребенком и вместе что-то создавать на деле. Участие членов семьи в мероприятиях способствует лучшему пониманию своего ребенка.

В детской спортивной секции «Конный спорт» ведется огромная работа с родителями. Проводятся родительские собрания, индивидуальные беседы, анкетирования. Родители привлекаются к мероприятиям, проводимым в группе и ДЮКСШ, приглашаются на тренировки, соревнования. Такая работа способствует формированию общности интересов детей и родителей.

Активно работает родительский комитет. Оказывает помощь в решении материально-технических вопросов, поддержка соревновательной деятельности учащихся.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

СОГ 1-3 4 часа в неделю	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	ВСЕГО
СФП - 32 часа													
Упражнения на ловкость на лошади				2	2	2	2	2		2	2	2	16
Гимнастические упражнения				2	2	2	2	2		2	2	2	16
СТП - 156 часов													
Подход к лошади и вывод ее из денника	4												4
Чистка и седловка лошади	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Посадка и спешивание. Основы правильной посадки	2	2	2	2									8
Средства управления лошади	2	2	2	2									8
Верховая езда шагом	2	2	2	2	2	2	2	2					16
Верховая езда рысью, остановки, переходы Езда в смене			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Совершенствование и укрепление посадки			2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	24
Подъемы в галоп. Переходы							2	2	2	2	4	4	16
Езда по пересеченной местности										4	4	4	12
Фигуры манежной езды (вольт, серпантин)			2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	24
Теория – 20 часов													

Правила по технике безопасности	2	2											4
Конный спорт, его задачи и значение	2												2
Происхождение лошади	2												2
Конское снаряжение и одежда всадника	2												2
Чистка и седловка	2	2	2										6
Аллюры лошадей		2	2										4
Всего часов:	20	16	18	18	15	15	17	17	12	20	20	20	208

СОГ 1-3 6 часов в неделю	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	ВСЕГО
СФП - 40 часов													
Упражнения на ловкость на лошади			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Гимнастические упражнения			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
СТП - 252 часа													
Подход к лошади и вывод ее из денника	4												4
Чистка и седловка лошади	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Посадка и спешивание. Основы правильной посадки	4	4	4										12
Средства управления лошади	3	3	2	2									10
Верховая езда шагом	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28
Верховая езда рысью, остановки, переходы Езда в смене			4	4	7	7	6	4	4	4	4	2	46
Совершенствование и укрепление посадки				7	9	6	4	4	4	2	2	2	40
Подъемы в галоп. Переходы						4	4	4	4	4	4	4	28
Езда по пересеченной местности										4	4	4	12
Фигуры манежной езды (вольт, серпантин)							4	4	4	4	4	4	24
Теория – 20 часов													

Правила по технике безопасности	2	2												4
Конный спорт, его задачи и значение	2													2
Происхождение лошади	2													2
Конское снаряжение и одежда всадника		2												2
Чистка и седловка	2	2	2											6
Аллюры лошадей		2	2											4
Всего часов:	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

СОГ 4-6 (НП 1-3) 6 часов в неделю	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	ВСЕГО
ОФП - 16 часов													
Бег 30 м	2								2				4
Отжимания, подтягивания	2								2				4
Прыжок в длину с места	2								2				4
Бег 1000 м	2								2				4
СФП - 39 часов													
Упражнения на ловкость на лошади		1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	21
Гимнастические упражнения				2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
СТП - 209 часов													
Подход к лошади и вывод ее из денника	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Чистка и седловка лошади	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Посадка и спешивание. Основы правильной посадки	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Средства управления лошади	2	4	4	2									12
Верховая езда шагом	2	6	5	2	2	2	2	2		2	2	2	29
Верховая езда рысью, остановки. Езда в смене		4	4	3	5	5	4	4	2	4	3	4	42
Совершенствование и укрепление посадки				3	5	5	4	4		2	2	2	27
Подъемы в галоп. Переходы					2	2	2	2	2	2	2	2	16
Техника преодоления одиночных препятствий								2	1	2	2	2	9
Элементы манежной езды (уровень детских езд)				1	1	2	2	2		2	2	2	14
Теория – 27 часов													

Правила по технике безопасности	2						1						3	
Конный спорт, его задачи и значение				2									2	
Происхождение лошади		2									1		3	
Конское снаряжение и одежда всадника	2				1								3	
Чистка и седловка	2												2	
Масти и отметины			2					1					3	
Экстерьер лошади			2							1			3	
Аллюры лошадей		2											2	
Средства управления лошастью		2				1							3	
Породы лошадей			2									1	3	
Приемные и переводные норм. – 13 часов														
по ОФП	3									2			5	
по СФП				2						2			4	
теория				2						2			4	
Участие в соревнованиях - 8 часов														
Конкур до 80 см										2		2	4	
Выездка. Элементарная езда							2				2		4	
Всего часов:	26	26	26	26	25	26	26	26	26	28	26	25	26	312

СОГ 7-9 (УТ 1-3) 6 часов в неделю	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	ВСЕГО
ОФП - 16 часов													
Бег 30 м	2								2				4
Отжимания, подтягивания	2								2				4
Прыжок в длину с места	2								2				4
Бег 1000 м	2								2				4
СФП - 37 часов													
Упражнения на ловкость на лошади		1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	20
Гимнастические упражнения				2	2	2	2	2	1	2	2	2	17
СТП - 192 часов													
Совершенствование и укрепление посадки	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	33
Техника преодоления систем и одиночных препятствий до 120 см	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	46
Работа на клавишах и кавалетти без стремян		3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	23
Элементы манежной езды (уровень юношеских езд, двоеборные езд)	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	5	5	46
Езда по пересеченной местности	2	2		2	2	2		2	2	2	2	2	20
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Теория – 27 часов													
Правила по технике безопасности	2						1						3
Конный спорт, его задачи и значение				2									2

Правила проведения соревнований по конкуру и выездке		2	2			2		2		2		2	12	
Конское снаряжение и одежда всадника	2				1					1			4	
Основы ветеринарии		2			2		2						6	
Приемные и переводные норм. – 13 часов														
по ОФП	3									2			5	
по СФП				2						2			4	
теория				2						2			4	
Участие в соревнованиях - 27 часов														
Конкур до 115 см		2	2			3		3		2		2	14	
Выездка. Уровень юношеских езд			3		2		4				4		13	
Всего часов:	27	25	25	26	26	26	26	26	26	27	26	26	26	312

СОГ 10-11 (УТ 4-5) 6 часов в неделю	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	ВСЕГО
ОФП - 16 часов													
Бег 30 м	2								2				4
Отжимания, подтягивания	2								2				4
Прыжок в длину с места	2								2				4
Бег 1000 м	2								2				4
СФП - 37 часов													
Упражнения на ловкость на лошади		1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	20
Гимнастические упражнения				2	2	2	2	2	1	2	2	2	17
СТП - 192 часов													
Совершенствование и укрепление посадки	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	33
Техника преодоления систем и одиночных препятствий до 130 см	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	46
Работа на клавишах и кавалетти без стремян		3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	23
Элементы манежной езды (уровень юношеских езд, МП)	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	5	5	46
Езда по пересеченной местности	2	2		2	2	2		2	2	2	2	2	20
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Теория – 27 часов													
Правила по технике безопасности	2						1						3
Конный спорт, его задачи и значение				2									2

Правила проведения соревнований по конкуру и выездке		2	2			2		2		2		2	12
Конское снаряжение и одежда всадника	2				1					1			4
Основы ветеринарии		2			2		2						6
Приемные и переводные норм. – 13 часов													
по ОФП	3									2			5
по СФП				2						2			4
теория				2						2			4
Участие в соревнованиях - 27 часов													
Конкур до 130 см		2	2			3		3		2		2	14
Выездка. Уровень Малого приза			3		2		4				4		13
Всего часов:	27	25	25	26	26	26	26	26	27	26	26	26	312

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

1. Правила по технике безопасности

Понятие о технике безопасности. Приемы общения с животными (уверенное и спокойное обращение, правильный подход к лошади и выбор безопасной позиции во время дачи корма, поения, чистки, ковки), которые предохраняют от ударов и укусов. Соблюдение правил эксплуатации лошади под седлом и в упряжи (использование защитного головного убора, надежность и правильная пригонка конского снаряжения, внимательное управление лошади, особенно при групповой езде в манеже, выполнение правил уличного движения вне манежа) позволяет обезопасить себя и окружающих от травм.

2. Конный спорт, его задачи и значение

История конного спорта (одомашнивание и разведение лошадей, первые конные состязания, возникновение конного спорта в России, возникновение и историческое развитие классических видов конного спорта: выездки, троеборья, конкура) конный спорт в системе физического воспитания. Массовые виды конного спорта: конный туризм, конно-спортивные игры, пробеги, джигитовка, вольтижировка, скачки, стипль-чезы, бега, соревнования на пони, драйвинг.

3. Происхождение лошади

Эволюция лошади (предки). Породы лошадей (местные породы, тяжеловозные, верховые, рысистые, верхово-упряжные).

4. Краткие сведения по анатомии и физиологии лошади

Понятие об анатомии. Скелет и мускулатура лошади. Типы конституции лошади. Экстерьер и стати лошади. Масти. Отметины. Аллюры. Промеры и взвешивание лошади. Поведение лошади и ее возраст.

5. Основы ветеринарии

Понятие о ветеринарии. Физиология лошади. Кормление и содержание. Копыта и уход за ними (расчистка, ковка и ее значение). Типы ВНД лошади. Болезни лошадей (инфекционные и неинфекционные). Первая помощь при травмах.

Профилактика болезней (вакцинирование, дезинфекция конюшни, подкормки и витамины).

6. Снаряжение лошади и одежда всадника

Средства для чистки лошади. Средства управления лошадей (уздечка, мартингал, хлыст, шпоры, корда, бич). Средства предохранения лошади (попона, бинты, ногавки, сабуры). Средства, обеспечивающие наиболее удобное и правильное положение всадника на лошади (строевые и казачьи седла, спортивные седла). Тренировочная форма одежды. Соревновательная форма одежды.

7. Правила соревнований, их организация и проведение

Положение о соревнованиях. Виды соревнований по конному спорту. Командные, лично-командные и личные соревнования. Участники соревнований: их права и обязанности. Представители команд. Правила проведения соревнований: по преодолению препятствий, троеборью, выездке. Судейство.

Организация соревнований. Календарный план соревнований. Выбор и оборудование мест соревнований, медицинское и ветеринарное обслуживание. Правила ведения протоколов.

Виды препятствий. Построение маршрутов в соревнованиях по преодолению препятствий, их оборудование и подготовка.

Определение победителей и призёров соревнований.

8. Выездка молодой лошади

Оповаживание. Работа на корде. Первая заездка. Основы выездки. Подготовка лошади к преодолению препятствий и полевым испытаниям. План первоначальной подготовки лошади. Советы по работе с лошадьми, имеющими пороки темперамента или телосложения.

9. Психологическая подготовка, морально-волевая подготовка

Характеристика морально-волевых качеств: добросовестное отношение к труду, бережное отношение к государственной и общественной собственности, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности в достижении поставленной цели, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь и выручка, высокая сознательность,

организованность, дисциплина, уважение к товарищам, патриотизм.

Значение развития волевых качеств для повышения спортивного мастерства. Основные методы развития волевых качеств. Совершенствование моральных и волевых качеств спортсменов.

Роль и значение психологической готовности спортсменов при занятиях и участии в соревнованиях по конному спорту. Преодоление отрицательных эмоций перед стартом в ходе соревнований.

Особенности проявления волевых качеств у спортсменов-конников и их связь с эмоциональной устойчивостью.

Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от темперамента и психологических особенностей спортсмена. Участие в соревнованиях - необходимое условие совершенствования спортивного мастерства и укрепления моральных и волевых качеств спортсмена.

10. Техническая и тактическая подготовка

Познание основ спортивной техники. Создание определенных двигательных стереотипов и их закрепление. Умение выполнять определенные действия наиболее национальным способом, с наибольшим результатом и эффективностью. Основы техники как совокупность необходимых звеньев кинематической, динамической и ритмической структуры движения всадника.

Тактика - умение правильно распределить свои силы, выбрать подход к лошади, умение планировать. Элементы спортивной тактики - варианты применяемых приемов при работе с лошастью. В зависимости от ситуации, распределение сил всадника и лошади на тренировках и соревнованиях. Приемы психологического воздействия на лошадь при обучении и тренировках. Компоненты тактического мастерства: тактические знания, умения, навыки, качество тактического мышления (способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать действия лошади, ее реакцию, находить оптимальный вариант тактических решений). Методы и средства тактической подготовки: глубокое изучение правил и условия проведения соревнований, совершенствование технических, физических, психических

возможностей всадника и лошади. Воспитание специального тактического мышления и практических знаний и умений, воспитание способности управления своим поведением.

2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

1. Общая физическая подготовка (для всех учебных групп)

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса: одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах; сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в упоре лежа и др.

Упражнения для развития мышц туловища: наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения туловища, повороты; поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине.

Упражнения для развития мышц ног: приседания на двух ногах, поднятие на носки, ходьба на носках, на пятках; упражнения со скакалкой; бег с высоким подниманием бедра.

Обязательные упражнения для сдачи нормативов по ОФП

Бег на 30 м (с), бег на 1000 м. Прыжок в длину с места (м). Отжимание (кол-во раз). Подтягивание (кол-во раз), (см. Приложение 1,2)

2. Специальная физическая подготовка (для всех учебных групп)

Гимнастические упражнения на лошади (на месте, на шаг, на рыси).

Наклоны корпуса вперед и назад. Повороты корпуса с доставанием руками разноименных носков ног. Прогибание поясницы рукой. Отведение локтя назад. Кругообразные движения ступней. Качание голеней (шенкелей).

Упражнения проводятся на шаг, рыси и галопе, для развития баланса, укрепления посадки, развития гибкости поясницы, всех суставов рук и ног и координации движений.

3. Спортивно-техническая и тактическая подготовка

Первоначальное обучение основам техники конного спорта (седловка, посадка, движение на шаг, рыси, галопе). Техника преодоления одиночных препятствий. Преодоление препятствий высотой до 60 см, приобретение первоначальных сведений о правилах ухода и содержания за лошадью, сдача нормативных

требований программы.

Правила подхода к лошади, взнуздывание. Седловка и расседловка. Посадка на лошадь и спешивание. Ознакомление обучающихся с правильной посадкой, разбором повода и средствами воздействия для посылы лошади вперед и ее остановки.

Отработка посадки на шаг и рыси, облегчаясь и не облегчаясь, со стремянем и без стремяни. Практика управления лошастью путем взаимодействия шенкеля, повода и туловища при изменении направления. Остановки и переходы из одного аллюра в другой. Езда на шаг, рысь, с переменной направлением и по диагонали, соблюдая дистанцию, интервалы.

Езда врозь с самостоятельной отработкой остановок, заездов и вольтов на шаг и рыси. Подъем лошади в галоп. Езда галопом со стремянем и без стремяни. Укрепление посадки на галопе.

Полевая езда по дорогам и по пересеченной местности (спуски и подъемы). Отработка крепости посадки при езде в поле.

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

4. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская практика ставит своей задачей постепенное приобретение занимающимися знаний и навыков в проведении занятий с отдельными группами спортсменов в качестве помощника тренера, а также самостоятельных уроков с группами новичков и младших спортивных разрядов.

Занимающиеся должны овладеть языком команд для построения группы, проведения строевых и порядковых упражнений, уметь найти ошибки в технике выполнения упражнения общей и специальной физической подготовки и в начальных упражнениях техники верховой езды, а также уметь правильно показать тот или иной прием из пройденного в данной группе учебного материала.

Развитие судейских навыков и приобретение опыта судейства на

соревнованиях начинается с конца первого года обучения и систематически продолжается в процессе занятий. Выполнение судейских обязанностей, не требующих профессиональных знаний в соревнованиях по конкуру: судья на старте, судья на финише, судья у препятствия. Способы составления маршрутов.

Инструкторская практика начинается в учебно-тренировочных группах.

IV. КОНТРОЛЬНО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

1. Предварительный контроль

Контроль исходного уровня возможностей и готовности воспитываемых к реализации поставленных задач (осуществляется до начала цикла занятий, будучи необходимой предпосылкой, целесообразной организации педагогического процесса, в том числе, распределение занимающихся по группам соответственно индивидуальным возможностям):

- индивидуальный уровень физического развития, в частности по показателям состояния основных двигательных качеств;
- сформировавшийся ранее фонд двигательных умений, навыков, и, связанных с ними знаний;
- комплексные показатели физической подготовленности (по критериям выполнения официально установленных нормативов, результатам контрольных упражнений, спортивным результатам и т.д.);
- мотивированность и индивидуальные установки, выражающие отношение к предстоящим занятиям;
- оценка психологической устойчивости, волевых качеств (упражнения соревновательного характера, наблюдения).

2. Оперативно-текущий контроль

- Экстренно оценить наличные предпосылки к выполнению намеченного на данное занятие, особенно состояние непосредственной готовности занимающихся к реализации самого главного из намеченного (разучиванию упражнений, освоению нагрузок), проследить динамику показателей оперативной работоспособности, утомления и восстановления по ходу занятий;
- проконтролировать решающие моменты осуществляемых в ходе занятия направленных воздействий, основные черты совершаемых действий, параметры нагрузок и отдыха и в целом линию поведения, от которых главным образом зависит эффект занятия (образовательный, тренировочный, воспитательный);

сделать общее заключение о качестве занятия, о положительных сторонах и недостатках его содержания и методики;

- проследить динамику показателей индивидуального состояния в интервале между данным и очередным занятиями в аспекте оценки последствия прошедшего занятия и хода восстановительных процессов, от которого зависит эффект очередного занятия:

- произвести корректировки обучения с учетом индивидуальных качеств занимающихся.

3. Итоговый контроль и ожидаемые результаты

- Сознательное отношение детей к занятиям спортом, регулярное посещение тренировок;

- отвлечение детей от “влияния улицы”, от хулиганства и наркомании;

- привыкание детей к здоровому образу жизни;

- развитие функциональных возможностей организма, укрепление здоровья;

- воспитание высоких морально-волевых качеств;

- достижение спортивных результатов, выполнение разрядов и контрольных нормативов.

4. Диагностические средства

Для оценки и контроля состояния физической, технической, тактической подготовки занимающихся, а также для перевода их в группу следующего года обучения используются контрольно-переводные нормативы (см. Приложение 1,2).

Для диагностики тренерской работы и оценки подготовленности и сравнения роста достигнутых результатов в КСК проводятся ежеквартальные квалификационные, а также другие виды соревнований (областные, региональные и т.д.).

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Материально-техническая база

Для реализации данной программы в имеются:

- крытый манеж размером 20х60 м;
- открытая площадка для тренировок с песчаным покрытием 60х80 м;
- открытая площадка для занятий пони-групп 16х32 м;
- грунтовая беговая дорожка длиной 700 м;
- конюшня для содержания лошадей (на 58 денников).

Для теоретических занятий имеется класс с телевизором, видеоаппаратурой для просмотра учебных видеокассет; наглядные пособия.

Также для организации горячего питания для занимающихся имеется кафе, а для гигиенических целей - душевые комнаты.

2. Оборудование и материалы

Для реализации данной программы СП ДЮКСШ выделила группу лошадей, амуницию для них (седла, уздечки, корды, щетки), экипировку для спортсменов (тренировочные сапоги и шлемы, форму для соревнований).

3. Кадровое обеспечение

Для реализации программы нужны квалифицированные специалисты по конному спорту соответствующей спортивной специализации.

Особенности занятий верховой ездой с учащимися пони-групп (лошади до 150 см в холке)

На занятия в пони-группы в основном приходят дети 6-7 лет, проявляющие интерес к верховой езде и лошадям. В процессе занятий учащиеся сталкиваются с проблемой - не всегда то, что нравится человеку, безвредно для животного. Осознание этого требует развития эмпатии, умения признавать и уважать чужие интересы и в некоторых случаях поставить их выше своих, умения думать о последствиях своих действий и отвечать за них. Учащиеся начинают воспринимать лошадь как живое существо, нуждающееся в человеческой заботе, уважении и ответственном отношении.

Заниматься в пони-группах дети начинают с 6-7 лет. Чтобы в будущем достичь успехов во взрослом конном спорте, малыши начинают свои занятия с езды на пони – низкорослых забавных лошадках с густой гривой и умными глазами. Пони – лошадь, чей рост в холке не превышает 149 см (без подков).

Занятия в пони-группах максимально дружелюбны к ребенку, физические упражнения подбираются индивидуально с учетом возможностей каждого учащегося. Занятия проходят в движении, преимущественно на свежем воздухе.

Так как дети дошкольного и младшего школьного возраста ещё не обладают достаточной быстротой мышления, концентрацией внимания и должной реакцией, а так же необходимыми двигательными навыками и учитывая требования к безопасности во время тренировочного процесса, целесообразно группы для занятий на пони комплектовать исходя из минимального количества детей в группе – не более 8-10 человек. Недельный объем нагрузки – 4-6 часов, годовой – не более 312 часов.

При проведении учебных занятий необходимо учитывать анатомические особенности развития детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста, а именно, - в этот период укрепляется опорно-двигательный аппарат; хрящевая ткань постепенно заменяется костной; значительно увеличивается масса тела и сила мышц. В связи с этим на начальных этапах занятий верховой ездой

необходимо избегать резких поворотов и наклонов корпусом назад, резких толчкообразных движений. Незавершенность костеобразовательного процесса требует в процессе занятий тщательно оберегать развитие костного скелета, предупреждая возникновение деформаций позвоночника, грудной клетки, костей таза и конечностей. Чрезмерная физическая нагрузка отрицательно сказывается на развитии скелета, задерживает рост костей и вызывает их искривления. Именно поэтому многие специалисты не рекомендуют проводить обучение верховой езде детей до шести лет на галопе.

Физическая нагрузка для детей этого возраста должна быть динамичной и охватывать, по возможности, большое число мышечных групп. Нагрузка должна распределяться равномерно на мышцы рук, ног и туловища. Продолжительные физические и психические напряжения могут отрицательно сказаться на деятельности сердца и привести к нарушению сердечной деятельности. Поэтому необходимо соблюдать большую осторожность при дозировании физической нагрузки на организм ребенка.

Важно учитывать, что субъективное ощущение физического дискомфорта приводит к резкому снижению эффективности обучения. Тренер должен быть уверен, что ребенку в данный момент времени комфортно, и его ничто не беспокоит.

Методика занятий верховой езды для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста имеет свои особенности. На начальных этапах занятий необходимо вызвать у занимающихся положительные эмоциональные переживания и удовлетворение от физкультурно-спортивной деятельности. Это достигается путем подбора таких средств и методов, которые бы соответствовали их интересам, были доступны и понятны, а сам процесс обучения опирался на сознательность и активность обучаемых. При этом усваивать предлагаемый материал они должны с определенным напряжением, в противном случае процесс обучения перестает их увлекать.

Начиная с первого занятия, требования для всех занимающихся одинаковые,

своевременно и правильно применять методы принуждения, наказания и поощрения. Здесь важно сказать о системе поощрения - поощрять ребенка необходимо даже за неудачно выполненное упражнение. Тренеру необходимо поддерживать и формировать у ребенка правильную самооценку, давать ему понять, что он может на самом деле многое, пускай не все, но очень многое.

Занятия следует проводить эмоционально, с введением в каждое занятие элементы нового, с постановкой задачи для каждого ученика.

Основными средствами физического воспитания являются комплексы специальных и общеразвивающих упражнений, которые выполняются верхом на лошади. Сочетание двигательной активности и положительного эмоционального состояния во время занятий способствует всестороннему развитию, формированию смелости, ловкости, вызывают массу эмоций, переживаний, которые навсегда останутся в памяти ребенка.

Занятия верховой ездой проводятся в соответствии с общими методическими правилами построения учебно-тренировочного процесса:

1. Знание индивидуальных особенностей каждого занимающегося.
2. Системность.
3. Регулярность.
4. Длительность.
5. Умеренность (умеренные, но продолжительные нагрузки, более оправданы, чем усиленные и концентрированные с повышенной плотностью за короткий промежуток времени).
6. Последовательное увеличение нагрузки в процессе тренировки, усложнение с течением времени.
7. Индивидуализация (учет возраста, исходного уровня подготовки).
8. Новизна (10-15% - новые упражнения, 85% - уже освоенных упражнений для закрепления).
9. Цикличность (чередовать с паузами отдыха, менять плотность нагрузки).

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, пони-спорт

повторяет Олимпийские дисциплины конного спорта: конкур, выездку и троеборье. Единственное отличие – всадники выступают на лошадях до 149 см. При проведении соревнований среди всадников на пони, происходит разделение зачетов по росту пони и возрасту спортсмена. Все правила «взрослых» видов конного спорта работают и в пони-спорте. Принимать участие в соревнованиях среди всадников на пони имеют право спортсмены в возрасте от 7 до 16 лет. По пони-спорту проводятся как национальные, так и международные соревнования.

В рамках одного турнира как правило проводят несколько зачетов для юных всадников в зависимости от размера пони (высоты в холке). Такое деление призвано выровнять возможности, ведь в конкуре пони высотой в холке 125 см и 145 см имеют не совсем равные шансы.

В соревнованиях по выездке на пони так же применяется разделение программ для разных возрастных групп.

Соревнования по пони-спорту, безусловно, являются зрелищным и эмоциональным спортивным мероприятием. Именно здесь юные спортсмены делают свои первые шаги на спортивной арене манежа. Занятия пони-спортом развивают в юных спортсменах множество положительных качеств, закладывают техническую базу и помогают определиться в выборе конноспортивной специализации.

**Нормативные показатели развития физических качеств и двигательных способностей
(мальчики, юноши)**

Контрольные упражнения	Баллы	Возрастные группы						
		6-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
Бег на 30 м (с)	5	5,7	5,5	5,3	5,3	5,2	5Д	4,9
	4	6,0	5,7	5,6	5,6	5,7	5,4	5,2
	3	6,4	5,9	5,9	5,9	6,0	5,7	5,5
	2	6,7	6,3	6,2	6,2	6,2	5,9	5,7
	1	7,0	6,5	6,4	6,4	6,4	6Д	5,9
Бег 1000 м	5	4 мин. 40 с	4 мин. 30 с	4 мин. 10 с	3 мин. 50 с	3 мин. 50 с	3 мин. 40 с	3 мин. 40 с
	4	4 мин. 50 с	4 мин. 40 с	4 мин. 20 с	4 мин. 00 с	4 мин. 00 с	3 мин. 50 с	3 мин. 50 с
	3	5 мин. 00 с	4 мин. 50 с	4 мин. 30 с	4 мин. 10 с	4 мин. 10 с	4 мин. 00 с	4 мин. 00 с
	2	5 мин. 10 с	5 мин. 00 с	4 мин. 40 с	4 мин. 20 с	4 мин. 20 с	4 мин. 10 с	4 мин. 10 с
	1	5 мин. 20 с	5 мин. 10 с	4 мин. 50 с	4 мин. 30 с	4 мин. 30 с	4 мин. 20 с	4 мин. 20 с
Прыжок в длину с места (см)	5	165	170	175	180	185	190	200
	4	150	155	160	165	170	175	180
	3	140	150	155	160	165	170	175
	2	130	140	150	155	150	165	170
	1	120	130	140	150	155	160	165
Отжимание (кол-во раз от пола)	5	7	8	10	10	11	13	15
	4	6	7	8	8	9	10	13
	3	5	6	7	7	8	9	10
	2	4	5	6	6	7	8	9
	1	3	4	5	5	6	7	8
Подтягивание (кол-во раз)	5		3	4	5	6-7	7-8	
	4		2	3	4	5	6	
	3	-	1	2	3	4	5	-
	2		-	1	2	3	4	
	1		-	-	1	2	3	

**Нормативные показатели развития физических качеств и двигательных способностей
(девочки, девушки)**

Контрольные упражнения	Баллы	Возрастные группы						
		6-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
Бег на 30 м (с)	5	6,0	5,8	5,6	5,6	5,5	5,4	5,2
	4	6,3	6,0	5,9	5,9	6,0	5,7	5,5
	3	6,6	6,2	6,2	6,2	6,4	6,0	5,8
	2	7,0	6,5	6,5	6,5	6,6	6,2	6,1
	1	7,3	6,9	6,7	6,7	6,8	6,5	6,7
Бег 1 000 м	5	5 мин. 20 с	5 мин. 10 с	4 мин. 50 с	4 мин. 30 с	4 мин. 30 с	4 мин. 20 с	4 мин. 20 с
	4	5 мин. 30 с	5 мин. 20 с	5 мин. 00 с	4 мин. 40 с	4 мин. 40 с	4 мин. 30 с	4 мин. 30 с
	3	5 мин. 40 с	5 мин. 30 с	5 мин. 10 с	4 мин. 50 с	4 мин. 50 с	4 мин. 40 с	4 мин. 40 с
	2	5 мин. 50 с	5 мин. 40 с	5 мин. 20 с	5 мин. 00 с	5 мин. 00 с	4 мин. 50 с	4 мин. 50 с
	1	6 мин. 00 с	5 мин. 50 с	5 мин. 30 с	5 мин. 10 с	5 мин. 10 с	5 мин. 00 с	5 мин. 00 с
Прыжок в длину с места (см)	5	155	160	165	170	175	180	185
	4	145	150	155	160	165	170	175
	3	135	140	145	150	155	160	165
	2	125	130	135	140	145	150	155
	1	115	120	125	130	135	140	145
Отжимание (кол-во раз от скамьи)	5	5	6	8	8	8	10	12
	4	4	5	6	6	7	8	10
	3	3	4	5	5	6	7	8
	2	2	3	4	4	5	6	7
	1	1	2	3	3	4	5	6
Подтягивание (кол-во раз)	5						2-3	
	4						1	
	3	-	-	-	-	-	-	-
	2						-	
	1						-	

Система контроля и зачетные требования к учащимся ДЮКСШ

Группа	Возраст	Периоды испытаний	Общая физическая подготовка (ОФП)			Специальная физическая (СФП) и спортивно-техническая подготовка	Спортивные разряды
			Упражнения	Юноши	Девушки		
СОГ 1-4 (СОГ 1-3, НП 1)	6-11 лет	Вступит.	Бег 30 м Бег 1000 м Прыжки в длину с места Отжимание	5,7 сек. 4 мин. 40 сек. 1,65м от пола - 7 раз	6,0 сек. 5 мин. 20 сек. 1,55м от скамьи - 5 р.		
		Выпуск.	Бег 30 м Бег 1000 м Прыжки в длину с места Отжимание Подтягивание	5,5 сек. 4 мин. 30 сек. 1,70м от пола - 8 раз 3 раза	5,8 сек. 5 мин. 10 сек. 1,60м от скамьи - 6 р.	иметь навыки обращения и ухода за спортивной лошадью; седловка (на оценку “хорошо”); по технике верховой езды - на шаг и рыси, иметь оценку - “хорошо”; подъемы в галоп; выполнить 3-4 вольтижиров. упр.	Б/р
СОГ 5 (НП-2)	12-14 лет	Выпуск.	Бег 30 м Бег 1000м Прыжки в длину с места Отжимание Подтягивание	5,3 сек. 4 мин. 10 сек. 1,75м от пола- 10 р. 4 раза	5,6 сек. 4 мин. 50 сек. 1,65м от скамьи - 8 р.	иметь навыки обращения и ухода за спортивной лошадью; седловка на оценку “отлично”; выполнить 3-4 вольтижиров. упр. ; выездка уровень «Детских езд» на 63%, конкур высота до 80 см; выездка уровень «Езд на пони» на 59-61% ; конкур высота до 70 см	Выполнение 2 ю/р и 3 ю/р

СОГ 6 (НП-3)	12-14 лет	Выпуск.	Бег 30 м Бег 1 000 м Прыжки в длину с места Отжимание Подтягивание	5,3 сек. 3 мин. 50 сек. 1,80м от пола- 10 р. 5 раза	5,6 сек. 4 мин. 30 сек. 1,70м от скамьи - 8 р.	по технике верховой езды - на шагу, рыси и галопе иметь оценку “отлично”; выполнить 3-4 упр. по вольтижировке; выездка уровень «Езд на пони» на 63%; выездка уровень «Детских езд» на 65%, выездка уровень «Юношеских езд» на 61% конкур высота до 90 см с рез. 0 шт.о.; конкур высота до 100 см с рез. 0 шт.о.	Подтвер ждение 2ю/р и 3 ю/р Выполне ние 1 ю/р и 3 р.
СОГ 7 (УТ-1)	13-14 лет	Выпуск.	Бег 30 м Бег 1000м Прыжки в длину с места Отжимание Подтягивание	5,2 сек. 3 мин. 50 сек. 1,85м 11 раз 6-7 раз	5,5 сек. 4 мин. 30 сек. 1,75м 8 раз	упр. по вольтижировке; выездка уровень «Детских езд» на 65%; конкур высота до 100 см; преодолевать отдельные препятствия до 110 см; выездка уровень «Езд на пони» на 63%; конкур высота до 90 см с рез. 0 шт.о.; конкур высота до 100 см с рез. 0 шт.о.	Подтвер ждение 1 ю/р и 3 р.
СОГ 8 (УТ-2)	14-15 лет	Выпуск.	Бег 30 м Бег 1000м Прыжки в длину с места Отжимание Подтягивание	5,1 сек. 3 мин. 40 сек. 1,90м 13 раз 7-8 раз	5,4 сек. 4 мин. 20 сек. 1,80м 10 раз 2-3 раза	выполнить упр. по вольтижировке повыш. группы трудности; выездка уровень «Юношеских езд» на 63%; конкур высота до 110 см с рез. 0 шт.о.; преодолевать отдельные препятствия до 120 см (статус соревнований — официальные спортивные соревнования субъекта РФ)	Выполн ение 2 р.

СОГ 9 (УТ-3)	15-16 лет	Выпуск.	Бег 30 м Бег 1000 м Прыжки в длину с места Отжимание	4,9 сек. 3 мин. 40 сек. 2,00м 15 раз	5,2 сек. 4 мин. 20 сек. 1,85м 12 раз	выполнить упр. по вольтижировке повыш. группы трудности; выездка уровень «Юношеских езд» на 65%; конкур высота до 110 см с рез. 0 шт.о.; конкур высота до 120 см с рез. 4 шт.о.; (статус соревнований — официальные спортивные соревнования субъекта РФ)	Подтвер ждение 2 р.
СОГ 10 (УТ-4)	16-18 лет	Выпуск.	Бег 30 м Бег 1000 м Прыжки в длину с места Отжимание	4,7 сек. 3 мин. 30 сек. 2,10м 17 раз	5,0 сек. 4 мин. 10 сек. 1,90м 14 раз	выездка уровень «Юношеских езд» на 65%; конкур высота до 130 см с рез. 4 шт.о. (статус соревнований — первенство субъекта РФ);	Выполне ние 1 разряд
СОГ 11 (УТ-5)	18-21 лет	Выпуск.	Бег 30 м Бег 1000 м Прыжки в длину с места Отжимание	4,4 сек. 3 мин. 10 сек. 2,30м 20 раз	4,6 сек. 4 мин. 0 сек. 2,10м 15 раз	выездка уровень «Юниорских езд» на 65- 67%, «Малый приз» - 65-66%, конкур высота до 140 см с рез. 4 шт.о. (статус соревнований — первенство субъекта РФ)	Подтвер ждение 1 разряд выпол. КМС

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПЬЛЗОВАННОЙ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ ПРОГРАММЫ

1. Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта конный спорт (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18 июня 2013 г. N 402);
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-Р);
5. План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы);
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ. Санитарно-эпидемиологические правила от 28 сентября 2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
9. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 04.03.2022г. № МО/253-ТУ;
10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
11. Федеральный закон № 329-ФЗ от 04.12.2007г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
12. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 13 ноября 2017г. №988 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации» (с изменениями и дополнениями на 30 июня 2021г.);
13. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28 февраля 2014г. №134 «Положение о спортивных судьях» (с изменениями и дополнения на 30 марта 2021г.);
14. «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., подготовленна по разработкам заслуженного тренера СССР А. П. Соколова, методическим материалам заслуженного мастера спорта СССР А.Л.Левинной, 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).

15. Барчуков И.С.; . Теория и методика физического воспитания и спорта. М., ООО «КноРус», 2011г.
16. Биндер С.; «Как думает моя лошадь»; М., изд. «Аквариум-Принт», 2013г;
17. Вуд П.; «Искусство верховой езды. В гармонии с лошастью»; М., изд. «Аквариум», 2012г.;
18. Гуревич Д.Я.; Справочник по конному спорту и коневодству; М., изд. «Центрполиграф», 2001г.;
19. Ильин Е.П.; «Психология спорта»; Спб., изд. «Питер», 2011г.
20. Кид Дж.; «Выездка глазами судьи»; М., изд. «Аквариум-Принт», 2013г.;
21. Климке И., Климке Р.; Кавалетти. «Выездка и Прыжки»; М., изд. «Аквариум», 2012г.;
22. Кремер М.; «Мотивация лошади к достижению высоких результатов»; М., изд. «Аквариум», 2012г.;
23. Кротова К.; «Конь, всадник, инструктор: Как понять друг друга?»; М., изд. «Аквариум», 2017г.;
24. Ливанова Т.К., Ливанова М.А.; «Все о лошади»; М., изд. «АСТ-Пресс», 2012г.;
25. Педагогика физической культуры. Учебник.; М., изд. «КноРус», 2012г.;
26. Сергеева К.А.; «Лошади»; М., изд. «Аванта», 2018г.
27. Скрипник И.; «Все о лошадях. Полное руководство по правильному уходу, кормлению, содержанию, выездка»; М., изд. «АСТ», 2015г.;
28. «Специализированная подготовка лошадей и всадников»; ФКСР, перевод с немецкого руководства по конному спорту; М., 2012г.
29. Тротт Д., Хиллсдон П.; «Как правильно провести выступление по выездке»; М., изд. «Аквариум-Принт», 2013г.
30. Уоллес Д.; «Обучение детей верховой езде»; М., изд. «Аквариум», 2012г.;
31. Хаген А.-К.; «Работа на кавалетти и клавишах. Руководство для первых прыжков»; М., изд. «Авакс»;, 2014г.;
32. Штайнкраз В.; «Верховая езда и преодоление препятствий»; М., изд «Аквариум-Принт», 2013г.;
33. Штрюбель С.; «Учимся преодолевать препятствия»; М., изд. «Аквариум-Принт», 2012г.;
34. Щелоков А.; «Искусство вольтижировки»; М., Изд. Дом «Гелеос»,