

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



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

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«КОННЫЙ ТУРИЗМ»

Возраст детей: от 12 до 18 лет
Срок реализации - 1 год

Разработана:

Инструктор-методист: А.В. Пьянкова

с. Красный Яр

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Учебно-тематический план.....	9
Содержание программы.....	13
Теоретический материал.....	13
Практические занятия.....	16
Контрольно-диагностические средства.....	18
Ресурсное обеспечение программы	19
Литература.....	21
Приложение №1.....	23
Приложение №2.....	25

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Конный туризм" составлена в соответствии с приказом №196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы от 18.11.2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации.

Данная программа направлена на создание условий, ориентирующих обучающихся на здоровый образ жизни, на регулярные занятия физической культурой и спортом.

Актуальность программы: Сложно найти такого человека, который бы хоть раз в жизни не контактировал с лошастью. Эти красивые, благородные животные не оставляют никого равнодушным. А ведь в сегодняшних каменных джунглях лошадь сохранилась лишь благодаря желанию человека ездить верхом и заниматься конным спортом.

В современном обществе очень популярно ставится вести здоровый образ жизни. Об этом говорят с экранов телевизора, пишут в модных журналах, в интернете размещается масса информации на эту тему. Важным аспектом психологического здоровья человека является повышение уверенности в своих силах и самооценке, возникающие при успешном приобретении навыков управления лошастью, формируются такие качества как самосознание и самообладание.

Широкую известность приобрели конные туристические походы. Конный туризм - это сочетание активного отдыха и спорта. Живописные маршруты, знакомство с историческими местами и, конечно же, общение с лошадьми. В современном мире популярность конного туризма стремительно растет из года в год, и спрос на данные виды услуг только увеличивается. Всюду строятся кемпинги для обслуживания всадников, прокладываются конно-туристские маршруты. Конный туризм отодвигает на второй план многие традиционные виды путешествий. Так, по данным Национальной ассоциации конного туризма Франции, этот вид

туристских путешествий уже в 1973 г. занимал второе место после лыжных прогулок.

Учитывая огромный интерес, проявляемый к конному туризму со стороны различных слоев населения во многих странах мира, Международная федерация конного спорта в последние годы уделяет этому вопросу самое серьезное внимание.

Если говорить о конном спорте в России, то здесь можно увидеть активное развитие популярного во всем мире направления - дистанционные пробеги. Как вид конного спорта дистанционные пробеги признаны международной федерацией конного спорта в 1978 году. В Самарской области впервые соревнования по дистанционным пробегам прошли в 2020 году.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Форма организации – групповая.

По времени реализации – краткосрочная, 1 год.

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

Отличительной особенностью программы является модульное построение ее содержания. Все содержание программы организуется в систему модулей (блоков), каждый из которых представляет собой логическую завершенность по отношению к установленным целям и результатам развития, обучения и воспитания. Важнейшей характеристикой данной модульной программы является подвижность содержания и технологий, учет индивидуальных интересов и запросов учащихся.

Педагогическая целесообразность определена тем, что ориентируется на приобщение подростков к ведению здорового образа жизни, применение полученных знаний и навыков в повседневной деятельности. Благодаря систематическим занятиям верховой ездой, общению с лошадьми у детей воспитывается сильная воля, такие черты как целеустремленность, самостоятельность, выносливость, решительность, смелость, инициативность, умение терпеть и преодолевать боль, выдержка, мужественность.

ЦЕЛЬ программы - приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения навыкам верховой езды и общения с животными (лошадью).

ЗАДАЧИ обучения:

1. Приобретение теоретических знаний и практических навыков в области конного спорта, гигиены и самоконтроля, а также знания основ ветеринарии и других отраслей науки о лошадях
2. Пропаганда здорового образа жизни через занятия верховой ездой.
3. Воспитание в школьниках основных человеческих качеств: взаимовыручки, дружбы, честности, бескорыстия, самостоятельности, отзывчивости.
4. Способствование профессиональному самоопределению, самореализации личности ребенка, укреплению психического и физического здоровья.
5. Обучение основам верховой езды и правильному обращению с лошадью.

Ожидаемые результаты освоения программы

По итогам обучения по программе в целом учащиеся *должны знать:*

1. Состояние и развитие конного спорта в России.
2. Правила техники безопасности.
3. Специальную терминологию конного спорта.
4. Правила здорового образа жизни.
5. Правила соревнований по дистанционным пробегам и конному туризму.

Должны уметь:

1. Правильно и спокойно общаться лошадью.
2. Строить взаимоотношения в коллективе.
3. Ездить шагом, рысью, галопом.
4. Ухаживать за лошадью.

Личностными результатами освоения программы «Конный туризм» является формирование следующих умений: готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых

социальных и межличностных отношений, способность ставить цели и строить жизненные планы.

Метапредметными результатами освоения программы «Конный туризм» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути ее достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнера, сотрудничество и кооперация;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию.

Возраст обучающихся программы: 12-18 лет.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 1 год, 52 учебные недели с сентября по август включительно, 312 учебных часов в год.

Форма обучения – очная.

Форма организации деятельности обучающихся – парная, групповая, индивидуальная.

Основными видами организации занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;

- занятия по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- открытые занятия;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

Режим занятий – три занятия в неделю, по 2 академических часа.

Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся

Направленность	Период подготовки	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Физкультурно-спортивная	Весь период	8	8	до 10	6

Наполняемость группы из оптимального количественного состава 10 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные, девочки и мальчики обучаются вместе.

Группы формируются из детей, имеющих навыки верховой езды, с основной медицинской группой здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям верховой ездой.

Критерии и способы определения результативности

Оценка теоретической подготовки проводится в формате тестирования или беседы:

уровень «высокий» - обучающийся ответил практически на все вопросы (80-100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;

уровень «средний» - обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (70-75 %), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;

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

Тренер-преподаватель самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовке, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

Оценка практической подготовки на итоговом контроле: уровень по общей физической подготовке, специальной и технико-тактической подготовке определяется на основании контрольных испытаний (*приложение №1 и №2*).

Уровень спортивного мастерства может быть оценен в присвоении спортивных разрядов и званий (*на основании ЕВСК по виду спорта «Конный спорт»*).

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Программа состоит из 3 модулей:

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	«Базовый»	110	36	74
2	«Основной»	110	28	82
3	«Дополнительный»	92	16	76
	Итого	312	80	232

1. Модуль "Базовый" (110 часов).

Задачи:

- Создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития учащихся;
- Приобретение необходимых знаний об организации конных походов;
- Закрепление и развитие имеющихся у учащихся навыков управления лошастью на шаг, рыси и галопе;

Результаты подготовки учащихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы учащиеся будут знать:

- Технику безопасности рядом с лошастью и в конюшне;
- Правила посадки и спешивания с лошади, правила седловки;
- Технику езды на шаг, рыси, галопе;
- Азы ухода и обращения с лошастью;
- Основы ветеринарии;
- Особенности проведения конного похода, ориентирование.

Содержание занятия	Кол-во часов				
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	всего
1. Теоретическая подготовка:					
- техника безопасности на занятиях и в походах	2	2	2	2	8
- этапы подготовки конного похода		2	2	2	6
- основы медицинских знаний		2		2	4
- основы ветеринарных знаний	2		2		4
- разработка конных маршрутов по Красноярскому району			2	2	4
- топография и ориентирование		2	2		4
Итого часов:					30
2. Практическая подготовка:					
- седловка лошади	4	2	2	2	10
- езда шагом, рысью и галопом	6	6	8	8	28
- уход за лошастью до и после	4	4	4	4	16

занятия					
- преодоление одиночных природных барьеров	2	2	2		6
- участие в конных походах (до 2-х часов)		2	2	2	6
- участие в клубных соревнованиях			4	4	8
Итого часов:					74
Контрольные испытания, тестирование, анкетирование			2	4	6
Итого часов:					110

2. Модуль "Основной" (110 часов).

Задачи:

- Создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития учащихся, профессионального самоопределения;
- Приобретение необходимых знаний об организации конных походов;
- Полное освоение техники езды на шагу, рыси и галопе;
- Освоение техники езды по пересеченной местности.

Результаты подготовки учащихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы учащиеся будут знать и уметь:

- Профессионально ухаживать за лошастью;
- Использовать голосовые команды для управления лошастью;
- Основы ветеринарии;
- Особенности проведения конного похода, ориентирование.
- Участвовать в соревнованиях в качестве судей.

Содержание занятия	Кол-во часов				
	январь	февраль	март	апрель	всего
1. Теоретическая подготовка:					
- техника безопасности на занятиях и в походах	2		2		4
- организация конного похода	2			2	4
- основы медицинских знаний	2		2		4
- основы ветеринарных знаний		2		2	4
- топография и ориентирование			2	2	4
- разработка конных маршрутов по Красноярскому, Елховскому, Волжскому, Сергиевскому районам		2	2		4
- правила проведения соревнований по "Дистанционным пробегам"	2	2			4
Итого часов:					28
2. Практическая подготовка:					
- седловка лошади	2	2	2	2	8

- езда шагом, рысью и галопом	6	6	8	8	28
- уход за лошастью до и после занятия	2	2	2	2	8
- езда по пересеченной местности	2	2	2	2	8
- разработка конных маршрутов по Красноярскому району	2		2		4
- участие в конных походах (до 3 часов)		2	2	4	8
- участие в квалификационных соревнованиях различного уровня		4		4	8
- участие в соревнованиях по конному спорту в качестве судьи		2	2		4
Итого часов:					76
Контрольные испытания, тестирование, анкетирование			2	4	6
Итого часов:					110

3. Модуль "Дополнительный" (92 часа).

Задачи:

- Создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития учащихся, профессионального самоопределения;
- Приобретение необходимых знаний об организации конных походов;
- Полное освоение техники езды на шагу, рыси и галопе;
- Освоение техники езды по пересеченной местности;
- освоение навыков оказания ветеринарной помощи животному.

Результаты подготовки учащихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы учащиеся будут знать и уметь:

- Профессионально ухаживать за лошастью;
- Тонкости управления лошастью на различных аллюрах;
- Оказать первую ветеринарную помощь животному;
- Отличие проведения соревнований по конному спорту и по конному туризму;
- Участвовать в соревнованиях в качестве судей.

Содержание занятия	Кол-во часов				
	май	июнь	июль	август	всего
1. Теоретическая подготовка:					
- техника безопасности на занятиях и в походах	1	1	1	1	4
- организация конного похода	1	1			2
- основы медицинских знаний	1	1			2
- основы ветеринарных знаний			1	1	2
- топография и ориентирование	1	1			2
- разработка маршрута конного	1			1	2

похода					
- правила проведения соревнований по "Дистанционным пробегам"			1	1	2
Итого часов:					16
2. Практическая подготовка:					
- уход за лошадью	3	3	3	3	12
- проведение ветеринарных манипуляций	1	1	1	1	4
- езда по пересеченной местности	2	2	4	4	12
- разработка конных маршрутов по Самарской области	1	1	1	1	4
- участие в конных походах (до 4 часов)	4	4	6	8	22
- участие в квалификационных соревнованиях различного уровня	2	2	2	2	8
- участие в соревнованиях по конному спорту в качестве судьи	2	2	2	2	8
Итого часов:					70
Контрольные испытания, тестирование, анкетирование			2	4	6
Итого часов:					92

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, использование защитного головного убора, надежность и правильная пригонка конского снаряжения, внимательное управление лошадью, выполнение правил уличного движения.

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, кабуры). 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 дистанционным пробегам. Судейство.

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

Определение победителей и призёров соревнований.

8. Ориентирование и топография

Понятие местности, понятие рельефа, основные разновидности местности (равнинная, холмистая, горная, лесистая, болотистая, лесисто-болотистая, пустынная).

Понятие ориентирования, необходимость ориентирования, виды топографических материалов (карта, план, абрис, аэрофотосъемка). Масштаб, масштабность карт.

Содержание карт (топографические знаки, масштаб, рамка, зарамочное оформление, условные знаки и др.)

Прокладка маршрута, составление план-графика движения,

9. Основы медицинских знаний

Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему.

Купание в походе. Предупреждение простудных заболеваний, переохлаждения в

походе. Содержание и комплектование групповой и индивидуальной походной аптечки.

Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих насекомых.

10. Экологическая подготовка туриста

Законы об охране природы, охоте, рыболовстве. Знание окружающей среды для жизни человека. Памятники природы, заказники, заповедники, национальные парки. Особенности совершения походов в природоохранных зонах. Красная книга природы. Исчезающие виды растений и животных родного края.

11. Краеведческая подготовка туриста

Понятие термина "краеведение". Общественное и нравственное значение краеведческой деятельности. Знакомство с природой, историей, культурой родного края. Туристические возможности родного края. География России. Знакомство с основными туристскими районами страны.

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.

2. Специальная физическая подготовка

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

Обучение основам техники конного спорта (седловка, посадка, движение на шаг, рыси, галопе). Техника преодоления одиночных препятствий. Преодоление препятствий высотой до 60 см, приобретение 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. Работа над 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 стремяном и без стремя. Практика управления лошастью путем взаимодействия шенкеля, повода и туловища при изменении направления. Остановки и переходы из одного аллюра в другой. Езда на шаг, рысью, 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 стремяном и без стремя. 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 конному спорту: судья на старте, судья на финише, судья у препятствия.

3. КОНТРОЛЬНО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Для оценки качества знаний, умений и навыков учащихся следует проводить различного рода контрольно-проверочные мероприятия. В конце года обучения следует проводить зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам.

Целесообразно контроль практических навыков провести с использованием так называемой "проектной методики". Т.е. предложить учащимся самостоятельно разработать маршрут похода по заданному району в заданные сроки.

Для контроля за уровнем овладения туристскими знаниями, умениями и навыками, умением ориентироваться на местности следует организовывать специальные занятия с обучающимися в аудитории, на территории школы и за ее пределами.

Уровень спортивного мастерства может быть оценен в присвоении очередных спортивных разрядов и званий.

Качество практических навыков проверяется на соревнованиях различного уровня. Спортивные соревнования, являясь специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности обучающихся.

IV. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Методическое обеспечение

Успешное решение методических задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных

Общепедагогические или дидактические методы включают: метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебного процесса, метод максимальности и постепенности повышения требований, метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок, метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. Применяются так же игровой и соревновательный метод.

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности. Тренировочный процесс подлежит планированию.

Ежегодное планирование позволяет составить план проведения тренировочных занятий и промежуточного тестирования обучающихся.

Ежеквартальное планирование позволяет скорректировать план проведения тренировочных занятий с учетом потребностей обучающихся, запланировать работу обучающихся по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях.

Ежемесячное планирование позволяет спланировать спортивные и другие мероприятия.

2. 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 с природными препятствиями;

- 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 гигиенических целей имеются раздевалки, душевые комнаты.

3. Оборудование и материалы

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

4. Кадровое обеспечение

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций тренера-преподавателя должен соответствовать профессиональному стандарту «Тренер-преподаватель» утвержденного приказом №952н от 24 декабря 2020 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ ПРОГРАММЫ

1. Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. 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";
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. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 04.03.2022г. № МО/253-ТУ;
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. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта конный спорт (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18 июня 2013 г. N 402);
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. Федеральный закон № 132-ФЗ от 24.11.1996г. «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» (с изменениями на 11.06.2021г.);
13. Проект постановления Правительства Российской Федерации «Федеральная целевая программа «Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации (2019-2025годы) от 2.10.2018г.;
14. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 13 ноября 2017г. №988 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации» (с изменениями и дополнениями на 30 июня 2021г.);
15. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28 февраля 2014г. №134 «Положение о спортивных судьях» (с изменениями и дополнениями на 30 марта 2021г.);

16. Барчуков И.С.; . Теория и методика физического воспитания и спорта. М., ООО «КноРус», 2011г.
17. Биндер С.; «Как думает моя лошадь»; М., изд. «Аквариум-Принт», 2013г;
18. Вогель К.Дж.; «Первая помощь лошадям»; М., изд. «Аквариум», 2000г.;
19. Вуд П.; «Искусство верховой езды. В гармонии с лошадью»; М., изд. «Аквариум», 2012г.;
20. Иванов Е.И.; «Начальная подготовка ориентировщика», М., изд. «ФиС», 1985г.;
21. Ильин Е.П.; «Психология спорта»; Спб., изд. «Питер», 2011г.;
22. Завьялов В.Н., Гоголев М.И., Мордвинов В.С.; «Медико-санитарная подготовка учащихся»; М., изд. «Просвещение», 1988г.;
23. Климке И., Климке Р.; Кавалетти. «Выездка и Прыжки»; М., изд. «Аквариум», 2012г.;
24. Кротова К.; «Конь, всадник, инструктор: Как понять друг друга?»; М., изд. «Аквариум», 2017г.;
25. Ливанова Т.К., Ливанова М.А.; «Все о лошади»; М., изд. «АСТ-Пресс», 2012г.;
26. Педагогика физической культуры. Учебник; М., изд. «КноРус», 2012г.;
27. Секерин И.М., Шипицина О.В., Малоземов О.Ю., Жданова Ю.С.; «Топография и ориентирование на местности»; Ек., 2012г.;
28. Сергеева К.А.; «Лошади»; М., изд. «Аванта», 2018г.
29. Скрипник И.; «Все о лошадях. Полное руководство по правильному уходу, кормлению, содержанию, выездка»; М., изд. «АСТ», 2015г.;
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. Шабанов А.М.; «Карманная энциклопедия туриста»; М., изд. «Вече», 2000г.;
33. Штрюбель С.; «Учимся преодолевать препятствия»; М., изд. «Аквариум-Принт», 2012г.;

Контрольные нормативы по общефизической подготовке (юноши)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
12 лет						
1.	Бег 30м (с)	5,9	5,7	5.5	5,3	5,0
2.	Подтягивание на перекладине	2	3	4	5	6
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	165	175	185	200
4.	Бег 1000 м (с)	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10
13 лет						
1.	Бег 30м (с)	5,7	5,5	5.3	5,1	4,9
2.	Подтягивание на перекладине	2	4	6	8	10
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	200	210
4.	Бег 1000 м (с)	4.35	4.30	4.20	4.10	4.00
14 лет						
1.	Бег 30м (с)	5.6	5,4	5,1	4,9	4,7
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	4	6	8	10	12
3.	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	205	215
4.	Бег 1000 м (с)	4.20	4.10	4.00	3.55	3.50
15 лет						
1.	Бег 30м (с)	5.5	5.2	4,9	4,7	4,5
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	6	8	10	12	14
3.	Прыжок в длину с места (см)	180	190	205	215	225
4.	Бег 1000 м (с)	4.15	4.05	3.55	3.45	3.40
16 лет						
1.	Бег 30м (с)	5,3	5,0	4.8	4,7	4,5
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	12	14	15
3.	Прыжок в длину с места (см)	185	195	210	220	230
4.	Бег 1000 м (с)	4,10	4,00	3.50	3,40	3.30
17 лет и старше						
1.	Бег 30м (с)	5.1	4.9	4,7	4,5	4,4
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	9	11	14	16	18
3.	Прыжок в длину с места (см)	195	210	220	230	240
4.	Бег 1000 м (с)	4.00	3.50	3.40	3.30	3.20

Контрольные нормативы по общефизической подготовке (девушки)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
12 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,3	6,0	5,7	5,6	5,4
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	21	23	25	27	29
3.	Прыжок в длину с места (см)	155	165	175	185	190
4.	Бег 1000 м (с)	5,05	4,55	4,45	4,35	4,25
13 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,1	5,8	5,6	5,4	5,2
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	22	24	26	28	30
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	190	200
4.	Бег 1000 м (с)	4,50	4,40	4,30	4,20	4,10
14 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,0	5,7	5,5	5,3	5,1
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	195	205
4.	Бег 1000 м (с)	4,45	4,35	4,25	4,15	4,10
15 лет						
1.	Бег 30м (с)	5,9	5,6	5,4	5,2	5,0
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31
3.	Прыжок в длину с места (см)	170	180	190	195	200
4.	Бег 1000 м (с)	4,25	4,15	4,10	4,05	4,00
16 лет						
1.	Бег 30м (с)	5,8	5,5	5,3	5,1	4,9
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32
3.	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	200	210
4.	Бег 1000 м (с)	4,20	4,10	4,00	3,55	3,50
17 лет и старше						
1.	Бег 30м (с)	5,7	5,4	5,2	5,0	4,8
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32
3.	Прыжок в длину с места (см)	180	190	200	210	220
4.	Бег 1000 м (с)	4,10	4,00	3,55	3,50	3,40

**Контрольные нормативы по специальной физической и
спортивно-технической подготовке**

№	Освоенные навыки	Месяц проведения контрольных мероприятий		
		декабрь	апрель	август
1.	Иметь навыки обращения и ухода за лошастью	хорошо	отлично	отлично
2.	Седловка лошади	отлично	отлично	отлично
3.	Техника езды шагом, рысью, галопом	хорошо	отлично	отлично
4.	Преодоление природных барьеров	хорошо	хорошо	отлично
5.	Участие в соревнованиях	Клубный уровень	Муниципальный уровень	Муниципальный уровень и выше
6.	Опыт судейства соревнований по конному спорту	Работа в должности стартер/финишер	Работа в должности стюард/читчик	Получение судейской категории «юный судья»
7.	Участие в конных походах	До 2 часов	До 3 часов	До 4 часов