

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКИЙ ЭКОЛОГО - БИОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»**

Согласовано на педсовете
От 30.08.2017 г. Протокол №2



УТВЕРЖДАЮ
директор МБУ ДО «ДЭБЦ»

Н.В. Косажевская
01.09.2017 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
модифицированная программа
«Верхом к своей мечте»
(для детей от 6 до 18 лет, срок реализации один год)**

Тахистова Екатерина Евгеньевна,
педагог дополнительного образования

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
Протокол № 1 от 25.08.2017 г.

Озёрск
2017

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

«Верхом к своей мечте»

- **Тип программы**

Модифицированная

(типовая, модифицированная или адаптированная, экспериментальная, авторская)

- **Образовательная область**

Многопрофильная

(профильная или многопрофильная: естествознание, математика, искусство, словесность, социальная практика, духовная или физическая антропология)

- **Направленность деятельности**

Естественнонаучная

(научно-техническая, спортивно-техническая, физкультурно-спортивная, художественно-эстетическая, туристско-краеведческая, эколого-биологическая, военно-патриотическая, социально-педагогическая, культурологическая, естественнонаучная)

- **Способ освоения содержания образования**

репродуктивная

(репродуктивная, эвристическая, алгоритмическая, исследовательская, творческая)

- **Уровень освоения содержания образования**

Общекультурный, профессионально-ориентированный

(общекультурный, углубленный, профессионально - ориентированный)

- **Уровень реализации программы**

Начальное, среднее общее образование

(дошкольное образование, начальное, основное или среднее общее образование)

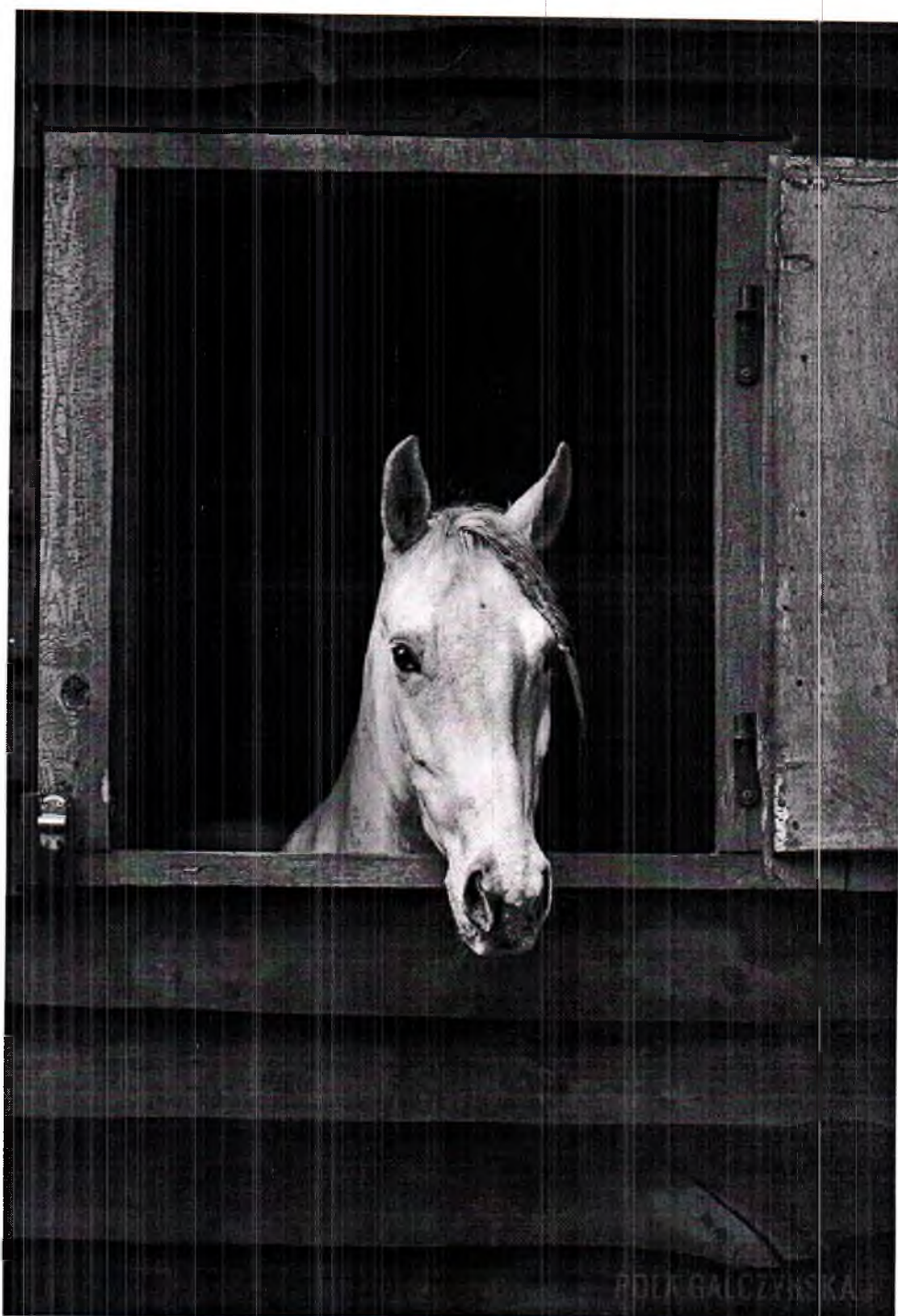
- **Форма реализации программы**

групповая

- **Продолжительность реализации программы**

одногодичная

(одногодичная, двухгодичная и др.)



Программа разработана на основе:

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта конный спорт (утв. **приказом** Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 г. N 402);
 - Приказа Минспорта России от 12.09.2013гг. № 730 «Об утверждении государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам».

При составлении настоящей программы использованы материалы:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта конный спорт (утв. приказом Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 г. N 402)
2. Региональный стандарт спортивной подготовки по виду спорта конный спорт
3. Приказ Минспорта России от 12.09.2013гг. № 730 «Об утверждении государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»;
4. «Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства», утверждена Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР 18.01.1984г., подготовлена по разработкам заслуженного тренера СССР А. П. Соколова, методическим материалам заслуженного мастера спорта СССР А.Л.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).
5. Схемы начальных езд, езд по выездке и конкуру приведены по Учебно-методическому пособию «Верховая езда для детей», подготовленному доцентом Бакеевым А.В. и профессором Скворцовым Ю.Ф.кафедры «Теории и методики плавания, гребного и конного спорта» Московской государственной академией физической культуры. - Малаховка, МГАФК, 2007. ~ 55с. Утверждено Ученым советом МГАФК 30.01.2007 г.

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка
2. Планирование учебно-тренировочного процесса. Учебно-тематический план.
3. Методическое обеспечение программы
4. Начальная подготовка. Учебно-тематический план и содержание программы.
- 5.
6. Учебно-тематический план и содержание программы подготовки на этапах спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства;
7. Список литературы.

Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса.

Конный спорт относится к видам спорта с использованием животных, участвующих в спортивных соревнованиях.

Конный спорт – один из древнейших видов спорта, включает в себя несколько спортивных дисциплин:

- конкур
- выездка
- троеборье
- вольтижировка
- драйвинг
- конные пробеги
- национальные конные соревнования, и т.д.,

Конкур, выездка и троеборье являются Олимпийскими видами спорта.

Основной отличительной особенностью всех дисциплин конного спорта является использование в соревнованиях животных – лошадей, причем спортсмен активно взаимодействует с лошастью, и показанный результат зависит как от подготовленности спортсмена, так и от подготовленности лошади; лошадь является полноценным партнером в спортивной паре. Вследствие этого, каждый спортсмен одновременно является тренером своей лошади, а при планировании подготовки необходимо учитывать не только возможности спортсмена, но и возможности лошади. Таким образом, 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 лошастью 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 лошастью как спортивной пары.

Настоящая программа ориентирована на подготовку спортсменов по спортивным дисциплинам конкур и выездка; для ознакомления и в качестве развивающих в программу включены некоторые упражнения из других дисциплин конного спорта.

При разработке программы использован передовой опыт обучения и тренировки российских и зарубежных всадников, результаты научных исследований, практические рекомендации спортивной медицины, ветеринарии, теории физического воспитания, спортивной педагогики, физиологии, гигиены и психологии.

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

Структура программы предусматривает цели и задачи, программный материал по разделам подготовки (физической, технической, тактической, психологической), средства и формы воспитательной работы, методы восстановительной подготовки, систему мероприятий, календарный план спортивных мероприятий.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач

укрепления здоровья занимающихся, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания 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 необходимых предпосылок для спортивного совершенствования и достижения спортивных результатов на уровне мастера спорта.

Настоящая программа обеспечивает четкую преемственность в системе многолетнего тренировочного процесса от начальной подготовки юных спортсменов до групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства на уровне МС—МСМК.

Раздел 2. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

НАПРАВЛЕННОСТЬ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ПЕРИОДАМ УЧЕБНОГО ГОДА

Подготовительный период включает два этапа: осенне-зимний (ноябрь—февраль) и весенний (март—апрель). Задачи первого этапа – повышение общей физической подготовки и укрепление здоровья спортсменов и их лошадей, совершенствование основных двигательных навыков и качеств — силы, ловкости, гибкости, быстроты, координации движений, изучение и совершенствование отдельных элементов и упражнений специальной подготовки всадника и лошади, выработка и закрепление рациональной посадки и совершенствования средств управления лошадью при выполнении специальных упражнений, подготовка и сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Большое внимание в это время уделяется эмоциональности проведения занятий, повышению общей работоспособности и восстановлению спортсмена и лошади.

Соревновательный период также делится на два этапа: этап отборочно-подготовительных и зональных соревнований и этап основных соревнований.

Основным направлением учебно-тренировочных занятий этого периода является проверка и дальнейшее повышение уровня готовности спортсмена и лошади к большим соревновательным нагрузкам. Выявление технических и тактических недостатков в подготовке и их устранение, дальнейшее совершенствование физической, тактической, технической, волевой и психологической готовности всадника; выполнение на высоком техническом уровне всех элементов соответствующей соревновательной программы и выработка специальной выносливости. На этапе основных соревнований одной из главных задач является удержание высокого уровня общефизической и специальной подготовки спортсмена и лошади и подведение их к наивысшей спортивной форме к основным соревнованиям сезона.

- Начальная подготовка. Учебно-тематический план и содержание программы на начальной подготовки
- Учебно-тематический план и содержание программы

Раздел 3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для нормальной организации учебного процесса необходимо заблаговременно предусмотреть формы проведения занятий, а так же необходимую материальную базу.

В связи с тем, что настоящая программа рассматривает подготовку по 2м дисциплинам конного спорта (конкур и выездка), приведем соответствующие нормативы.

План политико-воспитательных и культурно-массовых мероприятий должен быть скоординирован с тренировочным процессом. Так, например, длительный выезд на экскурсию или на шефское предприятие во время сборов следует планировать на разгрузочный день, а в дни повышенных нагрузок предложить спортсменам короткую развлекательную программу или прослушивание музыкальных записей.

Определенное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться и соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступления, поведения и высказываний спортсмена, тренер может сделать вывод, насколько прочно сформировались у спортсмена высокие морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет устойчивость не только спортивно-технических навыков, но и морально-психологической подготовленности спортсмена.

Поэтому тренеру в специальном журнале следует не только фиксировать спортивные результаты своих воспитанников, но комментировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки в морально-психологической подготовке и, учитывая все это, настраивать спортсмена перед соревнованием не только на занятие определенного места, но и на проявление конкретных морально-волевых качеств.

Тренер-преподаватель должен постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Поэтому, разрабатывая план воспитательной работы с учащимися детско-юношеских спортивных школ, тренер-преподаватель должен заранее планировать изучение особенностей поведения учащихся в быту, их учебной и общественной деятельности.

Раздел 4. НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Этап начальной подготовки имеет свои характерные особенности: он рассчитан на 1 год, носит ознакомительно-оздоровительный характер; целью подготовки является повышение уровня общего физического развития учащихся, а так же освоение начальных навыков обращения с лошадью и верховой езды. На этот этап зачисляются дети в возрасте от 6 лет не имеющие предварительной подготовки в конном спорте.

Основными задачами начальной подготовки являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Раздел 5. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

На весь год обучения

№ п/п	Название темы	Всего часов
1	1 год обучения /лошади,пони	72

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Приобретение необходимых теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять самостоятельность и творчество на тренировках и соревнованиях. Теоретический раздел программы определяет минимум знаний, которыми должны обладать учащиеся по истории и организации физической культуры и спорта, вопросам теории спортивной тренировки, гигиены, физиологии, спортивной медицины, психологии, педагогики. Кроме того, спортсмен-конник должен владеть знаниями о строении и функциях организма лошади, ее физиологии, содержания и кормления, основы зоопсихологии и тренинга лошадей.

Теоретическую подготовку необходимо планировать и проводить в соответствии с содержанием практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы.

Теоретические занятия могут являться частью учебно-тренировочных занятий, либо быть организованы в отдельное время в зависимости от изучаемой темы, необходимого материального обеспечения. Последовательность изучения теоретических тем может быть изменена в течение учебного года. Некоторые темы (см. таблицу) изучаются на протяжении нескольких лет методом постепенного углубления и расширения изученного материала.

УПРАЖНЕНИЯ:

Гимнастические упражнения на лошади (на месте, на шагу, на рыси): наклоны туловища вперед в сторону, назад в стороны с доставанием руками разноименных носков ног, круговые движения туловища, переносы ног через шею лошади, через круп, езда боком, езда спиной вперед. Конноспортивные игры: «Стойло», эстафеты, «Джим-Хана» Строевые упражнения в конном строю, исполнение команд. Движение в строю: перестроение, в шеренге, колонне, звене. Интервал, дистанция.

Упражнения проводятся на шагу, рыси и галопе, для развития баланса (равновесия), укрепления посадки, развития гибкости поясницы, суставов и координации движений.

Упражнения для головы: повороты и вращения головы; для рук: руки в стороны, вверх, вперед, вниз, круговые движения руками, сгибание рук в локтях; для кистей: сжимание и разжимание кисти в кулак, сгибание, отведение и круговые движения; для ног: качание ноги вперед и назад (от колена), поднимание, опускание и вращение ступни.

Езда с коленями, поднятыми до уровня груди, спешивание, перемахи одной и двумя ногами через шею и круп лошади, ножницы.

Встать в седло и прыжок в сторону. Сесть в седло без помощи стремян.

ВОЛЬТИЖИРОВКА как средство ФП

Вольтижировка, обеспечивая воспитание физических способностей и двигательных качеств, отвечающих специфическим требованиям конного спорта, безусловно, является важнейшей составной частью специальной физической подготовки. В то же время, в результате повышенного внимания тренеров и молодых спортсменов к этому виду упражнений, вольтижировка выделилась в отдельный вид спорта. В настоящее время по вольтижировке проводятся отдельные соревнования различного уровня (до Всероссийского), однако она не является Олимпийским видом спорта.

Подход к лошади. Движение рядом с лошастью на рыси и галопе. Толчок в сед. Ноги врозь, перемахи ног через круп и шею лошади. Перемах ногами через шею и круп с последующим соскоком, ножницы.

Примерная комбинация: толчок с перемахом правой ноги через круп, сед ноги врозь, перемах правой ноги через шею, толчок, сед ноги врозь, перемах ногой через круп и соскок наружу.

УХОД ЗА ЛОШАДЬЮ

Отличительной особенностью конного спорта является необходимость заботиться о лошади, т.е. обязывает спортсмена овладеть знаниями и навыками по уходу за лошастью, ее содержанию. По этому обязательной частью каждого занятия в конноспортивной школе является уход за лошастью, включающий в себя отбивку денника, чистку самой лошади, раскрючkovывание копыт, поддержание в чистоте амуниции. Так же обязательным является освоение учащимися навыков по кормлению, поению лошадей, а так же простейшие приемы ветеринарной обработки по рекомендации ветеринарного врача. Выполнение данных мероприятий одновременно является средством повышения специальной физической подготовки.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Техническая подготовка является основной частью специальной тренировки по виду спорта.

Включает в себя:

- Последовательное обучение основам техники конного спорта (седловка, посадка, движение на шагу, рыси, галопе), приобретение первоначальных сведений о правилах ухода и содержания лошади.
- Правила подхода к лошади, взнуздывание. Седловка, расседлывание. Посадка на лошадь и спешивание. Обучение разбору повода и средствам воздействия для посылки лошади вперед и ее остановки.
- Отработка посадки на шагу и рыси, облегчаясь и не облегчаясь, со стременами и без стремян. Практика управления лошастью путем воздействия шенкеля, повода и туловища при изменении направления. Остановки и переходы из одного аллюра в другой. Езда на шагу, рыси, с переменной направления и по диагонали, заездами и вольтами за головным. Езда в смене, выполнение заездов, вольтов, соблюдая равнение, дистанцию, интервалы.
- Езда врозь с самостоятельной отработкой остановок, заездов и вольтов на шагу и рыси. Участие в конноспортивных играх: «Седловка», «Стойло», «Лисичка», «Джим-Хана», «Бой султанчиков».
- Подъем лошади в галоп. Езда галопом со стременами и без стремян. Укрепление посадки на галопе.

Обязательной составной частью обучения по программам спортивной направленности является **УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ, ТРЕНЕРСКАЯ И СУДЕБНАЯ ПРАКТИКА.**

Выбор того или иного способа организации учебно-тренировочного процесса связан, прежде всего, с особенностями имеющейся материальной базы: расположением объектов спорта (конюшни, манежа, спортивного зала), загруженностью лошадей и помещений и т.д.

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Основная возрастная категория 6-18 лет. Учащимся предстоит освоиться с лошадью, овладеть основами техники верховой езды, техники безопасности на занятиях верховой ездой. Обучение всадника начинается с упражнений, способствующих выработке правильной посадки. Одновременно с этим он учится поддерживать контакт с лошадью и воздействовать на нее. В процессе обучения начинающий всадник должен научиться крепко и непринужденно сидеть в седле на шагу, входить в ритм движения лошади и научиться воздействовать на нее корпусом (мышцами пояснично-крестцового отдела, шлюссом и т.д.), шенкелями и поводьями при изменении направлений на шагу. Научиться основам езды рысью, переходам из шага в рысь, с рыси на шаг, выполнять на шагу перемены направления по диагонали, серпантин, заезды за головным, езде в смене, соблюдении дистанции. В процессе обучения на занятиях широко используются игры, гимнастические упражнения верхом на лошади при движении животного шагом. На практических занятиях ребенок также учится чистить, уздать и седлать лошадь.

Кроме того, предусмотрено получение следующих теоретических знаний:

- правила техники безопасности обращения лошадью;
- сдача учащимися правил техники безопасности под роспись обучающегося в присутствии его родителя (законного представителя);
- содержание лошади в конюшне;
- основные стати, масти и приметы лошади;
- основные приемы обращения с лошадью;
- конское снаряжение и правила обращения с ним;
- ознакомление с основами правильной посадки, понятие о равновесии;
- дисциплина в манеже;
- дистанция;
- опасные ситуации в манеже;
- основные команды на манеже;
- правила и средства ухода за лошадью;
- основные термины при обращении с лошадью;
- корма и режимы кормления лошади;
- помещения конюшни, их назначение;
- характеры и вредные привычки лошади.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(1-й год обучения /лошади пони)

№ п/п	Название темы	Всего	Теория	Практика
1	Правила техники безопасности при обращении с лошадью. Конское снаряжение. Содержание лошади в конюшне.	2	1	1
2	Конское снаряжение. Седловка и расседывание, одевание уздечки.	2	1	1
3	Движение с лошадью в поводу. Посадка и спешивание.	2	1	1
4	Езда на лошади шагом. Ознакомление с основами правильной посадки. Элементарные правила управления лошадью.	2	1	1
5	Езда на лошади шагом, основные команды для езды в манеже.	2	1	1
6	Езда рысью, основные правила управления на рыси.	2	1	1
7	Отработка посадки и укрепление навыков управления лошадью на шагу и рыси.	2	1	1
8	Контрольное занятие.	2	1	1
9	Правила техники безопасности при обращении с лошадью. Повторение и закрепление пройденного материала	2	1	1
10	Повторение правил управления на шагу и рыси.	2	1	1
11	Езда на шагу и рыси без стремян для укрепления посадки и развития чувства равновесия.	2	1	1
12	Совершенствование посадки и средств управления на шагу и рыси.	2	1	1
13	Понятие о постановлении. Правила подъема лошади в галоп с шага и учебной рыси.	2	1	1
14	Практика правильного подъема в галоп и посадки на галопе.	2	1	1
15	Закрепление посадки и средств управления на всех аллюрах.	2	1	1
16	Совершенствование посадки и средств управления на всех аллюрах. Ознакомление с расстановкой букв на манеже по выезде.	2	1	1
17	Совершенствование выполнения элементов манежной езды (остановка, вольт, полувольт).	2	1	1
18	Совершенствование выполнения элементов манежной езды (серпантин, восьмерка, подъемы и переходы из аллюра в аллюр).	2	1	1
19	Езда по схеме "Предварительный приз. Дети".	2	1	1

20	<u>Конкур:</u> Совершенствование посадки и средств управления на всех аллюрах. Ознакомление с движением по кавалетти.	2	1	1
21	Совершенствование и укрепление основной и облегченной посадки, развитие чувства равновесия.	2	1	1
22	Движение по кавалетти на шагу и рыси. Понятие о простой перемене ноги (через шаг).	2	1	1
23	Движение по кавалетти на галопе. Ознакомление с правильной техникой прыжка.	2	1	1
24	Понятие маршрута. Прохождение по маршруту из кавалетти на шагу и рыси.	2	1	1
25	Выпускные соревнования, манежная езда "Предварительный приз. Дети".	2	1	1
26	Соревнования "На стиль всадника. Кавалетти".	2	1	1
27	Совершенствование посадки и средств управления на всех аллюрах. Понятие о сборе лошади.	2	1	1
28	Переходы из одного аллюра в другой. Совершенствование выполнения элементов манежной езды.	2	1	1
29	Совершенствование выполнения схемы "Предварительный приз. Дети"	2	1	1
30	<u>Конкур:</u> Совершенствование посадки и средств управления на всех аллюрах. Повторение пройденного в прошлом году.	2	1	1
31	Движение по кавалетти на шагу, рыси, галопе.	2	1	1
32	Движение по кавалетти на галопе. Ознакомление с правильной техникой прыжка.	2	1	1
33	Основы техники преодоления препятствий.	2	1	1
34	Отработка техники прыжка с рыси и галопа.	2	1	1
35	Прохождение маршрута из кавалетти и препятствий, высотой до 40 см.	2	1	1
36	Выпускные соревнования, манежная езда "Предварительный приз. Дети".	2	1	1
	Итого	72	36	36

СХЕМЫ
НАЧАЛЬНАЯ КОМПЛЕКСНАЯ ЕЗДА №1
(манеж 20 м x 40 м)

Участник _____

Лошадь _____

Группа, тренер _____

Судья _____

Дата _____

		Упражнение	Коэфф.	Оценк а	Замечания
1.	A X C	Въезд на рабочей рыси (не облегчаясь) Остановка, неподвижность, приветствие Поворот направо			
2	мхк	Перемена направления на средней рыси (облегчаясь)			
3	A	Круг диаметром 12м (не облегчаясь)			
4	FXH	Перемена направления на средней рыси (облегчаясь)			
5	C	Круг диаметром 12 м (не облегчаясь), переход в рабочий шаг			
6	CME EFA	Рабочий шаг			
7	A AC	Рабочая рысь (не облегчаясь) Серпантин 3 петли			
8	CMB X	Рабочая рысь			
9	X	Остановка 3 сек. , движение рысью			
10	XEK A	Рабочая рысь			
11	AI	Рабочая рысь			
12	I	Остановка, неподвижность, приветствие			
Общие оценки					
13		Импульс (желание двигаться)	2		
14		Правильность и эффективность применения средств управления, повиновения лошади	2		
15		Посадка всадника	2		
		Всего	180 баллов		

Подпись судьи _____

Езда для детей «Предварительный приз» является официальной ездой,

ежегодно утверждаемой Международной Федерацией конного спорта (FEI).

В качестве тренировочных езд допустимо использовать Езды для детей «Командный Приз» и «Личный Приз». Однако в качестве контрольных нормативов на этапе начальной подготовки они не используются.

ПОЯСНЕНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ЭЛЕМЕНТОВ

УСТУПКА ШЕНКЕЛЮ. Лошадь остается почти прямой, за исключением легкого поворота в затылке в сторону противоположного направления, в котором она движется, так, чтобы всадник видел с внутренней стороны бровь и ноздрю лошади. Корпус лошади должен оставаться как можно более параллельным длинной стенке манежа, хотя перед лошади опережает ее зад .

Содержание тем

- **Методы и средства спортивной тренировки. Физическая, техническая, Тактическая.**

Физические упражнения. Соревновательные упражнения. Общеподготовительные упражнения. Использование природных и гигиенических факторов.

Содержание и роль физической подготовки спортсмена. Основные сведения о ее видах. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Основные сведения о технической подготовке всадника и ее значении для роста спортивного мастерства в видах конного спорта.

Основное содержание тактики и тактической подготовки.

Командная и индивидуальная тактика.

Содержание психологической подготовки.

Роль и значение психологической готовности спортсменов при занятиях и участии в соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед стартом и в ходе состязаний.

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 улучшения психологической подготовки спортсмена.

Психологическая подготовка спортсмена-конника. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Влияние окружающей среды на психику спортсмена в процессе тренировки и соревнований.

- **Физиологические основы подготовки спортивной лошади**

Физиологические основы тренировки спортивной лошади. Работа органов сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нагрузка на двигательный аппарат и ее регулирование. Физиологические механизмы взаимодействия всадника и лошади при выполнении различных упражнений.

Влияние различных по объему и интенсивности физических нагрузок на функциональное состояние организма лошади. Механизмы восстановительных процессов.

Значение рационального кормления, ухода, режима тренировки и отдыха, восстановительных мероприятий для повышения специальной работоспособности.

Основы ветеринарно-врачебного контроля и значение физиологических показателей при определении тренированности лошади.

Основы биомеханики движений спортивной лошади.

- **Правила соревнований. Их организация и проведение. Меры безопасности на соревнованиях и тренировках**

Виды соревнований по конному спорту. Положение о соревнованиях. Командные, лично-командные и личные соревнования. Участники соревнований, их права и обязанности. Представители команд. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Правила проведения соревнований: по выездке, по конкуру и троеборью. Методика судейства манежной езды. Судейская документация.

Выбор и оборудование мест соревнований, медицинское и ветеринарное обслуживание, информационное обслуживание, работа судей-информаторов, правила ведения протоколов.

Построение маршрутов в соревнованиях по конкуру и в троеборье, их оборудование и подготовка. Оборудование манежа для выездки.

Меры безопасности при занятиях конным спортом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПЬЗОВАННОЙ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ ПРОГРАММЫ

6. Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации»;
7. Федеральный закон № 329-ФЗ от 04.12.2007г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта конный спорт (утв. приказом Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 г. N 402);
9. Приказ Минспорта России от 12.09.2013г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
10. Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
11. Приказ Минспорта России от 12.09.2013гг. № 730 «Об утверждении государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»;
12. «Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства», утверждена Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР 18.01.1984г., подготовлена по разработкам заслуженного тренера СССР А. П. Соколова, методическим материалам заслуженного мастера спорта СССР А.Л.Левиной, заслуженных тренеров СССР А. М. Евдокимова, М. Д. Трухачева, Н. Ф. Шеленкова, мастера спорта СССР О. Б. Оводова, судьи международной категории Г. Т. Рогалева, ветерана сборной команды СССР по конному спорту Е. И. Ильина. Раздел «Воспитательная работа» подготовлен по материалам кандидата психологических наук А. Н. Романина (ВНИИФК). Раздел «Психологическая подготовка» составлен по материалам кандидата педагогических наук Н. А. Худадова (ВНИИФК).
13. Схемы начальных езд, езд по выездке и конкуру приведены по Учебно-методическому пособию «Верховая езда для детей», подготовленному доцентом Бакеевым А.В. и профессором Скворцовым Ю.Ф. кафедры «Теории и методики плавания, гребного и конного спорта» Московской государственной академией физической культуры. - Малаховка, МГАФК, 2007. ~ 55с. Утверждено Ученым советом МГАФК 30.01.2007 г.
14. Барчуков И.С.; . Теория и методика физического воспитания и спорта. М., ООО «КноРус», 2011г.
15. Вуд П.; «Искусство верховой езды. В гармонии с лошадью»; Москва, изд. «Аквариум», 2012г.;
16. Гуревич Д.Я.; Справочник по конному спорту и коневодству; М., изд. «Центрполиграф», 2001г.;
17. Ильин Е.П.; «Психология спорта»; Спб., изд. «Питер», 2011г.
18. Климке И., Климке Р.; Кавалетти. «Выездка и Прыжки.»; М., изд. «Аквариум», 2012г.;
19. Кремер М.; «Мотивация лошади к достижению высоких результатов»; М., изд. «Аквариум», 2012г.;

20. Ливанова Т.К., Ливанова М.А.; «Все о лошади»; Москва, изд. «АСТ-Пресс», 2012г.;
21. Педагогика физической культуры. Учебник.; М., изд. «КноРус», 2012г.;

22. «Специализированная подготовка лошадей и всадников»; ФКСР, перевод с немецкого руководства по конному спорту; М., 2012г.
23. Уоллес Д.; «Обучение детей верховой езде»; М., изд. «Аквариум», 2002г.;
24. Щелоков А.; «Искусство вольтижировки»; М., Изд. Дом «Гелеос», 2004;

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДОВАННОЙ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ С ЦЕЛЬЮ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Барчуков И.С.; . «Теория и методика физического воспитания и спорта». М., ООО «КноРус», 2011г.
2. Вуд П.; «Искусство верховой езды. В гармонии с лошастью»; Москва, изд. «Аквариум», 2012г.;
3. Голощاپов Б.Р.; «История физической культуры и спорта»; М., изд. «Академия», 2010г.;
4. Гуревич Д.Я.; «Справочник по конному спорту и коневодству»; М., изд. «Центрполиграф», 2001г.;
5. Ильин Е.П.; «Психология спорта»; Спб., изд. «Питер», 2011г.
6. Климке И., Климке Р.; «Кавалетти. Выездка и Прыжки»; М., изд. «Аквариум», 2012г.;
7. Кокоренко В.Л., Кучукова Н.Ю., Маргонина И.Ю.; «Социальная работа с детьми и подростками»; М., изд. «Академия», 2011г.;
8. Кремер М.; «Мотивация лошади к достижению высоких результатов»; М., изд. «Аквариум», 2012г.;
9. Ливанова Т.К., Ливанова М.А.; «Все о лошади»; Москва, изд. «АСТ-Пресс», 2012г.;
10. Лубышева Л.И.; «Социология физической культуры и спорта»; М., изд. «Академия», 2010г.;
11. Маслова О.Ю.; «Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью»; М., изд. «КноРус», 2011г.
12. Мурзинова Р.М., Воропаев В.В.; «Воспитание как составляющая деятельности спортивного педагога»; М., изд. «КноРус», 2011г.;
13. Назарова Е.Н., Жиллов Ю.Д.; «Здоровый образ жизни и его составляющие»; М., изд. «Академия», 2007г.;
14. «Педагогика физической культуры». Учебник.; М., изд. «КноРус», 2012г.;
15. «Специализированная подготовка лошадей и всадников»; ФКСР, перевод с немецкого руководства по конному спорту; М., 2012г.
16. Туманян Г.С.; «Здоровый образ жизни и физическое совершенствование»; М., изд. «Академия», 2006г.;
17. Уоллес Д.; «Обучение детей верховой езде»; М., изд. «Аквариум», 2002г.;
18. Щелоков А.; «Искусство вольтижировки»; М., Изд. Дом «Гелеос», 2004;