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

Согласовано на педсовете
От 27.08.2021г. Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУ ДО «ДЭБЦ»
_____Н.В. Косажевская
03.09.2021г.

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 25.08.2021г.

Озерск 2021

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ
«Верхом к своей мечте»

- **Тип программы**

модифицированная

(типовая, модифицированная или адаптированная, экспериментальная, авторская)

- **Образовательная область**

естествознание

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

- **Направленность деятельности**

естественнонаучная

- **Способ освоения содержания образования**

творческая

(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)

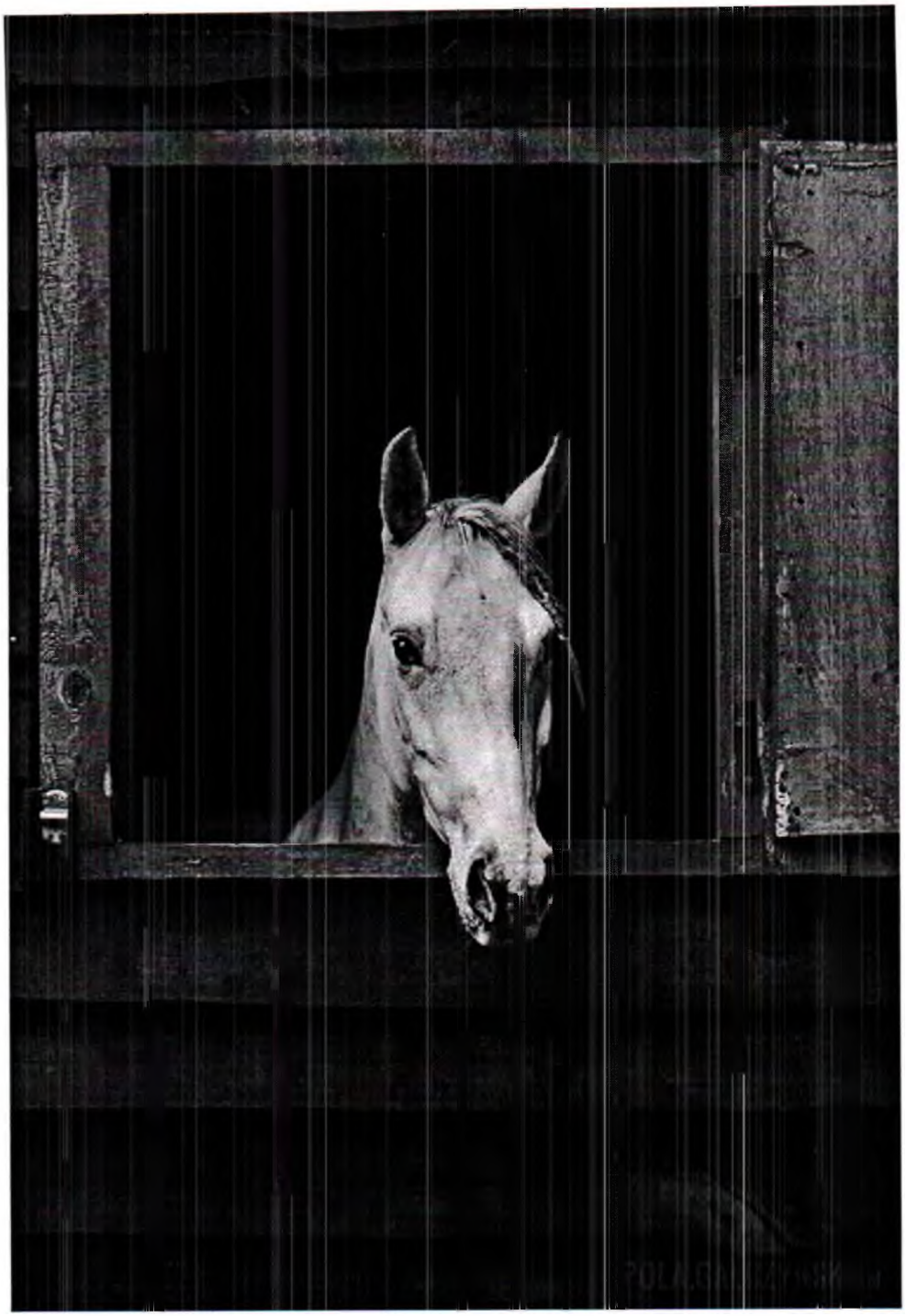
- **Форма реализации программы**

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., подготовленна 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).
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. Учебный план.
3. Методическое обеспечение программы.
4. Содержание изучаемого курса.
5. 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 отличительное особенностью всех дисциплин конного спорта является использование в соревнованиях животных – лошадей, причем спортсмен активно взаимодействует с лошадью, 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 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.

Актуальность программы. 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.

Новизна программы. 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.

Цели и задачи образовательной программы.

Цель:

1. Научить правильному экологически грамотному обращению с объектами природы.

2. Углубить знания учащихся в изучении живой природы, коневодства, конного сорта, ветеринарии, конезаводства.
3. Прививать чувство любви и уважения к природе и приумножать ее богатство
4. Прививать гуманное отношение к животным, спортивные навыки.
5. Проводить профориентационную работу с учащимися.

Задачи:

- Приобретение навыков первоначальной подготовки молодой лошади к соревнованиям.
- Воспитывать у учащихся заботливое отношение к природе к животным путем систематического, целенаправленного обращения школьников с окружающей седой.
- Прививать учащимся аккуратность, бережливость, трудолюбие.
- Организовать разумный досуг детей. Развивать у детей умения и навыки по уходу за животными, лечению.
- Знакомить с профессиями тренера, наездника, зоотехника, ветврача, коневодства на занятиях кружка.
- Участвовать в городских праздниках, областных и российских соревнованиях по конному сорту.
- Развивать и расширять кругозор у учащихся путем организации сотрудничества с городскими и школьными библиотеками.
- Обеспечить учащимся психологически-комфортный микроклимат в лаборатории, работая в тесном контакте с учителями, классными руководителями, родителями.

Общепедагогические принципы и специфические закономерности предмета изучения

- принцип добровольности (зачисление учащегося в группу возможно только по его желанию);
- принцип взаимоуважения (всё общение у учащегося - со сверстниками и с педагогом должно строиться на основе взаимоуважения, равно как и общение педагога с каждым членом коллектива);
- принцип личностного подхода (личность каждого учащегося является непреложной ценностью);
- принцип адекватности возрасту (методы, приёмы, формы и средства обучения должны соответствовать возрасту и психолого-физиологическим особенностям учащегося);
- принцип опоры на интерес (все занятия должны быть интересны для учащихся);
- принцип ориентации на достижение успеха (необходимо создавать условия для поддержания у учащихся веры в собственные силы и в возможность достижения успеха);
- принцип доступности (излагаемый материал по сложности должен быть доступен пониманию учащихся);
- принцип последовательности (изложение материала должно иметь логическую последовательность);
- принцип научности (научная информация, излагаемая в учебной программе должна быть достоверной).

Ожидаемые результаты программы

- физическое воспитание личности,
- приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта,
- физическое совершенствование,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,
- укрепление здоровья,
- выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков,
- а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Этапы спортивной подготовки – логически завершенные последовательные части

подготовки, реализуемые в ходе дополнительной образовательной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта

- тренировочный этап (этап спортивной специализации)
- этап совершенствования спортивного мастерства

этап высшего спортивного мастерства.

При этом **этап подготовки** направлен на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе конного спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки. Программа расчитанна на 1 год носит ознакомительно-оздоровительный характер; целью подготовки является повышение уровня общего физического развития учащихся, а так же освоение навыков обращения с лошадью и верховой езды. На этот этап зачисляются дети в возрасте от 6 лет, не имеющие предварительной подготовки в конном спорте; при досрочном освоении программы учащиеся могут быть досрочно переведены на этап спортивной специализации.

Раздел 2. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА. УЧЕБНЫЙ 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.

Большое внимание в это время уделяется эмоциональности проведения занятий, повышению обшей 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.

- Учебный 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),есть 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 деятельность

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Приобретение необходимых теоретических знаний позволяет 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 движений 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

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 лошадью 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 лошадью, ее содержанию. По этому обязательной частью каждого занятия в конноспортивной школе является уход за лошадью, включающий в себя отбивку денника, чистку самой лошади, раскрючковывание 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.

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 ребёнок 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.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(1-й год обучения /лошади)

№ п/п	Название темы	Всего	Теория	Практика
1	Правила техники безопасности при обращении с лошадью. Конское снаряжение. Содержание лошади в конюшне.	2	0,5	1,5
2	Конское снаряжение. Седловка и расседлывание, одевание уздечки.	2	0,5	1,5
3	Движение с лошадью в поводу. Посадка и спешивание.	2	0,5	1,5
4	Езда на лошади шагом. Ознакомление с основами правильной посадки. Элементарные правила управления лошадью.	2	0,5	1,5
5	Езда на лошади шагом, основные команды для езды в манеже.	2	0,5	1,5
6	Езда рысью, основные правила управления на рыси.	2	0,5	1,5
7	Отработка посадки и укрепление навыков управления лошадью на шагу и рыси.	2	0,5	1,5
8	Контрольное занятие.	2	0,5	1,5
9	Правила техники безопасности при обращении с лошадью. Повторение и закрепление пройденного материала	2	0,5	1,5
10	Повторение правил управления на шагу и рыси.	2	0,5	1,5
11	Езда на шагу и рыси без стремян для укрепления посадки и развития чувства равновесия.	2	0,5	1,5
12	Совершенствование посадки и средств управления на шагу и рыси.	2	0,5	1,5
13	Понятие о постановлении. Правила подъема лошади в галоп с шага и учебной рыси.	2	0,5	1,5
14	Практика правильного подъема в галоп и посадки на галопе.	2	0,5	1,5
15	Закрепление посадки и средств управления на всех аллюрах.	2	0,5	1,5
16	Совершенствование посадки и средств управления на всех аллюрах. Ознакомление с расстановкой букв на манеже по выездке.	2	0,5	1,5
17	Совершенствование выполнения элементов манежной езды (остановка, вольт, полувольт).	2	0,5	1,5
18	Совершенствование выполнения элементов манежной езды (серпантин, восьмерка, подъемы и переходы из аллюра в аллюр).	2	0,5	1,5
19	Езда по схеме "Предварительный приз. Дети".	2	0,5	1,5
20	*Конкур:* Совершенствование посадки и средств управления на всех аллюрах. Ознакомление с движением по кавалетти.	2	0,5	1,5
21	Совершенствование и укрепление основной и облегченной посадки, развитие чувства равновесия.	2	0,5	1,5

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(2год 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 расседлывание, 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	Езда на шагу и рыси без стремян для укрепления посадки и развития чувства равновесия.	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 выездке.	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	*Конкур:* 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	*Конкур:* 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**

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, РЕКОМЕНДОВАННЫЙ 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 лошадью»; Москва, изд. «Аквариум», 2012г.;
3. Голощапов 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., Жилов 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;

20. Ливанова Т.К., Ливанова М.А.; «Все о лошади»; Москва, изд. «АСТ-Пресс», 2012г.;
Педагогика физической культуры. Учебник.; М. изд. «КноРус», 2012г.;
21.«Специализированная подготовка лошадей и всадников»; ФКСР, перевод с немецкого руководства по конному спорту; М., 2012г.
22. Уоллес Д.; «Обучение детей верховой езде»; М., изд. «Аквариум», 2002г.;
23. Щелоков А.; «Искусство вольтижировки»; М., Изд. Дом «Гелеос», 2004;

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ,
ИСПОЛЬЗОВАННЫЙ 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., подготовленна 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.;

Календарный учебный график
на 2019-2020 учебный год

Календарный учебный график, регламентирует организацию образовательного процесса.

Нормативно-правовую базу календарного учебного графика составляют:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 23.07.2013).
- Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях» / Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.06.201 № 41
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», направленными на реализацию системного подхода к образовательно-воспитательной деятельности, формированию социо-образовательной и культурной среды в пространстве образовательного учреждения.
- Закон Челябинской области «Об образовании в Челябинской области» (принят постановлением Законодательного собрания Челябинской области от 29 августа 2013 г. № 1543)
- Об утверждении Концепции региональной системы оценки качества образования Челябинской области / Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 28.03.2013 г. № 03/961.
- Распоряжение Правительства Челябинской области от 28.03.2016 №1356-рп «Об утверждении регионального плана мероприятий на 2016-200 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей»(вместе с «Региональным планом мероприятий на 2016-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей»).
- Постановление Правительства Челябинской области от 20 февраля 2013 г.№23-П «О Концепции по формированию экологической культуры Челябинской области до 2025 года»
- Положение об организации предоставления дополнительного образования детей в муниципальных образовательных организациях на территории Озерского городского округа. Решение № 150 от 18.09.2013.

- Постановление № 1554 от 29.05.14г. «Об утверждении стандарта качества предоставления муниципальной услуги «Предоставление дополнительного образования детей в муниципальных образовательных организациях, подведомственных Управлению образования администрации Озерского городского округа».
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» от 24.07 1998 г. в редакции от 03.06.2009 № 118-ФЗ.
- «Концепция развития дополнительного образования детей» от 4 сентября 2014г. № 1726-р.
- Устав МБУ ДО «ДЭБЦ».
- Лицензия Министерства образования и науки Челябинской области на право образовательной деятельности МБУ ДО «ДЭБЦ» №13092.

Календарный учебный график как составляющая часть Образовательной общеразвивающей программы рассматривается и согласовывается на заседании педагогического совета. Изменения в календарный учебный график как составляющую часть Образовательной программы вносятся приказом директора.

Календарный учебный график в полном объёме учитывает индивидуальные, возрастные, психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

МБУ ДО «ДЭБЦ» в установленном законодательством Российской Федерации порядке несёт ответственность за реализацию в полном объёме дополнительных общеобразовательных общеразвивающих модифицированных и адаптированных программ в соответствии с календарным учебным графиком.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В 2019-2020 учебном году:

- Продолжительность учебного года составляет 36 учебных недель занятий непосредственно в условиях ДЭБЦ.
- Учебные занятия начинаются 15 сентября 2019 года и заканчиваются 25 мая 2020г.
- Учебные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утверждённым директором Учреждения с 10.00 до 20.00 часов.

- МБУ ДО «ДЭБЦ» организует свою деятельность в течение всего календарного года, включая каникулы. Во время летних каникул учебный процесс продолжается в форме профильных лагерей разной направленности, экскурсий, выездных практикумов, экспедиций, организации работы трудовых отрядов и т.д.
- Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 45 мин. с 15 минутным перерывом.
- Продолжительность учебной недели – 6 дней (в зависимости от учебной нагрузки в соответствии с расписанием занятий).
- В каникулярное время занятия проводятся в соответствии с календарно-тематическими планами, допускается изменение форм занятий.
- Нерабочие и праздничные дни - в соответствии с Постановлениями Правительства РФ.