

Муниципальное автономное учреждение

Спортивная школа олимпийского резерва №1 им. С.И.Ишмуратовой

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления МКУ УФК и С

П.М.Накоряков

01.02.2021



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ СШОР № 1

им. С.И. Ишмуратовой

В.Ю. Маркович

Пр. № 3/11 от 01.02.2021



ПРОГРАММА ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ

СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

ПРИ ЗАНЯТИЯХ КОННЫМ СПОРТОМ

Срок реализации программы: без ограничений:

Составитель:
Заместитель директора
по спортивной работе
Л.А.Павлова.

г. Златоуст

2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности.....	4
1.2. Цель программы, актуальность и задачи.....	.6
2. Нормативная часть.....	12
3. Методическая часть.....	20
3.1. Методические рекомендации по организации занятий20
4. Программный материал.....	.22
4.1. Общеразвивающие физические упражнения22
4.2. Подвижные и спортивные игры	24
4.3. Психологическая подготовка.....	25
5. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма.....	26
6. Критерии оценки результатов реализации программы.....	30
7. Перечень информационного обеспечения	32

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Настоящая программа для МАУ СШОР № 1 составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание занятий для организации занятий конным спортом в спортивно-оздоровительных группах. Программа направлена на формирование физической культуры детей и подростков и привычки к здоровому образу жизни. Программа рассчитана на расширение двигательных возможностей и компенсации дефицита двигательной активности. Программа способствует стабильному развитию общей физической подготовки обучающихся, повышению уровня знаний в области гигиены, развитию знаний растительного и животного мира, овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

В настоящее время среди городских жителей актуальна проблема малоподвижного образа жизни. Особенно это опасно в школьном возрасте. Обучение в школе увеличивает нагрузку на организм ребенка. Растущий организм особенно нуждается в мышечной деятельности. Дети большую часть времени проводят в статическом положении, что увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Физиологическая цена школьных перегрузок хорошо известна — развитие астенических состояний, ухудшение зрения, обострение хронических заболеваний. В этих условиях повышается роль формирования физической культуры в решении проблемы сохранения, укрепления и формирования здоровья учащихся, а так же воспитание человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Обуславливая тем самым необходимость физического воспитания и формирования физической культуры личности не только в условиях школьного образовательного процесса, но и в системе спортивной школы.

Верховая езда – совершенно особенный вид физической нагрузки, при котором задействованы все группы мышц. При этом нагрузка на мышечный

аппарат статическая, то есть сердечно-сосудистая и дыхательные системы не перегружаются. Немаловажно и то, что к верховой езде практически нет медицинских противопоказаний. Езда на лошади улучшает мышечный тонус, улучшает осанку в любом возрасте. Усиление кровообращения в мышцах стимулирует иммунитет и улучшает общее физическое состояние. Кроме того, верховая езда и общение с лошадьми само по себе - один из самых лучших способов снять стресс и улучшить свою физическую форму.

Верховая езда вызывает все больший интерес среди подрастающего поколения и не только. Все большую популярность приобретает активный отдых (конные прогулки, походы, экскурсии). Умение держаться в седле в настоящее время считается модным и престижным. Это направление в последнее время вызывает все больший интерес общественности и привлекает на занятия большое количество детей и подростков.

1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

Первоначальная подготовка спортсмена-конника решает множество задач физического воспитания и формирования личности спортсмена в целом - высокоинтеллектуального, физически развитого, обладающего большими знаниями, умениями и навыками в искусстве верховой езды. Наиболее способные спортсмены должны подготовиться к успешному участию в спортивных соревнованиях, овладеть основами тренинга и получить необходимые навыки работы с лошадьми.

Для общей оценки возможностей спортсмена очень важна его фигура, а физическое развитие детей предугадать нельзя. Поддержание равновесия, способность воздействовать на лошадь, элегантность облика зависят от особенностей телосложения всадника.

Для посадки большое значение имеют таз и бедра. Короткий и узкий таз облегчает посадку из-за низкого и устойчивого к сдвигам в сторону положения центра тяжести. Длинное, повернутое внутрь бедро, плотно прилегающее при прижатии седалища к седлу, обеспечивает правильное и прочное положение

колена. Знания спортсмена-конника, если он хочет достичь успехов в конной подготовке, должны быть весьма обширными. В значительной мере успех подготовки в конном спорте зависит от особенностей характера спортсмена. Любовь к лошади - необходимое условие для конника. Она лежит в основе всей целеустремленной работы спортсмена с лошадью, наряду со знанием физических и психических возможностей животного. Отношение к лошади должно побуждать в процессе работы с нею делать лошади добро, облегчать ей выполнение нужного маневра, создавать хорошие условия жизни и защищать от неприятного.

Старательность - важнейшая черта для спортсмена-конника. Она является залогом хороших результатов в тренировочном процессе.

При работе с лошадью от спортсмена требуется терпение, самообладание и трудолюбие. Пунктуальность, добросовестность и точность при выполнении полученных заданий помогут быстрее достичь успехов в тренировочном процессе. Каждый спортсмен постоянно должен проявлять дисциплинированность, строгость к себе и воздержание.

С учетом специфики вида спорта «конный спорт» (этап начальной подготовки) определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «конный спорт» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

1.2. Цель программы, актуальность и задачи этапа

Спортивно-оздоровительный этап реализуется в спортивных школах, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта. На этот этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки.

Актуальность программы заключается в том, что дети, живущие в городских условиях, окруженные благами современной цивилизации, отдаляются от живой природы. Темп жизни города, новые информационные технологии, индивидуализация СМИ, удаленность от живой природы и общения – все это не дает развиваться коммуникативным навыкам подростков. Остро встает проблема экологии человека, его социализации и личностного развития, и решить ее можно через общение детей с живой природой в городских условиях и в оздоровлении подрастающего поколения через обучение верховой езде. В современном мире общение с лошадью не утратило своего значения, а верховая езда приобретает все большее распространение. Во время верховой езды активизируются двигательные центры, отвечающие за осанку человека, улучшается координация движения. Верховая езда является отличным средством оздоровления, всесторонней физической подготовки, способствующим развитию выносливости, смелости и ловкости. Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что осваивая навыки верховой езды и занимаясь изучением коневодства, приобретая навыки межличностного общения, воспитанники укрепляют психическое и физическое здоровье. Это ведет к личностному росту подростка, к его творческой самореализации.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

- формирование физической культуры у детей и подростков, через привлечение к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни;

-

ЗАДАЧИ:

Основная задача спортивно-оздоровительного этапа - привитие устойчивого интереса к занятиям физической культурой. Это достигается регулярными занятиями с привлечением разнообразных средств подготовки и преобладанием игрового метода тренировки. Занятия планируют с соблюдением дидактических принципов спортивной педагогики.

Образовательные:

- обучить основам верховой езды, дать начальные сведения о правилах ухода и содержания спортивных лошадей, основ техники езды;
- сформировать теоретические знания в области конного спорта;
- расширить теоретические сведения по физической культуре;
- закрепить гигиенические навыки (распорядок дня, уход за телом, мытье рук после занятий, опрятность физкультурной формы);
- обучить элементарным правилам самоконтроля;
- расширить теоретические и практические знания о живой природе.

Развивающие:

- содействовать восстановлению и укреплению здоровья, физическому развитию учащихся и закаливанию организма;
- способствовать профессиональному самоопределению, укреплению психического здоровья и творческой самореализации личности ребенка;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- способствовать созданию и обеспечению необходимых условий для личностного развития, социализации и адаптации учащихся к жизни в обществе;
- формировать основные двигательные умения и навыки;

Воспитательные:

- прививать любовь и бережное отношение к окружающей природе и «братьям нашим меньшим» путем общения с животными (лошадью);
- прививать понятие здорового образа жизни и способствовать духовному совершенствованию;
- воспитывать устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой;
- воспитывать морально-волевые качества.

Возрастной диапазон занимающихся составляет от 10 до 18 лет. Наполняемость групп – 6 - 12 человек. При работе с детьми следует учитывать, что фактический возраст не является критерием их физических или интеллектуальных возможностей. Обязательным условием для зачисления в спортивно - оздоровительную группу является справка от лечащего врача об отсутствии противопоказаний к занятиям верховой ездой. Основным критерием зачисления ребенка в группу является возможность получения им удовольствия от общения с лошадьми и верховой езды. Срок реализации Программы без ограничений.

В настоящей Программе учитываются основные принципы:

- индивидуализация в методике и дозировке нагрузки в зависимости от физических особенностей организма ребенка;
- регулярность воздействия, так как только регулярные занятия обеспечивают развитие функциональных возможностей организма;
- длительность программы, так как развитие основных систем организма возможно лишь при условии многократного повторения упражнений;
- постепенное нарастание нагрузки;
- разнообразие и новизна в проведении занятий;

- умеренность воздействия, т.е. умеренная, но более продолжительная или дробная нагрузка более оправдана, чем усиленная и концентрированная.

Программа включает теоретические занятия, уход за лошадью и верховую езду.

План работы спортивно-оздоровительной группы имеет следующие составляющие:

1. Теоретические занятия - изучение с использованием различных наглядных пособий основ техники безопасности при обращении с лошадьми, строение лошади, устройство конноспортивного снаряжения и т.д.

2. Уход за лошадью - чистка, седловка лошади перед занятием, а также участие детей в кормлении, поении, уборке конюшни. Тем самым дети приучаются к общественно-полезному труду, помогая взрослым в уходе за животными, получая бесценные трудовые навыки и знания в области коневодства.

3. Верховая езда – включает в себя непосредственное обучение занимающихся езде на лошади, вольтижировку – выполнение гимнастических и общеразвивающих упражнений верхом на лошади.

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

Формы проведения занятий: лекции, беседы, экскурсии, тренировочные занятия, практические занятия, конкурсы, игры, теоретические занятия, открытые занятия.

Проведение занятий в группе оздоровительной верховой езды требует определенного снаряжения и оборудования, специально отобранного конного состава. Используется также приспособление в виде развязок, предотвращающее резкий наклон головы лошади. Для теоретических занятий

необходимы различные дидактические материалы – картинки по темам занятий, фигурки лошадей, схемы и т.д.

Специальная форма для занимающихся включает в себя: спортивную обувь с твердой подошвой, мягкие тренировочные брюки, краги и защитный шлем. Для обеспечения безопасной езды важное значение имеет выбор лошади. При этом учитывается возраст, пол, темперамент, ход и размер животного. Предпочтение следует отдать использованию животных среднего возраста, желательно мерингов, имеющих большой опыт общения с людьми. При отборе лошадей обязательно следует обратить внимание на отсутствие у них дурных привычек. В процессе организации занятий по оздоровительной верховой езде важно соблюдать правила техники безопасности, а также поведения детей и сопровождающих лиц на конноспортивном манеже. Большинство занятий должно проводиться на открытом воздухе. Поэтому тренер должен строго следить за соответствием одежды температуре воздуха. Проводя занятия на открытом воздухе, особое внимание следует уделять сочетанию движений с дыханием, не допускать длительных простоев.

По окончании программы занимающийся должен знать:

1. Правила техники безопасности при занятиях верховой ездой и работе с лошадьми. Правила поведения в конюшне и езды на манеже, требования к одежде и обуви для занятий верховой ездой.
2. Правила самостоятельного освоения физических упражнений.
3. Иметь представление об утренней зарядке, её роли и значении, гигиенических требованиях и правилах выполнения комплексов утренней зарядки.
4. Факты истории развития конного спорта и происхождения лошади.
5. Иметь представление о разнообразии пород лошадей.
6. Названия основных статей лошади и название мастей лошадей.

7. Правила ухода за лошадьми.
8. Названия основных аллюров лошадей.
9. Названия и назначение основных элементов конского снаряжения.
10. Основные манежные фигуры.

По окончании программы занимающийся должен уметь:

1. Самостоятельно садиться на лошадь и спешиваться.
2. Самостоятельно двигаться шагом, выполняя на спине лошади простейшие вольтижировочные упражнения (движения руками, ногами, повороты, наклоны корпуса).
3. Самостоятельно двигаться рысью.
4. Освоить начальный этап езды галопом .
5. Уметь управлять лошадью с помощью повода, шенкеля и уклонов корпуса.
6. Уметь выполнять простейшие манежные фигуры.
7. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.
8. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
9. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Ожидаемые результаты:

1. Освоение детьми преподаваемого предмета:
 - сохранение и укрепление здоровья;
 - освоение разнообразных умений и навыков;
 - повышение уровня знаний о живой природе и конному спорту;
 - повышение уровня физической подготовленности;

- усвоение основных элементов верховой езды;

2. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом:

- сохранность контингента занимающихся;

- дальнейшее вовлечение в систематические занятия всех желающих детей, подростков и молодежи;

- активность детей в учебном процессе;

4. Нравственное развитие личности:

- удовлетворённость учащихся от собственных достижений; объективность самооценки;

- доброжелательная атмосфера в коллективе, дружба, отсутствие актов насилия и гуманное отношение друг к другу;

- традиции и общая деятельность коллектива;

- приобщение к культурным ценностям.

В связи со значительной индивидуализацией занятий требования к уровню освоения программы могут быть только одни – осознание своего, хоть и минимального успеха и желание заниматься верховой ездой дальше.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В спортивно-оздоровительную группу 1-го года зачисляются с 10 летнего возраста при наличии медицинской справки от врача о состоянии здоровья и разрешении заниматься конным видом спорта

Годовой объем работы определяется из расчета недельного режима работы на 44 недель занятий в год

Годовой план-график распределения часов спортивно-оздоровительной группы

Содержание занятий	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VI II I	ито го
Общая физическая подготовка	7	8	7	7	7	7	8	7	6	8	8		80
Специальная физическая подготовка	8	7	7	7	7	7	8	7	6	8	8		80
Техническая подготовка	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	5		50
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	7	5	8	0	5	5	8	0	3	4		51
Участие в соревнованиях									1	1	1		3
Общее кол-во часов	26	26	24	26	18	24	26	26	18	24	26	0	264

Теоретические занятия проводятся групповым методом. Занятия проводятся в учебном классе с использованием наглядных пособий. Любое теоретическое занятие состоит из двух частей – теоретической и практической, когда материал, изученный в учебном классе, закрепляется непосредственным показом на лошади, снаряжении и т.д.. Весь материал излагается в максимально доступной форме в постоянном контакте с детьми. Проведение теоретических занятий позволяет подготовить детей к практическому общению с лошадьми, повышает интерес к занятиям верховой ездой, расширяет их кругозор.

Темы теоретических занятий:

1. Техника безопасности при нахождении на территории конного комплекса и при занятиях конным спортом. Знакомство с правилами поведения на конюшне и во время занятий, а так же с безопасными приемами обращения с лошадьми. В начале занятия проводится экскурсия по конюшне и полученные знания закрепляются непосредственным общением с лошадью.

2. Экстерьер и стати лошади. Ознакомление с основными частями тела лошади с помощью схематичных рисунков. Закрепление полученных знаний на лошади.

3. Масти и отметины лошадей. Ознакомление с основными мастями лошади (серая, рыжая, гнедая, вороная) с помощью фотографий. Ознакомление с дополнительными мастями лошади (саврасая, бурая, мышастая, пегая, чубарая, караковая, соловая, буланая). Ознакомление с основными отметинами лошадей с помощью схем. Закрепление полученных знаний на примере лошадей, имеющих в наличии конного комплекса.

4. Аллюры лошади. Ознакомление с основными аллюрами лошади (рысь, шаг, галоп) с помощью схем и видеоматериала. Ознакомление с основными характеристиками аллюров лошади (средний, прибавленный, сокращенный) с помощью схем и видеоматериала. Ознакомление с редко встречающимися аллюрами (иноходь) с помощью видеоматериала. Закрепление полученных знаний на примере лошадей конного комплекса во время занятий.

5.Снаряжение спортивной лошади и экипировка всадника. Ознакомление с названием основного снаряжение лошади (недоуздок, чумбур, седло, уздечка). Ознакомление с названием частей уздечки и седла с помощью образцов снаряжения. Сборка и разборка снаряжения. Ознакомление с порядком одевания уздечки и седла. Необходимая экипировка всадника (шлем, перчатки, бриджи, краги). Одежда всадника на официальных соревнованиях в зависимости от вида конного спорта. Правила ухода за конским снаряжением и одеждой спортсмена.

6. Манежные фигуры, правила езды в манеже. Ознакомление с правилами поведения в манеже во время верховой езды. Полученные знания закрепляются непосредственно в манеже во время занятия. Ознакомление с названием основных манежных фигур (вольт, змейка, диагональ) и правилами индивидуальной езды с помощью схем. Закрепление полученных знаний во время занятий. Ознакомление с правилами езды, командами и манежными фигурами при езде в смене.

Практические занятия

Правильно организованные практические занятия имеют важное воспитательное и практическое значение (реализуют дидактический принцип связи теории с практикой) и ориентированы на решение следующих задач:

- углубление, закрепление и конкретизацию знаний, полученных на теоретических занятиях;
- формирование практических умений и навыков, необходимых в будущей профессиональной деятельности;
- развитие умений наблюдать и объяснять явления, изучаемые;
- развития самостоятельности и т.д.

Практические занятия включают в себя непосредственно обучение базовым навыкам верховой езды и выполнение специальных упражнений на развитие координации, чувства равновесия, укрепление мышечного тонуса.

Примерный план занятия.

№	Содержание занятия	Время Мин.
1	Подготовительная часть	
	Краткое объяснение цели занятия	3
	Чистка лошади	5
	Седловка, взнуздывание	5
2	Основная часть (время указано на одну смену), всего-3 смены	
	Посадка на лошадь	1
	Езда шагом, выполнение гимнастических упражнений	5
	Движение рысью	10
	Выполнение манежных фигур	3
	Движение галопом (на последнем этапе обучения)	3
	Спешивание с лошади, дача угощения	1
3	Заключительная часть	
	Расседлывание лошади, постановка в денник, растирание спины	3
	Уборка амуниции	3
	Подведение итогов занятия	2
ИТОГО		90

Знакомство с лошадьми, правила подхода к лошади.

Очень важно избегать даже малейших психотравмирующих ситуаций при первом знакомстве ребенка с лошадью, поскольку они могут существенно осложнить дальнейшую работу или даже сделать ее совсем невозможной. Его необходимо подвести к животному, попросить погладить лошадь, дать ей лакомство, или просто дать возможность побыть рядом с лошадью, постепенно привыкая к соседству крупного сильного животного. У детей есть возможность выбрать наиболее понравившуюся лошадь. Обязательно называют клички и породы, масти лошадей. Знакомят с амуницией: седло, уздечка и т.п. Учат правильно подходить к лошади, обходить ее. Обязательно проведение инструктажа по технике безопасности, причем вместе с родителями. В конце занятия проходит обязательный ритуал для занимающегося – он должен поблагодарить лошадь: дать лакомство или погладить, ласково похлопать и сказать доброе слово, лошадь прекрасно понимает и отзывается на ласку.

Обучение приемам седловки - рассёдлывания, ведение в поводу, посадки - спешивания.

При подходе к лошади в деннике важно ребёнку объяснить, что заходить в денник можно только после того как убедишься в том что лошадь тебя увидела. Иначе она может испугаться и нанести травму. Подходить к лошади с левой стороны и стоя спиной к лошади возле левого плеча, спокойно, но уверенно одеть недоуздок. Демонстрация правильного одевания недоуздка с последующей тренировкой самих учащихся. Вывод лошади на развязку. Напоминание о технике безопасности для лошади и всадника. Чистка животного. Правила седловки (одевание вальтрапа, сила затягивания подпруги, подгонка и заправка стремян при выводе лошади из конюшни). Правила посадки со стремени и с подсаживанием.

Упражнения на стоящей лошади.

Проводятся после того как обучающийся несколько освоится с посадкой на лошадь. Основные упражнения:

- укладки вдоль и поперек на лошади (как на спине, так и на животе),

- движения руками (вверх, в стороны, вперед),
- повороты корпуса,
- вращательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах,
- подъемы плеч поочередно и вместе,
- упражнения с фиксацией рук в положении "за голову" и на пояснице (наклоны и повороты из этих исходных положений),
- наклоны вперед и назад,
- наклоны с касанием пальцами кисти области голеностопного сустава противоположной нижней конечности,
- разгибания в голеностопных суставах,
- подъемы на стременах.

При выборе комплекса упражнений следует учитывать физическое состояние ребенка.

Езда шагом; упражнения на идущей лошади.

При уверенном выполнении упражнений на стоящей лошади, предлагается их выполнение при движении шагом. Комплекс выполняемых на шагу упражнений дополняется следующими элементами: посадка спиной вперед с закрытыми глазами; езда стоя на стременах, выполнение упражнений с асимметричной посадкой.

Движение рысью.

После выработки уверенного навыка выполнения упражнений на шагу и желании ребенка можно начать осторожное обучение езде рысью на корде. При этом в начале длительность движения рысью не должна превышать 30-40 секунд. В течение тренировки следует делать несколько таких реприз. Обучение езде рысью продолжается на корде. Всадника учат облегчаться. При возможности – самостоятельно управлять поводом для перевода лошади в шаг, использовать шенкель для подъема в рысь. Репризы рыси постепенно увеличиваются до 3-5 минут. В основе обучения должна лежать выработка баланса (равновесия), а не силовой способности удержания на лошади. При

значительных успехах можно разрешить самостоятельную индивидуальную езду и выполнение простейших элементов манежной езды. Постепенно можно вводить работу в смене из 2-5 всадников.

Упражнения на рыси.

Физическое развитие и ловкость всадника являются обязательным условием для быстрого достижения высоких показателей в верховой езде, так как обращение с лошастью требует не только умения, но в значительной степени смелости, ловкости и силы, чтобы подчинить её своей воле. Только физически развитый и ловкий всадник может крепко сидеть в седле, совершать большие переходы и энергично воздействовать на лошадь, уметь на прыжках и скачках сохранять спокойствие. Для укрепления посадки, выработки равновесия, достижения гибкости и непринужденности посадки применяются специальные гимнастические упражнения на лошади для рук, туловища и ног всадника. Упражнения для рук могут быть различными: вытягивание рук вперед, в стороны и вверх, вращение кистей, сцепление пальцев за головой, кругообразное вращение рук, оглаживание шеи и крупа лошади и др. Упражнениями для корпуса могут быть повороты, наклоны, сгибания, кругообразные вращения корпуса и др. Упражнениями для ног могут быть качание вытянутых прямых ног, поднятие колен вверх, перенос прямой ноги через шею и круп лошади, качание шенкелями, вращение носками и др. Все эти упражнения сначала отрабатываются отдельно, а затем в комплексе. Гимнастические упражнения на лошади отрабатываются в комплексе урока верховой езды. При отработке гимнастических упражнений необходимо соблюдать определенную последовательность в переходе от простых движений к более сложным при обязательном условии, чтобы лошадь относилась к ним спокойно. Каждое новое упражнение сначала делается на месте, затем в движении лошади шагом и, наконец, на рыси.

Езда в смене.

Обучение верховой езде молодых конников большей частью проводится в смене, которая состоит из всадников, сведенных для совместного обучения.

Преимущество езды в смене заключается в том, что один тренер может учить сразу несколько всадников, прививая им однообразные методы и приемы в езде и управлении лошадью. Планируется заниматься в смене из 3-4 лошадей. Перед началом каждого занятия тренер проверяет состояние манежа и наличие в нем необходимого оборудования для проведения урока, а затем указывает порядок седловки, форму одежды и снаряжение. Для посадки на лошадей смена строится в манеже. При обучении смены верховой езде следует иметь в виду, что ведущую роль в смене играет головной всадник, так как он первым выполняет все упражнения и по нему должны равняться остальные, поэтому подбор головного всадника в смене имеет существенное значение. Необходимо в голову смены ставить наиболее способного всадника, хорошо знающего правила верховой езды, на выездной лошади, отчетливо выполняющей все упражнения. Дистанция в смене во время езды в манеже обычно устанавливается на две лошади. Для сохранения такой дистанции всадник должен через голову своей лошади видеть щетки задних ног впереди идущей лошади. Более чем на две лошади дистанция устанавливается при движении смены галопом или во время преодоления препятствий. Порядок исполнения тех или иных приемов верховой езды может быть общим — одновременно всей сменой, или одиночным как по головному номеру, так и по вызову всадника из смены для самостоятельного выполнения упражнений. Одновременное исполнение всех приемов верховой езды приучает всадников к согласованным действиям и развивает у них внимание и умение владеть лошадью. Вызов всадника из смены и выполнение им упражнений по указанию руководителя дают возможность подмечать и устранять даже самые незначительные недостатки в посадке и управлении лошадью.

Элементы манежной езды.

Ознакомление с правилами поведения в манеже во время верховой езды. Полученные знания закрепляются непосредственно в манеже во время занятия спортивной группы. Ознакомление с названием основных манежных фигур (вольты, змейки, перемены направления) и правилами индивидуальной езды с

помощью схем. Закрепление полученных знаний во время занятий. Ознакомление с правилами езды, командами и манежными фигурами при езде в смене. Закрепление полученных знаний.

Начальный этап езды галопом.

Чем раньше ребенок освоил галоп, тем свободнее он будет чувствовать себя на всех аллюрах. С другой стороны, если всадник робкий, чувствует себя неуверенно, боится скорости, начало галопа можно отложить. В моей практике, я начинаю обучение движению галопом только после полного освоения всех базовых элементов на рыси, когда всадник уже свободно управляет лошастью и может справиться с ситуацией, если лошадь попытается оказать неповиновение. Обучение новому виду движения повышает уверенность в освоённой ранее езде рысью, уходит страх, что лошадь поскачет (ну поскачет - галопом уже ездили – уже не страшно), повышает разнообразие занятий. Конечно, тренер-преподаватель должен приступать к изучению галопа только с теми обучающимися, которые к этому готовы, в т.ч. психологически. Более слабым детям надо дать больше времени, не стоит их торопить.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает в себя рекомендации по организации занятий, программный материал по основным видам подготовки, требований техники безопасности при занятии фигурным катанием на коньках.

3.1 Методические рекомендации по организации занятий

Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор занимающихся для дальнейших занятий конным спортом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

Важным условием успешной работы тренера является грамотное планирование тренировочного материала. От правильного планирования и определения соотношения времени на различные разделы программы зависит

качество всего тренировочного процесса. Планируя материал прохождения программы, следует учитывать климатогеографические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения, научнообоснованное время на успешное овладение материалом. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей необходимо планировать все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Следует постепенно и волнообразно повышать нагрузку занятий.

1. Занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение высоких спортивных результатов;

2. Нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию контроля за состоянием здоровья и физическим развитием.

4. Надежной основой успеха занимающихся в будущем является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

В процессе подготовки спортсменов необходимо учитывать закономерности физического развития, т.е. роста, веса, силы, выносливости, быстроты, координационных способностей, функциональных возможностей различных систем организма.

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа: обеспечение физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида), организация отбора к дальнейшим занятиям спортом.

Основные средства при проведении занятий:

- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики (перекаты, кувырки, повороты, и др.);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный.

Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия более организованно и целесообразно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

В большей степени используются методы обеспечения наглядности (качественный показ техники выполнения упражнений), методы упражнений – игровой и соревновательный. При изучении общеобразовательных упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – простым.

4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Программный материал распределён в соответствии с возрастными особенностями, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров.

Уровень физической подготовленности определяется в процессе тестирования, которое проводится в начале и конце учебного года в виде оценивания результатов выполнения контрольных нормативов.

4.1. Общеразвивающие физические упражнения

Гимнастические упражнения

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей

содержания занятий физической культурой. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Количество общеразвивающих, упражнений фактически безгранично. При их выборе, для каждого занятия следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. В занятие следует включать от 3-4 до 7-8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3-6 минут на общеразвивающие упражнения без предметов, за счет регулярных занятий можно значительно улучшить у спортсменов реальные кинестетические восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Тренер должен постоянно уделять внимание правильному (т. е. адекватному и точному), а также своевременному (например, под счет или музыку) выполнению общеразвивающих упражнений.

Выполняя задания по построению и перестроению, не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

Гимнастические упражнения, включенные в программу групп ОФП, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия, делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Легкоатлетические упражнения

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, тренер решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движения. Во-вторых, обогащает двигательный опыт спортсмена, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате спортсмены приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять спортсменам радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности спортсмена, таких как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

4.2. Подвижные игры и спортивные игры

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности спортсмена, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных

игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

Спортивные игры

В качестве базовых спортивных игр рекомендуется преимущественно баскетбол, волейбол, футбол. При наличии традиций, соответствующих условий, подготовки тренера, вместо указанных спортивных игр в содержание программы можно включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, бадминтон, теннис и др.). По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития спортсмена.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего, координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

4.3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка занимающихся проходит в условиях проводимого занятия. Она предусматривает в первую очередь развитие

волевых качеств, формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для того чтобы их преодолеть используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки: это беседы, убеждения, внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей.

5. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА

При проведении занятий на спортивно-оздоровительном этапе необходимо уделять большое внимание технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на улице. В журнале посещаемости занятий должна быть страничка проведения занятий по технике безопасности с обозначением темы и требований правил поведения занимающихся на занятиях.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА

1.1. К занятиям по конному спорту допускаются лица не моложе 10 лет, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Количество занимающихся должно быть от 6 до 20 чел.

1.3. При проведении занятий по конному спорту возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

-травмы, полученные при неправильном подборе экипировки и инвентаря;

-травмы, полученные при непослушании лошади;

-травмы при преодолении препятствий.

1.4. На местах проведения занятий должны быть предусмотрены меры безопасности.

2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.

2.2. Оповестить занимающихся о необходимости соблюдения мер предосторожности при прохождении отдельных участков дистанции.

2.3. Проверить экипировку, снаряжение.

2.4. Строго выполнять все указания и команды тренера (инструктора).

2.5. Обращаться с лошастью всегда спокойно и ласково. Запрещается кричать на лошадь, дразнить, бить, резко осаживать назад и поворачивать. Грубое обращение может вызвать у лошади резкие защитные движения, травмирующие человека.

2.6. Не бегать по конюшне, не нарушать тишину.

2.7. Не открывать двери денников и не кормить лошадей без разрешения инструктора.

2.8. Не просовывать руки к лошади в решётку денника. Лошадь может схватить зубами за пальцы.

2.9. Подходить к лошади, предварительно окликнув её, и только с той стороны, в которую она смотрит.

2.10. Не подходить к лошади сзади. Лошадь может ударить ногой.

3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПРИ СЕДЛОВКЕ ЛОШАДИ

- 3.1. Чистка, седловка и расседлывание всегда выполняется на развязках.
- 3.2. При седловке следует сначала накинуть на шею лошади повод, затем надеть уздечку, перестегнуть развязки на трензельные кольца, а потом седлать.
- 3.3. Если лошадь не хочет брать трензель, крепко сжимая зубы, нужно нажать пальцами на беззубую часть рта и подать трензель, как только она разожмёт зубы.
- 3.4. Надевать уздечку аккуратно: у лошадей нежные уши.
- 3.5. В случае возникших затруднений при чистке и седловке лошади следует обратиться за помощью к инструктору или конюху.

4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПРИ ВЫВОДЕ ЛОШАДИ В МАНЕЖ

- 4.1. Не выпускать повод из рук с момента вывода лошади из денника и до рассёдлывания.
- 4.2. Не выводить лошадь из денника, если предыдущая смена не поставила лошадей на свои места.
- 4.3. Выводя лошадь из денника или вводя в денник, открывать дверь полностью, чтобы лошадь не задела её.
- 4.4. Не останавливаться с лошастью в проходе конюшни или около двери манежа. Если проход конюшни загромождён, следует остановить лошадь и попросить помощи.
- 4.5. Вести лошадь из конюшни или обратно только в поводу, идя рядом с ней с левой стороны, сняв повод с её шеи. В левой руке держать конец повода, а правой вести лошадь под уздцы (нельзя держаться за пряжки: лошадь может дёрнуть и пряжка травмирует человеку кисть руки). Не наматывать повод на руку – это также может привести к травме.
- 4.6. Вести лошадь в манеж или обратно с подтянутыми стремями. Болтающееся стремя может за что-нибудь зацепиться и лошадь, испугавшись, собьёт человека с ног.

4.7. Ведя лошадь в поводу, следует держаться от впереди идущей лошади на расстоянии длины двух корпусов лошади (примерно 5 метров). Не подгонять впереди идущую лошадь хлыстом или взмахом руки — лошадь может отбить задом.

5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

5.1. Перед тем, как сесть на лошадь, следует проверить подпруги и, в случае необходимости, подтянуть их (так, чтобы под них с трудом проходило два пальца).

5.2. Осёдланной лошади с подтянутыми подпругами не давать опускать голову – это чревато повреждениями сосудов.

5.3. Если лошадь заартачилась, начала рваться в сторону, нельзя тянуть за повод, лошадь сильнее человека и с лёгкостью утащит его за собой; следует одёрнуть повод и успокоить лошадь, а затем поощрить её послушание голосом, сглаживанием.

5.4. Для езды верхом следует пользоваться обувью, свободно входящей в стремя и имеющей небольшой каблук (2-3 см). Не разрешается езда в обуви без каблука, с рифлёной подошвой или с толстой подмёткой, т.к. в случае падения нога может застрять в стремях. Не разрешается езда на лошади без защитного шлема.

5.5. Садиться на лошадь следует всегда с левой стороны и только по команде тренера. При посадке не бросать и не распускать повод.

5.6. Во время езды в смене нельзя наезжать на впереди идущую лошадь и не подъезжать к лошади сбоку. В то же время нужно не отставать далеко от смены: лошадь, руководствуясь стадным чувством, может неожиданно броситься догонять остальных.

5.7. Не останавливаться на пути движения лошадей и не ездить против смены. Чтобы избежать столкновений с другими всадниками, необходимо разъезжаться с ними всегда левым плечом.

5.8. Управлять лошастью нужно спокойно и мягко, не дёргать лошадь поводьями. Хлыстом можно пользоваться только с разрешения тренера.

5.9. Чтобы предупредить нежелательные для седока действия лошади при виде или приближении трактора, собаки, громоздкого незнакомого предмета, необычных звуках и т.д. следует набрать повод покороче, успокоить лошадь голосом, отвлечь каким-нибудь требованием.

6. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В КРИТИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ

6.1. Если лошадь понесла, следует откинуться назад и энергично набрать повод, действуя руками поочередно. Далее останавливать её в движении по кругу (на вольту), постепенно сокращая его радиус.

6.2. Если лошадь встала на задние ноги ("на дыбы ") – следует отдать повод, схватиться за гриву или обхватить шею лошади, активным посылом заставить её опуститься. Не откидываться назад и не тянуть поводья на себя — лошадь может опрокинуться на спину.

6.3. Если лошадь остановилась и бьёт передней ногой, опускает голову, нюхает землю, нужно немедленно поднять ей голову и энергично послать вперёд, — лошадь собирается лечь под всадником.

6.4. При падении сбросить стремяна и не выпускать повода из рук. Если не удалось удержать повод в руках, нужно постараться отдалиться от лошади и сразу не вставать (чтобы лошадь не ударила). После падения лошадь не догонять.

7. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

7.1. Перед тем, как слезать с лошади, следует бросить оба стремяна. Спешиваться с лошади перемахом правой ноги через круп лошади.

7.2. Спешиваясь, нельзя оставлять лошадь без присмотра. Не привязывать лошадь с надетой уздечкой поводом к прутьям решётки и поилке в деннике, к стойкам препятствий, ограждениям манежа и т. д.

7.3. Не въезжать в конюшню верхом, а вводить лошадь в поводу.

- 7.4. Заведя лошадь в денник, повернуть её головой к двери, после этого снять седло, затем уздечку, выйти и надёжно закрыть дверь денника.
- 7.5. Перед уходом нужно угостить лошадь морковью, нарезанным яблоком, сухариком или сахаром. Угощение давать на раскрытой ладони.
- 7.6. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
- 7.7. Принять душ, или тщательно вымыть руки и лицо с мылом. Тщательно вытереться и просушиться.
- 7.8. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

6. Критерии оценки результатов реализации Программы на спортивно - оздоровительном этапе

Критерии оценки результатов реализации Программы на спортивно-оздоровительном этапе разработаны с учетом сенситивных (благоприятных) периодов развития двигательных качеств, пола и веса лиц, проходящих спортивную подготовку, а также с учетом влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «конный спорт». Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, определяют возможность зачисления и перевода лиц, с одного этапа подготовки на другой этап, а также особенности вида спорта «конный спорт», включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы начальной подготовки.

При зачислении или переводе в группы этапа начальной подготовки рекомендуется учитывать задатки, способности и уровень сформированности базовых двигательных навыков и умений, наиболее соответствующих требованиям вида спорта «конный спорт» (этапа начальной подготовки) лица, проходящего спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши, девушки
Вестибулярная устойчивость	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты. Руки на поясе, после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов не более чем за 30 сек)
Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 5 сек)
Силовая выносливость	Приседание без остановки (не менее 6 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 5 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь
	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические	Санитарно-гигиенические	Кадровые
-конюшня для содержания лошадей; -сбруйная; - открытый манеж для занятий и показательных выступлений; -конское снаряжение – седла, уздечки; -наглядные пособия (стенды, электронные ресурсы, раздаточный материал).	-вода, туалет; -каска для детей; -раздевалки; -контейнеры для сбора мусора.	-тренер -конюх -ветеринарное обслуживание по договору.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации программы:

1. Артамонова Л.Г., Евдокимов А.М. Учебник по выездке спортивной лошади: Согласно доктрине Ф. Робишона де ля Гериньера, Г. Штайнберкта и Ф. Боше. ООО «Аквариум-Принт», 2007.
2. Бакеев А.В., Скворцов Ю.Ф. Верховая езда для детей. Учебно-методическое пособие в 4-х ч., Малаховка, МГАФК, 2007.
3. Выездка от А до Я (Барбара Буркхард) Перевод с английского Н. Киселевой, М. . «Аквариум Бук», 2003.
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М., Физкультура и спорт, 1986.
5. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 07.06.2013 г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

- сайт Федерации конного спорта России (www.fksr.ru)