

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ»

Рассмотрено
на заседании тренерского совета
Протокол № 3 от 31.05.2023

Утверждено
Директор МАУ ДО «СПШ «Юность»
А.С.Березин



Приказ № 390
от 31.05.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ВИД СПОРТА «КОННЫЙ СПОРТ»**

Срок реализации программы - 1 год

Разработчики

Инструктор-методист ФСО МАУ ДО «СШ
«Юность»

Мальгина О.П.

Тренер-преподаватель МАУ ДО «СШ
«Юность»

Качарова Э.В.

Содержание

Оглавление		
Пояснительная записка		4
I.	Общие положения	4
II.	Нормативная часть	4
2.1	Сроки, объемы, виды (формы) обучения	5
III	Методическая часть	6
3.1	Годовой учебно-тренировочный план	6
3.2	Воспитательная работа	10
3.3	Требования техники безопасности в процессе реализации программы.	14
IV.	Система контроля	15
Перечень информационного обеспечения		16

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники конного спорта.

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.

Воспитание основ физической культуры - важнейший фактор физического и нравственного становления человека, путь развития гармоничной личности.

Стремление к движению обнаруживается у ребенка с первых минут жизни и по мере развития органических сил находит все больше и больше средств для своего выражения. Проблема обеспечения двигательной активности детей остается актуальной в условиях современной жизни, в образовательных учреждениях и в семье.

Одной из возможностей обеспечения двигательной активности детей в условиях учреждений дополнительного образования являются занятия конным спортом.

Физкультурные занятия играют большую роль в развитии детей. Эти занятия способствуют развитию эмоционально-волевой сферы, координации движений, пространственной ориентировки, гибкости, повышают жизненный тонус детей.

Актуальность данной программы заключается в использовании упражнений, направленных на снижение эмоционального напряжения, создание благоприятного эмоционального климата, в формировании положительных качеств личности.

Обучающиеся становятся активны, проявляют инициативу и находчивость при выборе форм движения, учатся совместной деятельности, обладающей важнейшими воспитательными функциями. Чувство сотрудничества и гармоничного взаимодействия с группой сверстников и животными, придает обучающимся уверенность в себе.

Содержание занятий и их разнообразие обусловлены возрастом, жизненным опытом, интересами обучающихся и условиями, которые создаются тренером для их организации.

Отличительная особенность программы состоит в том, что она призвана осуществлять такие основные функции, как

- создание эмоционально значимой среды для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствование осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнение защитной функции по отношению к личности, компенсируя, таким образом, ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

В целом данная программа при соблюдении изложенных в ней требований обеспечивает последовательность и непрерывность многолетнего процесса обучения и тренировки юных спортсменов в спортивной школе.

Обучение по данной Программе проводится только на спортивно-оздоровительном этапе. Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных спортсменов-конников. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

Возраст детей: от 6 до 18 лет. Срок реализации программы: 1 год. Начало занятий 1 сентября (по 31 августа).

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с:

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети в возрасте от 6 лет, желающие заниматься конным спортом и имеющие разрешение врача для занятий в спортивной школе.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Конный спорт» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным, годовым планом. Годовой план рассчитан на 40 недель.

2.1 Продолжительность обучения по программе, минимальный возраст лиц для зачисления, количество учащихся в группе.

Этап спортивной подготовки	Продолжительность обучения (в годах)	Кол-во часов в неделю	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный	1	4	6	6	8

Минимальные требования к материально-технической базе для реализации Программы:

- конюшня для содержания лошадей;
- манеж для занятий;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие оборудования и спортивного инвентаря: конское снаряжение – седла, уздечки;
- наглядные пособия (стенды, электронные ресурсы, раздаточный материал).

Режимы тренировочной работы и требования по видам подготовленности.

Этап подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления	Количество часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	1	6 лет	4	Прирост показателей по ОФП

При успешном освоении материалов общеразвивающей программы и успешной сдаче итогового тестирования, учащиеся переводятся на обучение по предпрофессиональной программе «Конный спорт».

С целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более, чем на 10% от годового объема и не более, чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более, чем на 25% от годового тренировочного объема.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает в себя рекомендации по организации тренировочного процесса, программный материал по основным видам подготовки, требования техники безопасности при занятии конным спортом.

Целью занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки является физическое образование с ориентацией на оздоровительную направленность учебного процесса.

Методические рекомендации по организации и проведению спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта.

Значительное омоложение, произошедшее в спорте за последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

В спортивную школу в спортивно-оздоровительные группы целесообразно принимать всех желающих. В дальнейшем в ходе занятий осуществляется окончательный отбор занимающихся. Основными критериями при этом являются: способности к занятиям, состояние здоровья, трудолюбие, дисциплинированность.

При организации занятий с различными группами населения необходимо учитывать ряд методических и организационных особенностей:

1. Нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям занимающихся.

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

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

В процессе подготовки юных футболистов 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 направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор занимающихся для дальнейших занятий, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

3.1. Годовой учебно-тренировочный план.

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 40 недель занятий.

Учебный план тренировочных занятий (на 40 недель занятий)

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
1	Общая физическая подготовка	110
2	Специальная физическая подготовка	40
3	Техническая и тактическая подготовка	10
<i>В том числе:</i>		
1	Теоретическая подготовка	12
2	Участие в соревнованиях	6
3	Медицинское обследование (количество в год)	1
4	Самостоятельная работа	+
	Промежуточная и итоговая аттестация	2
5	Количество часов на 40 недель тренировочных занятий:	160

Соотношение средств физической и технической подготовки по годам обучения (в %)

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
1	Общая физическая подготовка	52
2	Специальная физическая подготовка	28
3	Техническая и тактическая подготовка	20

Основными формами тренировочного процесса являются групповые занятия, участие в тренировочных играх.

План – график распределения учебных часов

	месяцы										Всего за 40 недель
	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Объем по видам подготовки (в часах)											
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Техническая и тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
<i>В том числе:</i>											
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
Медицинское обследование (количество в год)	1										1
Самостоятельная работа											-
Промежуточная и итоговая аттестация										2	2
Итого:	16	15	16	16	16	16	16	16	16	17	160

Содержание учебно-тематического плана.

Теоретическая подготовка (6 часов)

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 снаряжения 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.

Общая физическая подготовка (80 часов)

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательльно-координационные способности. Для этого применяются комплексы общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

В ходе занятий физическая нагрузка дается дозированно с учетом возрастных особенностей учащихся.

Специальная физическая подготовка (40 часов)

Гимнастические упражнения на лошади на месте, на шагу и рыси;

Езда через жерди, на рыси (без стремян и повода);

Гимнастические упражнения на лошади на месте, на шагу и рыси; езда через кавалетти на рыси и галопе (без стремян и повода);

Гимнастические упражнения на лошади на месте, на шагу и рыси; езда через кавалетти на рыси и галопе (без стремян и повода).

В ходе занятий физическая нагрузка дается дозированно с учетом возрастных особенностей учащихся.

Техническая подготовка (20 часов)

При осуществлении технической подготовки основными принципами работы тренера являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

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

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 приёмам седловки - расседлывания, 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 поясице (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 стремянах.

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 стремянах, 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 лошадью 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 лошадью 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.

Контрольные нормативы(2 часа)

В конце учебного года проводится тестирование по физической подготовке и упражнениям с шайбой и клюшкой согласно контрольным нормативам.

3.2. Воспитательная работа

Имеется ряд причин, обязывающих педагога серьёзно и целенаправленно заниматься воспитательной работой. Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию. Педагог полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет педагога как наставника необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями для решения любых воспитательных задач. Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками педагог должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Воспитательная работа проводится в процессе тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время и имеет следующие основные задачи:

- воспитание сознательного отношения к тренировочному процессу, как средству гармонического развития личности человека;
- воспитание коллективизма, привычки к труду, самоотверженности, этических норм поведения как черты характера;
- вовлечение обучающихся в активную общественную жизнь, воспитание чувства наставничества.

воспитательная работа проводится в форме:

- лекций и бесед о международной политике и внутренней жизни нашей страны;
- изучения истории своего района, области, экскурсий по родному краю;
- посещения исторических мест, памятников боевой и трудовой славы в местах проведения соревнований;
- встреч со знаменитыми людьми, героями нашей страны, учеными, знаменитыми спортсменами и тренерами, лучшими выпускниками ДЮСШ;
- пропаганды традиций отечественного спорта;
- вовлечения обучающихся в общественно-полезный труд;
- участия в показательных выступлениях и соревнованиях;
- индивидуальных бесед, разъяснения, убеждения и принуждения, воздействия общественных органов управления - педагогического совета.

Специфика воспитательной работы состоит в исключительном влиянии педагога на футболиста, объясняющемся тем, что занятия спортом практически не бывают по принуждению, это всегда любимое занятие.

Поэтому важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример педагога и его роль в четкой организации всего тренировочного процесса, своевременном проведении тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий.

Компоненты воспитательной работы:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;
- выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера-преподавателя.

Основной в работе тренера - преподавателя является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных футболистов, формирования их поведения:

- организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.
- организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и самооценки при выполнении учебных заданий.
- общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими педагога от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- общее руководство группой (капитан команды);
- контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта и футбола в частности;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа, экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей.

Формы организации воспитательной работы в спортивной школе носят групповой и индивидуальный характер, как на учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Педагог должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения, и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности педагог должен привлекать родителей своих учеников, помогать выработать режим дня, здоровое своевременное питание. У родителей и педагогов должно быть единство целей и оценок поступков воспитанника, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где четко должны понимать важность занятий в ДЮСШ, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично. Она является важной составляющей системы подготовки, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

Задачи:

- 1) развитие личностных качеств;
- 2) формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
- 3) развитие волевых качеств;
- 4) развитие процесса восприятия;
- 5) развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- 6) развитие оперативного (тактического) мышления;
- 7) развитие способности управлять своими эмоциями.

В процессе подготовки чрезвычайно важно формировать характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность выбранному виду спорта). Так как моральный облик зависит от общего уровня развития, следует постоянно нацеливать занимающихся на повышение самообразования, культуры, эрудиции.

Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность - необходимые условия успешного выступления команды. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива, важное значение имеет решение проблемы комплектования команды и звеньев.

Целенаправленному развитию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать установку на выполнение упражнений.

Для развития смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха.

Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений. Целеустремленность и настойчивость формируют у занимающихся сознательного отношения к тренировкам, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на

определенные сроки и требовать их выполнения. Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность, подавленность) до игры и особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалениям. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты выступлений. Для развития этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы занимающиеся не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции.

Инициативность развивается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где предоставляется возможность проявлять инициативу и творчество, и принимать действия в решении сложной игровой задачи.

Восстановительные мероприятия

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

В спортивно-оздоровительных группах целесообразно применение педагогических и гигиенических средств восстановления. Основными средствами восстановления предусматривают следующие:

- рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки;
- пола и возраста спортсменов;
- особенностей учебной и трудовой деятельности;
- бытовых и экологических условий и т. п.

Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия. При этом следует соблюдать следующие основные положения:

- выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что обеспечивает не только быструю вработываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. Это в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма в процессе работы, а также между отдельными сериями упражнений во время тренировки;

- выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии; использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе; упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;

- применение упражнений и специальных психологических средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;

- выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминка). Постепенный выход из значительных нагрузок - эффективное средство для активного развертывания восстановительных процессов после тренировки.

Обязательное применение после тренировки различных восстановительных мероприятий.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства:

- рациональный суточный режим;
- личная гигиена;
- закаливание;
- специализированное питание;
- оптимальные экологические условия при проведении тренировок;
- психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать:

- гидропроцедуры - теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание;

- различные виды спортивного массажа - общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный массаж;

- различные методики приема банных процедур - баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами.

3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

Обеспечение безопасности обучающихся и предупреждение травм при проведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации тренировочной работы.

Для обеспечения безопасности занятий конным спортом обязательно выполнение требований инструкций для обучающихся и соблюдение правил техники безопасности.

Обязанности педагога отражены в инструкции по технике безопасности при проведении тренировочных занятий.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

В конце учебного года обучения по программе обучающиеся сдают контрольные нормативы по ОФП, СФП, ледовой подготовке. Контрольные нормативы по ОФП и СФП принимаются отдельно от контрольных нормативов технической подготовки. Успешно сданные контрольные нормативы являются вступительными для поступления на обучение по программе спортивной подготовки «Конный спорт».

Контроль является составной частью подготовки и одной из функций управления тренировочным процессом.

Тестирование состоит из пяти нормативов по общей физической подготовке (ОФП), по специальной физической подготовке (СФП), технической подготовке (ТП).

Виды подготовки и контрольные упражнения	Результат	
	мальчики	девочки
Общая физическая подготовка		
Бег на:30 м, сек	7,0 - 6,0	7,5 - 6,4
Прыжки в длину с места, см	85 - 136	85 – 126
Метание набивного мяча (1 кг), см	195 – 310	175 – 280
Прыжки через скакалку за 1 мин.(кол-во раз)	15 – 50	15 – 80
Поднимание туловища за 1 мин. (кол-во раз)	18 – 34	13 – 20
Специальная физическая подготовка		
Гимнастические упражнения на лошади (без стремян и повода) на месте	на оценку удовлетворительно	
Гимнастические упражнения на лошади (без стремян и повода) на шаг в смене	на оценку удовлетворительно	
Гимнастические упражнения на лошади (без стремян и повода) на корде на шаг и рыси	на оценку удовлетворительно	
Езда через кавалетти на рыси (без стремян и повода)	на оценку удовлетворительно	
Спортивная подготовка		
Выполнение манежной езды	Езда на рыси Езда на галопе	

У.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1.«Конный спорт. 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).

2.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 иконного спорта» Московской государственной академией физической культуры. -Малаховка, МГАФК, 2007. — 55с. Утверждено Ученым советом МГАФК 30.01.2007 г.

3.Барчуков И.С.; . Теория и методика физического воспитания и спорта. М., ООО «КноРус», 2011г.

4.Вуд П.; «Искусство верховой езды. В гармонии с лошадью»; Москва, изд. «Аквариум», 2012г.;

5.Гуревич Д.Я.; Справочник по конному спорту и коневодству; М., изд. «Центрполиграф»,2001г.;

6.Ильин Е.П.; «Психология спорта»; Спб., изд. «Питер», 2011г.

7.Климке И., Климке Р.; Кавалетти. «Выездка и Прыжки.»; М., изд. «Аквариум», 2012г.;

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.Педагогика физической культуры. Учебник.; М., изд. «КноРус», 2012г.;

11.«Специализированная подготовка лошадей и всадников»; ФКСР, перевод с немецкого руководства по конному спорту; М., 2012г.

12.Уоллес Д.; «Обучение детей верховой езде»; М., изд. «Аквариум», 2002г.;

13.Щелоков А.; «Искусство вольтижировки»; М., Изд. Дом «Гелиос», 2004;