1

**Управления образования Промышленновского муниципального округа**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Детско-юношеская спортивная школа п. Плотниково»**

Принято на заседании **УТВЕРЖДАЮ**:

педагогического совета директор МБОУ ДО «ДЮСШ п. Плотниково»

Протокол № \_\_\_\_

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Гракова Н.А.

\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Физкультурно-спортивной направленности

**«Конный спорт»**

Возраст (7-18лет)

Срок реализации 1 год

Составитель:

тренер-преподаватель

Курицина Валентина Борисовна

МБОУ ДО «ДЮСШ п. Плотниково»

п. Плотниково 2020г.

2

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **Раздел «Комплекс основных характеристик программы»** |  |
| 1.1 | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2 | Цель и задачи программы | 6 |
| 1.3 | Учебный план с часовой нагрузкой | 7 |
| 1.4 | Содержание программы | 8 |
| 1.5 | Планируемые результаты | 13 |
| 1.6 | Личностные, мета-предметные и предметные результаты | 14 |
| **2** | **Комплекс организационно - педагогических условий** |  |
| 2.1  2.1 | Календарно тематическое планирование  Условия реализации программы | 15  25 |
| 2.2 | Формы аттестации | 26 |
| 2.3 | Оценочные материалы | 27 |
| 2.4 | Методическое обеспечение программы | 27 |
|  |  |  |
| **3**  3.1. | **Литература**  Список литературы для педагогов | 31 |
| 3.2. | Список литературы для учащихся | 32 |
| **4** | **Приложения**  Словарь терминов и определений | 33 |

3

**1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Дополнительного Образования «Детско-Юношеская Спортивная Школа п. Плотниково», является государственным бюджетным образовательным учреждением, которое осуществляет деятельность в области физической культуры и спорта и в соответствии с лицензией и Уставом реализует дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности «Конный спорт» (далее - Программа).

1. **Характеристика программа**.

Программа модифицированная, за основу взята программа спортивной подготовки по конному спорту, разработанная Государственным автономным учреждением Центра подготовки по Конному спорту Республики Башкортостан г. Уфа 2016г.

**Программа разработана на основе нормативно-правовых документов и актов:**

* Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»:
* Приказ от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный № 30530);
* Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта конный спорт (утв. приказом Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 г. N 402);
* Приказ от 27.12.2013 № 1125 **«**Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522).

4

1. **Направленность программы**.

Программа «Конный спорт» направлена на:

Выявление и развитие успешных детей;

* создание условий для физического образования, воспитания и развития каждого учащегося;
* формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
* подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
* подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
* организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

1. **Новизна и оригинальность программы**.

Состоит в том, что программа адаптирована к занятиям в условиях Сибири и сельской местности, возрасту занимающихся, а также в особом распределении программного материала.

С учетом специфики вида спорта конный спорт 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 учащихся;
* в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнованийподготовка по виду спорта конный спорт осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности для сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

1. **Актуальность программы.**

5

Состоит в её значимости для формирования новых ценностных ориентиров подрастающего поколения, необходимости в здоровом образе

жизни. В настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями только на уроках физической культуры, что не позволяет восполнить негативное воздействие учебных нагрузок. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед тренером является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

1. **Педагогическая целесообразность.**

Программа по конному, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Конный вид спорта позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждению интереса к избранному виду спорта.

1. **Отличительной особенностью.**

Данной программы, от программы взятой за основу (Программа спортивной подготовки по конному спорту, разработанную Государственным автономным учреждением Центра подготовки по Конному спорту Республики Башкортостан г. Уфа 2016г.), является не только физическая и технико–тактическая подготовка юных конников, так же один из важных моментов это то, что большинство занятий проводятся на открытом воздухе, зимой занятия проводятся в тихую погоду или при слабом ветре. В зимних условиях необходимо соответствующим образом планировать спортивную экипировку конников, подготовленное заснеженное поле.

1. **Возраст детей.**

В «ДЮСШ» зачисляют детей в возрасте от 7 до 18лет. Дети приходят с разным уровнем физической подготовки, психологической, нравственными ориентирами.

**8. Срок реализации данной программы:** Реализация данной программы расчитанна на 1 год. ( 276 часов в году - 3 раза в неделю по 2 часа).

**Формы проведения занятий:**

Учебно-тренировочные занятия, соревнования, спортивные праздники, беседы, просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов, зачет.

**1.2.Цель и задачи программы**

**Цель** программы: осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям Конным спортом к участию в спортивно-массовых мероприятиях; отбор перспективных детей и подростков.

Программа предполагает решение основных задач:

***Воспитательные:***

- способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни;

- способствовать воспитанию: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;

- сформировать стремление к победе в соревнованиях только честными способами.

***Развивающие:***

- способствовать созданию устойчивого интереса к занятиям конным спортом;

- развить физические и морально-волевые качества конника;

- способствовать развитию социальной адаптации детей через занятия конным видом спорта;

- способствовать развитию функциональных возможностей организма детей, укреплению их здоровья;

- развивать память, мышление.

***Образовательные:***

* - Дать основы технических действий, приемов физических упражнений и научить использовать их в разнообразных формах соревновательной деятельности;

- сформировать теоретические и практические знания, умения и навыки для занятий конным видом;

- помочь овладеть основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоить технику и тактику конного спорта.

Программа составлена так, что на каждом последующем этапе обучения излагается новый материал. Учебный материал по технической и тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приёмов и тактических действий.

**1.3.Учебно-тематический план**

**группы спортивно-оздоровительной подготовки 1 года обучения – СО-1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Наименование темы** | **Общее кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Индивидуальные часы** | **Форма проверки результатов обучения** |
|  | | | | | | | |
| **1** | | **Введение** | **1** | **1** |  |  | **Беседа** |
| **2** | | **Физ.культура и спорт для человека** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **3** | | **ТБ на тренировках** | **1** | **1** |  |  | **Лекция** |
| **4** | | **Сведения о строении и функциях организма** | **2** | **2** |  |  | **Беседа** |
| **5** | | **Влияние физ.упражнений на организм** | **3** | **3** |  |  | **Беседа** |
| **6** | | **Гигиена, врачебный контроль** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **7** | | **Правила конного спорта** | **4** | **4** |  |  | **Беседа** |
| **8** | | **Основы техники и тактики конного спорта** | **14** | **14** |  |  | **Беседа** |
| **Практика** | | | | | | | |
| **1** | | **Общефизическая подготовка** | **100** |  | **100** |  |  |
| **2** | | **Специальная физическая подготовка** | **60** |  | **60** |  |  |
| **3** | | **ТТМ** | **61** |  | **61** |  |  |
| **Участие в соревнованиях** | | | | | | | |
| **1** | | **Первенство района** | **10** |  | **10** |  |  |
| **Контрольные испытания** | | | | | | | |
| **1** | **Контрольные упражнения** | | **8** |  | **8** |  |  |
| **2** | **Контрольные тесты** | | **8** |  | **8** |  |  |
|  | **Итого часов** | | **276** | **29** | **247** |  |  |

**1.4.Содержание программы:**

**1.Введение -**Уровень современного спорта высших достижений в конном спорте очень высок, и тем актуальнее поиск путей дальнейшего прогресса в подготовке конников высокой квалификации. В подготовке конников высокой квалификации ведущую роль играет система спортивной тренировки. Чем она более обоснована с позиций современного уровня спортивной науки, чем совершеннее и чем эффективнее она внедряется в практику, тем выше, надежнее и стабильнее спортивные результаты. Эффективность подготовки конников высокого класса определяется многими факторами. Среди них, на наш взгляд, важным является единство методических подходов к учебно-тренировочному процессу. Краеугольными камнями методического единства работы тренеров служат: первостепенное внимание к технике , индивидуализация и оптимизация подготовки, высокие тренировочные и соревновательные нагрузки и на их основе всестороннее развитие двигательных качеств, технико-тактической и волевой подготовленности, и, наконец, научная обоснованность всей системы подготовки.

**2.Физическая культура и спорт для человека** - представляет собой совокупность достижений в деле оздоровления людей и развития их физических способностей. Она включает систему физического воспитания, специальные научные знания, развитие спорта и спортивных достижений; охватывает область общественной и личной гигиены, гигиены труда и быта, правильного режима труда и отдыха, использование естественных сил природы - солнца, воды и воздуха - в целях оздоровления и закаливания организма.

**Занятия физической культурой** - это, прежде всего профилактика различных заболеваний, физические упражнения быстро снимают психические нагрузки, успокаивают нервную систему. Говоря словами Мюссе: "физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить, физические упражнения". Работодателю нужен здоровый, физически подготовленный работник, который не боится трудностей и хорошо справляется с различными нагрузками, так как имеет хорошую физическую форму.

Термин спорт происходит от латинского слова disportare - развлекаться. Под этим термином подразумевается соревновательная деятельность, подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения, связанные с этой деятельностью. Спорт как часть физической культуры своей специфической направленностью дополняет и углубляет её.

**Целью физической культуры и спорта** - является также расширение диапазона максимально предельных возможностей организма здоровых людей для сохранения устойчивого состояния и способности к преодолению экстремальных факторов, связанных с определенными условиями труда, и общественной деятельности человека.

Физическая культура и спорт привлекают все большее внимание социологов, медиков, историков, педагогов, философов и специалистов других наук. О спорте пишут статьи, книги, ему посвящаются спектакли и кинофильмы. Все это не просто дань моде, а отражение того места в жизни современного общества, которое заняли в нем физическая культура и спорт.

Физическая культура - органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Вместе с тем это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности.

**3.Техника безопасности на тренировках:**

1. К занятиям по Конному спорту допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

— при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

— при падении с лошади;

— при наличии посторонних предметов на поле;

3. У тренера-педагога должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами.

**Требования безопасности перед началом занятий.**

1**.**Надеть спортивную форму и специальную обувь.

2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов.

3. Провести физическую разминку.

4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ.

**Требования безопасности во время занятий.**

1. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.

2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях конник должен уметь применять приёмы само страховки.

3. Соблюдать дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.

**Требования безопасности по окончании занятий.**

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия, сообщить педагогу- тренеру.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

1.При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю -тренеру.

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать

первую доврачебную помощь.

социально активную полезную деятельность.

**4. Краткие СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА:**

1.Дыхание. Понятие о дыхании. Строение дыхательного аппарата. Общая емкость лѐгких составляющие ее объемы емкости.

2.Вентиляция лѐгких. Обмен газов между альвеолярным воздухом и кровью капилляров и тканями. Регуляция дыхания. Дыхание при физической работе. Кислородный запрос и его удовлетворение.

**5. Влияние физических упражнений на организм:**

Физические упражнения воздействуют на все группы мышц, суставы, связки, которые делаются крепкими, увеличиваются объем мышц, их эластичность, сила и скорость сокращения. Усиленная мышечная деятельность вынуждает работать с дополнительной нагрузкой сердце, легкие и другие органы и системы нашего организма, тем самым, повышая функциональные возможности человека, его сопротивляемость неблагоприятным воздействиям внешней среды. Регулярные занятия физическими упражнениями в первую очередь воздействуют на опорно-двигательный аппарат, мышцы. При выполнении физических упражнений в мышцах образуется тепло, на что организм отвечает усиленным потоотделением. Во время физических нагрузок усиливается кровоток: кровь приносит к мышцам кислород и питательные вещества, которые в процессе жизнедеятельности распадаются, выделяя энергию. При движениях в мышцах дополнительно открываются резервные капилляры, количество циркулирующей крови значительно возрастает, что вызывает улучшение обмена веществ.

В ответной реакции организма человека на физическую нагрузку первое место занимает влияние коры головного мозга на регуляцию функций основных систем: происходит изменение в кардиореспираторной системе, газообмене, метаболизме и др. Упражнения усиливают функциональную перестройку всех звеньев опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и других систем, улучшают процессы тканевого обмена. Под влиянием умеренных физических нагрузок увеличиваются работоспособность сердца, содержание гемоглобина и количество эритроцитов, повышается фагоцитарная функция крови. Совершенствуются функция и строение самих внутренних органов, улучшается химическая обработка и продвижение пищи по кишечнику. Сочетанная деятельность

мышц и внутренних органов регулируется нервной системой, функция которой также совершенствуется при систематическом выполнении физических упражнений.

Если же мышцы бездействуют — ухудшается их питание, уменьшаются объем и сила, снижаются эластичность и упругость, они становятся слабыми, дряблыми. Ограничение в движениях (гиподинамия), пассивный образ жизни приводят к различным предпатологическим и патологическим изменениям в организме человека. Так, американские врачи, лишив добровольцев движений путем наложения высокого гипса и сохранив им нормальный режим питания, убедились, что через 40 дней у них началась атрофия мышц и накопился жир. Одновременно повысилась реактивность сердечно-сосудистой системы и снизился основной обмен. Однако в течение последующих 4 недель, когда испытуемые начали активно двигаться (при том же режиме питания), указанные выше явления были ликвидированы, мышцы укрепились и гипертрофировались. Таким образом, благодаря физическим нагрузкам удалось восстановление как в функциональном, так и в структурном отношениях. Физические нагрузки оказывают разностороннее влияние на организм человека, повышают его устойчивость к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Так, например, у физически тренированных лиц по сравнению с нетренированными наблюдается лучшая переносимость кислородного голодания. Отмечена высокая способность работать при повышении температуры тела свыше 38°С во время физических напряжений. Подмечено, что у рентгенологов, занимающихся физическими упражнениями, меньшая степень воздействия проникающей радиации на морфологический состав крови. В опытах на животных показано, что систематические мышечные тренировки замедляют развитие злокачественных опухолей.

**Влияние физических нагрузок на различные системы органов.**

Одна из доминирующих черт нашего времени - ограничение двигательной активности современного человека. Сто лет назад 96% трудовых операций совершались за счет мышечных усилий. В настоящее время - 99% с помощью различных механизмов. Необходима компенсация дефицита двигательной активности, иначе наступает расстройство, дисгармония сложной системы организма человека.

Организм человека состоит из отдельных органов, выполняющих свойственные им функции. Различают группы органов, выполняющих совместно общие функции, - системы органов. Из внешней среды организм получает все необходимые для жизнедеятельности и

развития вещества, вместе с тем он получает поток раздражителей (t, влажность, солнечная радиация, производственные вредные воздействия и др.), который стремится нарушить постоянство внутренней среды организма (гомеостаз).

Нормальное существование человека в этих условиях возможно только в том случае, если организм своевременно реагирует на воздействия внешней среды соответствующими приспособительными реакциями.

Физические упражнения становятся своеобразным регулятором, обеспечивающим управление жизненными процессами и сохранение постоянства внутренней среды. А значит, физические упражнения надо рассматривать не только как развлечение и отдых (что важно!), но и как средство сохранения здоровья (что ещё более важно!).

Недостаточная двигательная активность создает особые неестественные условия для жизнедеятельности человека, отрицательно воздействует на структуру и функции всех тканей организма человека. Вследствие этого наблюдается снижение общих защитных сил организма, увеличивается риск возникновения заболеваний.

Прогресс науки и техники предъявляет современному человеку высокое требование к его физическому состоянию и увеличивает нагрузку на психическую, умственную и эмоциональную сферы.

Наряду с разумным сочетанием труда и отдыха, нормализацией сна и питания, отказа то вредных привычек систематическая мышечная деятельность повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма.

Человек, ведущий подвижный образ жизни систематически занимающийся физическими упражнениями, может выполнить значительно большую работу, чем человек, ведущий малоподвижный образ жизни. Это связано с резервными возможностями человека.

**6. Спортивная гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль**. Спортивная гигиена в узком понимании – это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом. Несмотря на то, что физическая активность укрепляет иммунную систему человека и является залогом хорошего здоровья, несоблюдение правил гигиены в период тренировок может привести к серьезным проблемам организма. Соблюдение правил личной гигиены спортсмена является неотъемлемой частью здорового образа

жизни и играет очень важную роль. Во время тренировок значительно усиливается потоотделение, что является благодатной средой для размножения болезнетворных бактерий, грибков и всевозможных инфекций. Правила личной гигиены спортсмена:

• Если на теле имеются открытые ранки, то перед тренировкой необходимо их продезинфицировать и заклеить пластырем для защиты от попадания инфекции.

• Девушкам перед занятиями рекомендуется смыть декоративную косметику, чтобы избавиться от загрязнений и дать возможность коже лица нормально дышать во время тренировки.

• Желательно перед тренировкой принять душ. Особенно это важно, если тренировка проходит вечером и кожа достаточно загрязнена. Если не принять душ перед занятиями, то повышенное потоотделение приведет к еще большему закупориванию пор кожи, что может вызвать различные высыпания и раздражения на ней.

• Переодеваясь в раздевалке и принимая душ, обязательно пользуйтесь резиновыми тапочками.

• Если занятия связаны с использованием спортивных снарядов, которыми также пользуются другие люди (тренажеры, скамьи, коврики и т.д.), то лучше всего в зал брать свое полотенце и застилать снаряды в местах соприкосновения с телом, особенно с лицом. • Чтобы снизить площадь соприкосновения тела со спортивными снарядами, выбирайте более закрытую одежду.

• После тренировки необходимо принять душ и помыть голову. Для мытья стоит пользоваться антибактериальным мылом и не использовать

7.Программный материал для групп первого года обучения на этапе спортивной подготовки

Теоретическая и тактическая подготовка

* Правила техники безопасности при нахождении на территории ДЮСШ и во время проведения учебно-тренировочных занятий.
* Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
* Краткий обзор состояния и развития конного спорта в РФ, РТ и за рубежом.
* Краткие сведения о строении и функциях организма человека
* Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
* Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
* Основы спортивной под готовки и тренировочного процесса.
* Краткие сведения по анатомии и физиологии лошади.
* Краткие сведения по уходу за лошадью и еѐ содержанию.
* Породы, экстерьер, стати лошади, масти и отметины. Аллюры (шаг, рысь, галоп).
* Виды спортивной амуниции для лошади и всадника.
* Правила обращения с лошадью в конюшне, на манеже при занятиях конным спортом.

Общая физическая подготовка

* Кроссовая подготовка.
* Гимнастические упражнения.
* Общеразвивающие упражнения.
* Легкоатлетические упражнения.
* Строевые упражнения.
* Упражнения для улучшения осанки.
* Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

* Гимнастические упражнения на лошади .
* Учебно-тренировочные игры (на шагу и рыси).

* Езда без стремян.
* Езда без седла.
* Строевые упражнения в конном строю.
* Элементы вольтижировки (езда без повода, с закрытыми глазами).
* Конные эстафеты.

Техническая подготовка

* Правила и техника одевания на лошадь оголовья.
* Техника седловки.
* Посыл, остановка, движение шагом в смене.
* Сбор лошади
* Освоение манежных фигур, правил езды на манеже в смене.
* Освоение езды учебной (без стремян) и строевой рысью на корде.
* Освоение езды строевой и облегчённой рысью в смене.
* Освоение езды галопом на корде.
* Отработка правильной посадки на рыси.
* Езда галопом на корде без стремян.
* Отработка самостоятельного посыла лошади в галоп.
* Отработка правильной посадки на манежном галопе.
* Отработка техники посадки и управления лошадью на всех видах аллюров.

Уход за лошадью

* Приёмы обращения с лошадью во время подготовки к занятию и в ходе спортивной тренировки.
* Распорядок дня на современной конюшне.
* Знакомство с профессиональной терминологией.
* Инвентарь для чистки и ухода за лошадью.
* Техника и правила чистки лошади.
* Основные правила кормления.
* Режим уборки конюшни. Инвентарь для уборки.
* Техника «отбивки» денников.

**8. Соревнования:**

**Теория:** Виды соревнований: (личные, командные, лично-командные), прохождение дистанций.

**Практика:** Подбор снаряжения, инвентаря. Изучение условий соревнований. Подготовка и проведение квалификационных соревнований. Участие в районных, областных и региональных соревнованиях.

Важной частью подготовки ребят являются участие в различных соревнованиях и мероприятиях, основными целями которых являются контроль за эффективность учебно-тренировочного процесса, приобретение соревновательного опыта, общение со сверстниками. Соревнования планируются таким образом, что по своей направленности и степени трудности они соответствуют задачам, поставленным перед учащимися на данном этапе подготовки.

**9. Контрольные упражнения:**

**Практика**: Бег 60 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, отжимание от пола, поднимание туловища из положения лежа на спине.

**10. Контрольные тесты:**

**Практика:**  физические достижения: (Бег 30м сек, Бег 1000м (мин), Челноч. бег 10х5м (сек), Пр. в длину с места (см), Метание мяча (м), Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз), Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз).

**1.5.Планируемые результаты**

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе занятий по программе**

* 1. **В области теории и методики физической культуры и спорта:**
     + история развития конного спорта;
     + место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
     + основы спортивной подготовки и тренировочного процесса; необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
     + гигиенические знания, умения и навыки;
     + режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
     + требования техники безопасности при занятиях конным спортом.
  2. **В области общей и специальной физической подготовки:**
     + освоение комплексов физических упражнений;
     + развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике избранного вида спорта;
     + укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.
  3. **В области избранного вида спорта:**
     + Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
     + Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

4.**В области ухода за животными:**

* + знание профессиональной терминологии;
  + сведения о строении и функциях организма лошади, влияние на него физических нагрузок;
  + условные рефлексы и их роль в подготовке лошади;
  + уход за животным;
  + питание животного.

**Компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты у учащихся в результате занятий по программе:**

**Коммуникативная компетентность** –способность вступать в коммуникацию с целью бытьпонятым.

**Социальная компетентность -** связана с окружением,жизнью общества,социальнойдеятельностью личности (способность к сотрудничеству, умение решать проблемы в различных жизненных ситуациях, навыки взаимопонимания, социальные и общественные ценности и умения, коммуникационные навыки, мобильность в разных социальных условиях).

**Мотивационная компетентность -** связана с внутренней мотивацией,интересами,индивидуальным выбором личности (способность к обучению, изобретательность, навыки адаптироваться и быть мобильным, умение достигать успехов в жизни, интересы и внутренняя мотивация личности, практические способности, умения делать собственный выбор).

**Предметная компетентность** –способность анализировать и действовать с позиции отдельныхобластей человеческой культуры.

**Информационная компетентность** –способность обеспечивать навыки деятельности ученика синформацией при помощи реальных объектов (телевизор, принтер, магнитофон, компьютер, книга, журнал и др.) и информационных технологий (аудио-, видеозапись, электронная почта, СМИ, Интернет и др.). Формируются умения самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, преобразовывать, сохранять, передавать и критически осмысливать её.

**1.6. Личностные, мета-предметные и предметные результаты,**

**которые приобретут учащиеся по итогам освоения программы**

**Ожидаемые результаты**

В ходе реализации данной программы обучающиеся будут:

**Знать:**

историю развития конного спорта в России, общие вопросы о конном спорте;

четкий распорядок дня спортсмена, основы питания и восстановления, правила личной гигиены и профилактики травматизма;

пагубное влияние на организм табака, алкоголя, спиртных напитков, токсических веществ, наркотиков, транквилизаторов;

физиологические основы системы дыхания, кровообращения, энергосбережения при мышечных нагрузках;

закономерности спортивной тренировки, периодизацию спортивной тренировки, способы организации самостоятельных занятий;

психо-функциональные особенности собственного организма и способы их регуляции;

индивидуальные способы самоконтроля;

правила соревнований;

**Уметь:**

технически тактически правильно выполнять двигательные действия, применять их в соревнованиях;

проводить самостоятельные занятия;

самостоятельно регулировать и контролировать состояние организма, соблюдать технику безопасности во время тренировок, соревнований;

управлять своими эмоциями, владеть культурой общения, соблюдать нормы поведения со взрослыми и сверстниками.

**Способы фиксации результатов.**

Для отслеживания развития у занимающихся физических качеств и уровня технической подготовки используется тестовый контроль 2 раза в год.

**Личностные результаты:**

* приобретут интерес к учебной деятельности, к занятиям по конному ;
* воспитают в себе волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность, чувство товарищества и взаимовыручки;
* сформируют потребности в здоровом образе жизни;
* сформируют потребность в самоорганизации: трудолюбие, основы самоконтроля, самостоятельность;

* сформируют принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.

**Мета-предметные результаты:**

* будут социально адаптированы через занятия конным спортом;
* развивать мотивацию к знакомству с окружающим миром, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и т.п.;
* приобретут и разовьют физические и морально-волевые качества;
* будут осознанно относиться к своему здоровью, разовьют функциональные возможности организма;
* сформируют умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* овладеют базовыми предметными и меж-предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

* овладеют основами технических действий, приемами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
* выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим.

**2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

**2.1.Календарный учебный график**

Учебный год составляет 46 недель, включая летние месяцы. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. В каникулярное время занятия проходят по расписанию, проводятся соревнования.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Кол-во часов | Форма занятия |
| 1 | Техника безопасности по конному спорту. Знания о физической культуре  Овладение техникой страховки и самостраховки. Техникой приемов | 2 | Инструктаж |
| 2 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Групповые |
| 3 | Обучение технических способностей . Индивидуальная работа с ребятами | 2 | Групповые и индивидуальные |
| 4 | СФП. Специальные упражнения для конника | 2 | Групповые |
| 5 | Обучение технических способностей. | 2 | Групповые и индивидуальные |
| 6 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Комбинированные |
| 7 | Обучение технических способностей. | 2 | Индивидуальные |
| 8 | СФП. Специальные упражнения для конника. | 2 | Комбинированные |
| 9 | Обучение технических способностей. | 2 | Индивидуальные |
| 10 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые |
| 11 | Обучение технических способностей. | 2 | Комбинированные |
|  |  |  |  |
| 12 | Контрольные тесты | 2 | Индивидуальные |
| 13 | Контрольные тесты | 2 | Индивидуальные |
| 14 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Групповые |
| 15 | Обучение технических способностей | 2 | Комбинированные |
| 16 | СФП. Специальные упражнения для конника | 2 | Комбинированные |
| 17 | Обучение технических способностей | 2 | Индивидуальные и групповые |
| 18 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 2 | Групповые |
| 19 | Обучение технических способностей | 2 | Индивидуальные и групповые |
| 20 | Контрольные упражнения | 2 | Индивидуальные |
| 21 | Контрольные упражнения | 2 | Индивидуальные |
| 22 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Групповые |
| 23 | Обучение технических способностей | 2 | Комбинированные |
| 24 | СФП. Специальные упражнения для конника | 2 | Индивидуальные |
| 25 | Обучение технических способностей | 2 | Групповые |
| 26 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые |
| 27 | Обучение технических способностей | 2 | Комбинированные |
| 28 | СФП. Специальные упражнения для конника | 2 | Комбинированные |
| 29 | Обучение технических способностей | 2 | Комбинированные |
| 30 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые |
| 31 | Обучение технических способностей | 2 | Комбинированные |
| 32 | СФП. Специальные упражнения для конника | 2 | Комбинированные |
| 33 | Обучение технических способностей | 2 | Комбинированный |
| 34 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Групповая |
| 35 | Обучение технических способностей | 2 | Комбинированный |
| 36 | СФП. Специальные упражнения для конника | 2 | Индивидуальные |
| 37 | Обучение технических способностей | 2 | Комбинированный |
| 38 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 2 | Групповой |
| 39 | Обучение технических способностей | 2 | Комбинированный |
| 40 | Развитие общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости | 2 | Комбинированный |
| 41 | Обучение технических способностей |  | Индивидуальное |
| 42 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые |
| 43 | Обучение технических способностей | 2 | Комбинированные |
| 44 | СФП. Специальные упражнения для конника | 2 | Групповые |
| 45 | Обучение технических способностей | 2 | Комбинированный |
| 46 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые |
| 47 | Обучение технических способностей | 2 | Индивидуальный |
| 48 | СФП. Специальные упражнения для конника | 2 | Групповые |
| 49 | Обучение технических способностей | 2 | Комбинированные |
| 50 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Групповые |
| 51 | Обучение технических способностей | 2 | Индивидуальный |
| 52 | СФП. Специальные упражнения для конника | 2 | Комбинированный |
| 53 | Обучение технических способностей | 2 | Индивидуальные |
| 54 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые |
| 55 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 2 | Групповые |
| 56 | Обучение технических способностей езды | 2 | Комбинированный |
| 57 | СФП. Специальные упражнения для конника | 2 | Групповой |
| 58 | Обучение технических способностей езды | 2 | Комбинированный |
| 59 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Групповой |
| 60 | Обучение технических способностей | 2 | Индивидуальный |
| 61 | СФП. Специальные упражнения для конника | 2 | Комбинированный |
| 62 | Обучение технических способностей езды | 2 | Комбинированный |
| 63 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповой |
| 64 | Обучение технических способностей езды | 2 | Индивидуальный |
| 67 | СФП. Специальные упражнения для конника | 2 | Индивидуальный |
| 68 | Обучение технических способностей езды | 2 | Комбинированный |
| 69 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповой |
| 70 | Обучение технических способностей езды | 2 | Комбинированный |
| 71 | СФП. Специальные упражнения для конника | 2 | Индивидуальный |
| 72 | Обучение технических способностей езды | 2 | Комбинированный |
| 73 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Групповой |
| 74 | Обучение технических способностей езды | 2 | Комбинированный |
| 75 | СФП. Специальные упражнения для конника | 2 | Индивидуальный |
| 76 | Обучение технических способностей езды | 2 | Комбинированный |
| 77 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 2 | Групповые |
| 78 | Обучение технических способностей езды | 2 | Групповые |
| 79 | Развитие общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости | 2 | Комбинированный |
| 80 | Обучение технических способностей езды | 2 | Индивидуальные |
| 81 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые |
| 82 | Обучение технических способностей езды | 2 | Комбинированный |
| 83 | СФП. Специальные упражнения для конника | 2 | Индивидуальные |
| 84 | Обучение технических способностей езды | 2 | Индивидуальные |
| 85 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые |
| 86 | Обучение технических способностей езды | 2 | Комбинированный |
| 87 | СФП. Специальные упражнения для конника | 2 | Индивидуальные |
| 88 | Обучение технических способностей езды | 2 | Комбинированный |
| 89 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Групповые |
| 90 | Обучение технических способностей езды | 2 | Комбинированный |
| 91 | Обучение технических способностей езды | 2 | Комбинированный |
| 92 | Соревнования | 2 | Индивидуальные |
| 93 | Обучение технических способностей езды | 2 | Комбинированный |
| 94 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые |
| 95 | Обучение технических способностей езды | 2 | Индивидуальные |
| 96 | СФП. Специальные упражнения для онника | 2 | Групповые |
| 97 | Обучение технических способностей езды | 2 | Комбинированный |
| 98 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые |
| 99 | Обучение технических способностей езды | 2 | Индивидуальные |
| 100 | СФП. Специальные упражнения для конника | 2 | индивидуальные |
| 101 | Обучение технических способностей езды | 2 | Групповые |
| 102 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Групповые |
| 103 | Обучение технических способностей езды | 2 | Комбинированный |
| 104 | Проверка знаний, умений, навыков | 2 | Групповой |
| 105 | Соревнования | 2 | Индивидуальные |
| 106 | Соревнования | 2 | Групповые |
| 107 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Индивидуальные |
| 108 | Обучение техническим способностям езды | 2 | Групповые |
| 109 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Индивидуальные |
| 110 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые |
| 111 | Обучение техническим способностям езды | 2 | Индивидуальные |
| 112 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Групповые |
| 113 | Обучение техническим способностям езды | 2 | Индивидуальные |
| 114 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые |
| 115 | Обучение техническим способностям езды | 2 | Индивидуальные |
| 116 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Групповые |
| 117 | Обучение техническим способностям езды | 2 | Индивидуальные |
| 118 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые |
| 119 | Обучение техническим способностям езды | 2 | Индивидуальные |
| 120 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Групповые |
| 121 | Обучение техническим способностям езды | 2 | Индивидуальные |
| 122 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые |
| 123 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Индивидуальные |
| 124 | Обучение техническим способностям езды | 2 | Групповые |
| 125 | Контрольные упражнения | 2 | Индивидуальные |
| 126 | Контрольные упражнения | 2 | Индивидуальные |
| 127 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые |
| 128 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Индивидуальные |
| 129 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые |
| 130 | Обучение техническим способностям езды | 2 | Индивидуальные |
| 131 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Групповые |
| 132 | Обучение техническим способностям езды | 2 | Индивидуальные |
| 133 | Соревнования | 2 | Групповые |
| 134 | Соревнования | 2 | Групповые |
| 135 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Индивидуальные |
| 136 | Контрольные тесты | 2 | Индивидуальные |
| 137 | Контрольные тесты | 2 | Индивидуальные |
| 138 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Групповые |

**2.2 Условия реализации программы**

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.

Настоящая программа ориентирована на подготовку спортсменов по одной спортивной дисциплине - конкур, а для ознакомления и в качестве развивающих в программу включены некоторые упражнения из других дисциплин конного спорта.

Конкур - соревнования по преодолению препятствий в определенном порядке и определенной сложности и высоты, проходящие на конкурном поле. Для успешного участия в нём требуется длительная и упорная тренировка спортсмена и лошади. Всадник должен обладать смелостью и решительностью, тонким расчетом, высоким искусством управления лошадью, хорошей общефизической подготовкой. От лошади требуются большая сила, мощный

подход к барьеру и отталкивание, высокая координация движений, умение сохранять равновесие при полёте над препятствием и при приземлении, а также гибкость и пластичность движений.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, а именно:

* преемственность в решении задач укрепления здоровья занимающихся;
* гармоничного развития всех органов и систем организма;
* воспитания сознательной заинтересованности занятиями спортом;
* трудолюбия и обеспечения всесторонней, общей и специальной подготовки;
* овладения техникой и тактикой избранного вида конного спорта;
* развития общих и специальных физических качеств;
* создания необходимых предпосылок для спортивного совершенствования и достижения спортивных результатов.

**Система-спортивной подготовки** представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс и включает в себя этапы спортивной подготовки.

Настоящая программа обеспечивает четкую преемственность в системе многолетнего тренировочного процесса от начальной подготовки юных спортсменов до групп углубленной

**Материально-техническое обеспечение**

1. Конеферма для тренировок.
2. Методические пособия по изучению отдельных тем или разделов программы, теоретических и практических занятий.
3. Дополнительная литература (по всем темам).

1. Оборудование (в расчёте на 15 человек

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Материально-технические** | **Санитарно-гигиенические** | **Кадровые** |
| - конюшня для содержания лошадей; | - водопровод, туалет ; | - тренер- |
| - денники для лошадей; | - форма одежды каждого | преподаватель; |
|  | ребенка (каска, сапоги или | - мед. сестра; |
| - фуражная (для хранения кормов); | краги, бриджи); | - вет. врач; |
| - седельная; | - раздевалки; | - зоотехник; |
| - рабочий инвентарь; | - контейнеры для сбора и |  |
|  | вывоза мусора и навоза и | - тренер лошадей; |
| - опилочник (для хранения кормов); | т.д. | - конюх |
| - открытый и закрытый манеж для |  |
| занятий верховой ездой и |  |  |
| показательных выступлений; |  |  |
| - конское снаряжение – седла, |  |  |
| уздечки и |  |  |
| т.п.; |  |  |
| - инвентарь (стойки для препятствий, |  |  |
| жерди и т.п.); |  |  |
| - наглядные пособия (книги, |  |  |
| раздаточный материал, стенды, |  |  |
| электронные ресурсы) |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Вид продукции** | **Название** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |
|  |  |  | |  |  |  |  | | |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Видеофильмы о детских |  |
|  | Соревнованиях по конному. |  | |  | Короли лета (2013); | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | |  | Едем по России (дорога, приключения, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | |  | достопримечательности, отдых на море | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | |  | (https://www.youtube.com/watch?v=sFdBMGB64bU); | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | Конные соревнования | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | |  | (https://www.youtube.com/watch?v=B11TL7TlTrY); | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | |  | Да, мы конники (2014 г.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | |  | (https://www.youtube.com/watch?v=Y3BpoijpE1A); | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | |  | Одиночный двухнедельный поход по Алтаю или | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | |  | "Путешествие в страну озер" | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | |  | (https://www.youtube.com/watch?v=DGCANjjvuW0); | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | |  | Обучение конному спорту 2017 г.( | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | |  | https://www.youtube.com/watch?v=70EB9-Dxu7g); | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | 5 самых лучших конников мира. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | |  | (https://www.youtube.com/watch?v=yv8Z2KcMqYc); | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  | | |
|  |  |  | Конная школа | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | |  | (https://www.youtube.com/watch?v=431HUTifaDY | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 2 | Интернет источники |  | |  |  | История современного конного спорта | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | |  |  | (https://www.youtube.com/watch?v=fsVK4W6cvO4); | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | |  |  | Медицина (https://ok.ru/video/5920589107); | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | |  |  | https://www.youtube.com/watch?v=f-eOUa-065c; | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | |  |  | https://www.youtube.com/watch?v=bx9n15fAWUM; | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | |  |  |  |  | | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**2.3.Формы аттестации**

**Способы проверки результатов выполнения программы:**

Проведение тестирования, наблюдения, опрос, выполнение учащимися практических заданий, выполнение зачетов по ОФП.

Реализация программы предполагает организацию различных форм деятельности с учащимися как в сетке часов, так и вне сетки часов программы в соответствии с требованиями с учащимися, воспитанниками правилами организации и проведения соревнований.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

Реализация программы предполагает участие в различных соревнованиях, выполнение норм ОФП, выполнение спортивных разрядов.

**2.4.Оценочные материалы**

**Цель:** Отслеживание процесса и результатов совместной работы педагогов и учащихся, оценкацелесообразности и эффективности используемых средств и методов обучения в ходе реализации программы. Диагностический материал по отслеживанию качества усвоения знаний и умений в учебном процессе представлен в виде баллов.

33

**3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.**

**Методы и формы, средства и приемы обучения, способы организации**

учебно-тренировочных занятий

**Методы**

Словесный

объяснение нового материала;

рассказ обзорный для раскрытия темы;

беседы с обучающимися в процессе изучения темы.

Репродуктивный

Практический

выполнение упражнений, заданий.

судейская практика, подвижные игры.

Соревновательный

Проведение учебных скачек.

При обучении технике , для создания правильного зрительного представления изучаемого технического приёма, показ и объяснение дополняется демонстрацией кинограмм, кинокольцовок, видеозаписей.

Для эффективности обучения техническим приёмам используют учебное оборудование: отражающие стенки, стойки, переносные ворота.

**Формы обучения**

учебно- тренировочные занятия;

беседы с обучающимися во время изучения темы;

просмотр видео и слайд - фильмов по изучаемой теме;

участие в соревнованиях;

участие в показательных выступлениях по конному спорту;

участие в спортивно- массовых праздниках;

участие в соревнованиях в качестве судьи.

Способы организации учебно- тренировочных занятий

фронтальный, групповой, работа в парах, индивидуальный

Объяснение (рассказ), показ упражнения (технического или тактического приёма), разучивание (повторения упражнения, анализ выполненных движений).

Методика выполнения упражнений для развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы и выносливости.

**I. Оборудование и инвентарь.** Спортивная форма, кроссовки; каски.

**II. Психологическая подготовка.**

Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

**III. Правила соревнования и системы их проведения.**

Детальное изучение правил игры и пояснений к ним. Руководство игрой. Положение о соревнованиях. Работа судейской коллегии, обслуживающей соревнование.

**IV. Теоретические сведения**

Экипировка конника. Знать существующие разновидности конного спорта; тактику, технику, правила соревнований по конному .

**V. Практический материал**

Обучение элементам конного спорта. Применение тактических приёмов на практике.

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

Подготовительный период

Включает два этапа: осенне-зимний (ноябрь—февраль) и весенний (март—апрель). Задачи первого этапа – повышение общей физической подготовки и укрепление здоровья спортсменов и их лошадей, совершенствование основных двигательных навыков и качеств — силы, ловкости, гибкости, быстроты, координации движений, изучение и совершенствование отдельных элементов и упражнений специальной подготовки всадника и лошади, выработка и закрепление рациональной посадки и совершенствования средств управления лошадью при выполнении специальных упражнений, подготовка и сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке. Большое внимание в это время уделяется эмоциональности проведения занятий, повышению обшей работоспособности и восстановлению спортсмена и лошади.

Занятия на втором этапе носят более специализированный характер. Главное внимание уделяется развитию и совершенствованию основных двигательных качеств спортсмена и лошади, развитию специальных качеств, повышению техники выполнения отдельных элементов и схем манежной езды в выездке и троеборье, совершенствованию техники управления лошадью при преодолении препятствий. Возрастает интенсивность тренировочного процесса, чаще применяются соревновательные нагрузки, проводятся контрольно-соревновательные занятия с целью становления у занимающихся высокой спортивной формы.

Соревновательный период

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 сезонa. Тренировочная нагрузка должна распределяться соответственно направленности и программы основных соревнований, обеспечивая относительно стабильный объем специальной подготовки.

Переходный период

Здесь главное внимание уделяется активному отдыху,

сохранению достаточного уровня общефизической и специальной готовности спортсменов и лошадей, лечению и профилактике имеющихся заболеваний и травм. В этот же период значительное внимание уделяется общей и специальной физической подготовке. Повышается уровень теоретических знаний по общей и спортивной гигиене, физиологии человека и лошади, анализируются результаты прошедшего учебно-тренировочного и

соревновательного циклов.

В течение года учащимся предоставляются каникулы не менее 6

недель, во время которых спортивная подготовка продолжается самостоятельно.

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

* оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);
* теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
* общая и специальная физическая подготовка от 20% до 30% от общего объема учебного плана;
* конный спорт не менее 45% от общего объема учебного плана;
* уход за животными в объеме от 15% до 20% от общего объема учебного плана;
* самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного
* плана;
* Дополнительно в годичном цикле подготовки необходимо обеспечить:
* организацию возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований;
* организацию совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно- спортивными организациями;
* организацию показательных выступлений обучающихся.

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 сезонa. Тренировочная нагрузка должна распределяться соответственно направленности и программы основных соревнований, обеспечивая относительно стабильный объем специальной подготовки.

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 сезонa. Тренировочная нагрузка должна распределяться соответственно направленности и программы основных соревнований, обеспечивая относительно стабильный объем специальной подготовки.

**3.1.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Анкетные данные выдающихся спортсменов свидетельствуют о том, что большинство из них начали заниматься конным спортом с 10—12-летнего возраста. Анатомо-физиологические и психологические особенности детского организма обеспечивают более эффективное по сравнению со взрослыми освоение приобретаемых навыков овладения элементами техники верховой езды. Пластичность нервной системы детей и подростков позволяет более успешно воспитывать у них координационные способности, чувство равновесия, ловкость, быстроту и точность двигательных реакций.

При этом наиболее эффективной является игровая форма занятий,

проведение различных эстафет, подвижных и спортивных игр по максимально упрощенным правилам (прыжки, кувырки, кульбиты, перевороты, элементы вольтижировки). Вместе с тем на ранних этапах подготовки нельзя перегружать юных всадников спортивными техническими элементами и навыками. Практически верховая езда на первом этапе подготовки должна применяться весьма ограниченно и главным образом с целью удовлетворения естественного интереса к лошади как поощрительная мера за успешное овладение основным содержанием общей программы. Нужно всячески избегать форсирования подготовки юных всадников, применения чрезмерных соревновательных нагрузок. Последние должны строго соответствовать уровню подготовки спортсменов. Более того, соревновательные нагрузки должны способствовать закреплению приобретенных стереотипов. В начальной стадии подготовки соревнования следует применять в форме контрольной проверки выполнения отдельных технических элементов и навыков (на оценку), а также используя простейшую игровую форму.

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

Формы проведения СО занятий описаны в разделах программы по этапам подготовки. Требования к материальной базе утверждены в Федеральном стандарте подготовки по конному спорту.

Для достижения результата используются соответствующие формы проведения занятий: Теоретическая



Общая и специальная физическая подготовка Техническая подготовка

Уход за лошадью

Различные формы проведения занятий реализуются в ходе последовательных частей одной тренировки.

Группы спортивно оздоровительной (со)

**Подход к лошади**: правила, техника безопасности при подходе к лошади. Чистка лошади: используемые приспособления (щетка, скребница, копытный крючок, суконка) и правила их применения, приемы, правила чистки.

**Седлание**. Надевание оголовья. Правила надевания снаряжения; бинтования ног лошади. Подгонка снаряжения. Седловка в деннике, на развязках. Правила постановки лошади на развязки, способы привязывания лошади.

**Вождение лошади в поводу**: правила и техника безопасности.

**Посадка на лошадь**: правила посадки со стременами, без стремян, прыжком, махом, на ходу, техника безопасности при посадке на лошади. Спешивание: правила

спешивания махом назад, махом вперед.

**Разбор поводьев**: в две руки, в одной руке, понятие «открытой» и «закрытой» руки. Правила и способы набора повода.

**Посадка всадника**. Форма посадки: облегченная, «усиленно посылающая», нормальная**.** Правильное положение рук, ног, туловища, головы всадника вовремя движения шагом, рысью (строевой, учебной), галопом

(манежным, полевым), на кавалетти, при преодолении препятствий, на остановках. Понятие о равновесии всадника и лошади. Способы сохранения равновесия (переноса центра тяжести). Выработка непринужденной посадки.

**Ошибки посадки**. Исправление посадки. Ошибки в положении средней части тела. Ошибки в положении туловища, плеч и рук. Ошибки в положении шенкеля и ступни.

**Средства управления лошадью**: влияние шенкеля, корпуса и повода на лошадь, их взаимодействие при посыле лошади вперед и остановках. Взаимодействие средств управления на подъемах, переходах, остановках, переменах направления, при езде по вольтам, серпантинам, в поле, при преодолении препятствий и т. д.

**Перемены направления**: через середину манежа, по диагонали, налево (направо) назад, на шагу и рыси в смене по головному, в смене одновременно, при езде врозь.

**Вольты**: диаметром 20 м, 15 м, 10 м, выполнять на шагу, рыси и галопе в смене и при езде врозь.

**Серпантины**: 2 петли, 3 петли, 5 петель, на шагу и рыси в смене по головному, самостоятельно при езде

**Подъемы**: из шага в рысь, из шага в галоп, из рыси в галоп, из остановки в шаг, из остановки в рысь.

Выполнять в смене одновременно, поочередно, с применением ориентиров, самостоятельно при езде врозь.

**Переходы:** с галопа в рысь, с рыси в шаг, с галопа в шаг. Подъемы, переходы и остановки рекомендуется также выполнять в сочетании с переменами направления.

**Остановки**: с шага, с рыси, с галопа. В смене одновременно, поочередно, по стенке, по средней линии.

**Кавалетти**: на шагу, на рыси.

**Преодоление препятствий**: одиночных препятствий высотой до 100 см на шагу, рыси и галопе. Параллельные брусья, тройник (трипл-бар), «клавиши» (2-4 препятствия высотой 20-50 см) в три, два и один темп. Для усложнения задания применять прыжки без стремян и повода.

**Преодоление препятствий** по нормативам легкого класса (8 препятствий, 8 прыжков, высота от 80 до 100 см, ширина широтных препятствий от 60 до 80 см, ширина тройника 120 см, 5 препятствий максимальной высоты).

**Полевая езда:** по дорогам и слабопересеченной местности. Преодоление естественных и полевых препятствий высотой не более 50 см.

**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Для зачисления на каждый последующий год обучения учащиеся

выполняют контрольно- переводные нормативы, которые включают:

* + - Выполнение нормативов по общей физической и специальной физической подготовке в соответствии с этапом подготовки и специализации в виде спорта.
    - Выполнение технической программы
    - Выполнение нормативов спортивных разрядов (в течение учебного года).

Контрольно-переводные нормативы выполняются в конце учебного

года (обычно в мае) в форме переводных экзаменов. Выполнение технической программы может быть организовано в виде соревнований. Разряды присваиваются по результатам выступлений на официальных соревнованиях

**Требования для перевода на первый год обучения на (СО) этапе**

Для зачисления на 1й год (СО) этапа учащиеся должны выполнить нормативы по общей и специальной физической подготовке, а так же продемонстрировать техническое

мастерство.

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды подготовки и контрольные**  **упражнения** | |
| Толчок с перемахом двумя ногами через круп и сед справа. Перемах двумя ногами через шею и круп.  «Ножницы» на рыси и галопе. Соскок «ноги врозь» через круп. Соскок перемахом двумя ногами через круп. | на оценку  удовлетворительно |

Техническое мастерство оценивается по результатам исполнения тестовых езд.

Выполнение тестов желательно организовывать в виде внутришкольных соревнований по манежной езде.

Кроме выявления подготовленности учащихся, такой вид тестирования служит формированию интереса к спортивной деятельности, повышает позитивный настрой.

В любом случае, даже если сдача норматива проводится в ходе рядового УТЗ (например, учащийся по состоянию здоровья на смог принять участие в соревновании и сдает норматив позже), необходимо обеспечить оценивание в соответствии с правилами судейства (не менее 3х судей).

**Критерии оценки работы на СО- этапе подготовки**

* + Состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся
  + Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся
  + Динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся
  + Освоение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой
  + Освоение теоретического раздела программы

**Список литературы для педагога:**

* 1. Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации»;
  2. Федеральный закон № 329-ФЗ от 04.12.2007г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
  3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта конный спорт (утв. приказом Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 г. N 402);
  4. Приказ Минспорта России от 12.09.2013г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
  5. 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»;
  6. 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»;
  7. Бердыхова Я. Мама, папа, занимайтесь со мной: — М.: Физкультура и спорт, 1985.— 104 с;
  8. Конный спорт: Пособие для тренеров, преподавателей, коневодов и спортсменов. Сокр. пер. с нем./Под ред. Э. Эзе; Предисл. П. П. Кобызева.— М.: Физкультура и спорт, 1983 — 255 с;
  9. Н. Ронге. Методика подготовки конкурных лошадей в ФРГ и Франции.

10.Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /

**Список литературы для учащихся:**

1.Дорофеева А.В., Вакулова Л.Л. Советы знаменитых спортсменов. – М.: ВНИИК, 2002- 92с.; 12.Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И.С. Барчуков ; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. — М. : КНОРУС, 2011. — 368 с.;

2.Буковский В. А. Физиологические основы здоровья и долголетия: теория и практика оздоровительной гимнастики : учеб. пособие / В. А. Буковский, К. В. Сухинина. – Иркутск : Изд- во ИГУ, 2014. – 147 с.;

3.С. Рейд . Лошади. – М.: АСТ, Астрель, 2002 – 119 с.;

4.Основы безопасного обучения верховой езде.– М.: ВНИИК, 2003.- 55 с.;

5.Д. Уоллес. Обучение детей верховой езде. Практическое руководство.-М.: Аквариум- Принт, 2012- 128 с.;

6.М.Кремер . Как добиться высоких результатов. 8 пунктов программы по подготовке лошади. – М.: Аквариум., 2007 - 288 c.;

7.Волынский С.М. Тренировка и выездка лошадей. — М.: ООО «Издательство АСТ»; Донецк;

«Сталкер», 2004. — 285 с.;

8.В.Штайнкраууз. Верховая езда и преодоление препятствий. – М.: « ОО Аквариум Бук», 2004.-256 с.;

9.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М.: Физкультура и спорт. 1991- 543 с.

10.Ю.Д.Железняк, П.К.Петров. — 5-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2009. — 272 с.;

**Перечень интернет-ресурсов**

http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации

http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России

http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет

http://www.championat.com/

http://www.sport-express.ru/

http://www.

http://www.sports.ru/

http://www.slamdunk.ru

http://www.

http://www.myscore.ru/

http://smotrisport.tv/event/

http://www.pbleague.ru/

http://www.fiba.c

**Приложение 1**

**4.Приложение**

**Критерии оценки и обработки результатов теоретических знаний учащихся**

Отслеживание теоретических знаний учащихся проводится по тестам три раза в течение учебного года с интервалом между диагностированием не менее 3 месяцев.

Для СО группы предлагается по 20 вопросов, составленных согласно темам программы, пропорционально количеству часов, содержащихся в данных темах. Каждый вопрос оценивается по трехбалльной системе:

2 балла – если на вопрос ответили в полном объеме;

1 балл – если на вопрос ответили, но не в полном объеме;

**0 баллов** – если на вопрос совсем не ответили.

По результатам, проведенного тестирования, можно судить о выполнении теоретического блока учебной программы:

Сравнение ответов учащихся в начале, середине и конце учебного года позволит сделать вывод о базовых знаниях детей на начало учебного года и об усвоении ими учебной программы в целом и отдельных ее тем в частности, а также об эффективности применяемых педагогических методов и форм работы.

**Протокол результатов диагностирования теоритических знаний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Фамилия, имя учащегося** | **Старт тест** | | **Промежуточный тест** | | **Итоговый тест** | | **Процент освоения программы по группе** |
| **Баллы** | **Проценты** | **Баллы** | **проценты** | **Баллы** | **Проценты** |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Критерии оценки и обработки результатов физической подготовки учащихся**

Отслеживание физического развития учащихся в процессе обучения производится два раза: в начале и в конце учебного года по возрастным оценочным нормативам для девочек и мальчиков, принятым в общеобразовательной школе (Приложение 3).

За выполнение теста, соответствующего его возрасту, учащийся получает определенное количество **баллов:**

**«отлично»** -20б;

**«хорошо»** -10б;

**«удовлетворительно»** -5б;

**«неудовлетворительно»** -2б.

**Содержание предлагаемых тестов:**

**Тест 1** –Бег на60метров

**Тест 2** –Прыжок в длину с места

**Тест 3** –Подтягивание из виса на перекладине

**Тест 4** –Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу

**Тест 5** –Поднимание туловища из положения лёжа на спине

Максимальная сумма баллов, набранных за выполнение пяти тестов, составит 100 баллов, или 100%.

Результаты аттестации сводятся в таблицы, содержащие сведения о выполнении тестов каждым учащимся и усредненные данные по группе учащихся и по всем группам туристского объединения (таблицы 3 и 4). По результатам аттестации можно отследить изменение физического развития каждого учащегося и всей группы на протяжении СО этапа обучения.

**Протокол результатов**

**диагностирования физического развития учащихся**

Таблица 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Фамилия имя учащегося** | **Количество баллов** | | | | | **Сумма баллов** | **Средний процент по группе** |
| Тест 1 | Тест 2 | Тест 3 | Тест 4 | Тест 5 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Результаты стартовой (итоговой) аттестации физического развития**

Таблица 4

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Группа №\_\_\_ СО года обучения.** | | | **Итого:** | |
|  | | |  | |
|  | Кол-во детей | Средний бал | Процент | Общее кол-во детей | Процент освоения |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название упражнений** | Возраст лет (Мальчики) | | | |
| **7** | **8** | **9** | **10** |
| Бег 30м (сек) | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 |
| Бег 1000м (мин) | 5.40 | 5.00 | 4.90 | 4.80 |
| Челноч. бег 10х5м (сек) | 19,2 | 18,9 | 18.7 | 18.6 |
| Пр. в длину с места (см) | 160 | 165 | 170 | 175 |
| Метание мяча (м) | 22 | 25 | 27 | 30 |
| Подтягивание в висе  (кол-во раз) | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз) | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | 9 | 10 | 11 | 12 |

**Контрольные нормативы по ОФП (девочки)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название упражнений** | Возраст лет (Девочки) | | | |
| **7** | **8** | **9** | **10** |
| Бег 30м (сек) | 6,1 | 6,0 | 5,9 | 5,8 |
| Бег 1000м (мин) | 6.10 | 5.40 | 5.30 | 5.20 |
| Челноч. бег 10х5м (сек) | 19,8 | 19,5 | 19.3 | 19.2 |
| Пр. в длину с места (см) | 140 | 150 | 160 | 170 |
| Метание мяча (м) | 20 | 22 | 24 | 26 |
| Вис (сек) | 12 | 15 | 16 | 17 |
| Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз) | 14 | 15 | 16 | 18 |
| Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз) | 10 | 11 | 12 | 13 |

***Приложение 3***

**Таблица нормативов норм (ОФП) для учащихся (10-15 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** |  | **Мальчики** |  |  | **Девочки** |  |  |
|  |  | **отлично** | **хорошо** | **удовлет** | **отлично** | **хорошо** | **удовлет** |  |
| **1.** | Бег на 60 метров | 9,9 | 10,8 | 11,0 | 10,3 | 11,2 | 11,4 |  |
|  |  |
|  | (секунд) |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.** | Прыжок в длину | 175 | 160 | 150 | 165 | 145 | 140 |  |
|  |  |
|  | с места (см) |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3.** | Подтягивание из виса | 7 | 4 | 3 | 17 | 11 | 9 |  |
|  | лёжа на перекладине |  |
|  | (кол-во раз) |  |  |  |  |  |  |  |
| **4.** | Сгибание и разгибание |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 20 | 14 | 12 | 14 | 8 | 7 |  |
|  | рук в упоре лёжа на |  |
|  | полу (кол-во раз) |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5.** | Поднимание туловища |  |  |  |  |  |  |  |
|  | из положения лёжа на | 35 | 25 | 15 | 30 | 20 | 15 |  |
|  | спине (кол-во раз за |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1мин) |  |  |  |  |  |  |  |

40

**Таблица нормативов норм (ОФП) для учащихся (15-18 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** |  | **Мальчики** |  |  | **Девочки** |  |  |
|  |  | **отлично** | **хорошо** | **удовлет** | **отлично** | **хорошо** | **удовлет** |  |
| **1.** | Бег на 60 метров | 8,7 | 9,7 | 10,0 | 9,6 | 10,6 | 10,9 |  |
|  |  |
|  | (секунд) |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.** | Прыжок в длину | 200 | 185 | 175 | 175 | 155 | 150 |  |
|  |  |
|  | с места (см) |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3.** | Подтягивание из виса | 10 | 6 | 4 | 18 | 11 | 9 |  |
|  | лёжа на перекладине |  |
|  | (кол-во раз) |  |  |  |  |  |  |  |
| **4.** | Сгибание и разгибание |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 22 | 16 | 12 | 15 | 9 | 7 |  |
|  | рук в упоре лёжа на |  |
|  | полу (кол-во раз) |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5.** | Поднимание туловища |  |  |  |  |  |  |  |
|  | из положения лёжа на | 47 | 36 | 30 | 40 | 30 | 25 |  |
|  | спине (кол-во раз за |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1мин) |  |  |  |  |  |  |  |

**Примерные синзитивные периоды развития физических качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные  показатели  физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* |  |  |
| Быстрота |  |  | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |
| Силовые способности |  |  |  |  |  | \* | \* | \* |  |  |  |
| Выносливость  (аэробные возможности) |  | \* | \* | \* |  |  |  |  | \* | \* | \* |
| Анаэробные возможности |  |  | \* | \* | \* |  |  |  | \* | \* | \* |
| Гибкость | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |
| Равновесие | \* | \* |  | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |

**Приложение 3**

**Оценочные материалы**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе спортивной 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 с) |
| Координационные способности | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 5 с) |
| 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 |

**Требования на конец учебного года**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды подготовки и контрольные упражнения** | **СО года обучения** | |
| **Общая физическая подготовка** | | |
| Бег на: 30 м, с | ю д | 5,3 - 5,8  5,6 - 6,1 |
| Прыжки в длину с места, см | ю д | 180 – 196  170 – 180 |
| Бросок набивного мяча (2 кг), м | ю д | 351 – 396  270 – 300 |
| Прыжок вверх с места, см | ю д | 58 – 68  36 – 40 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лѐжа, кол-во раз | ю д | 8 – 10  6 – 8 |
| **Специальная физическая подготовка** | | |
| Гимнастические упражнения на лошади (без стремян и повода) на месте | ю, д | на оценку удовлетворительно |
| Гимнастические упражнения на лошади (без стремян и повода) на шагу в смене | ю, д | на оценку удовлетворительно |
| Гимнастические упражнения на лошади (без стремян и повода) на корде на шагу и рыси | ю, д | на оценку удовлетворительно |
| Езда через кавалетти на рыси (без стремян и повода) | ю, д | на оценку удовлетворительно |
| Подход к лошади. Движение рядом с лошадью на  рыси и галопе. Толчок и сед. | ю, д | на оценку удовлетворительно |
| Ноги врозь с переносом правой ноги через круп и  шею лошади. Перемах левой ногой через шею и круп с последующим соскоком наружу. «Ножницы». | ю, д | на оценку удовлетворительно |

**Словарь конных терминов**  
Описание: http://thehorses.ru/img/marker.gif  Б  
Багги - (англ. buggy), спортивный экипаж, фаэтон.  
  
Банкет - (англ. banket - земляной вал), искусственное препятствие, на которое должна вспрыгнуть лошадь, а затем соскочить с него. Представляет собой земляную насыпь высотой до 175 см, шириной 350-450 см и длиной 3,5-14 м.  
  
Барс 1 - серый жеребец - родоначальник орловской рысистой породы. Родился в Хреновском конном заводе в 1784 году. В течение 17 лет использовался как производитель и дал многочисленное потомство, сыгравшее решающую роль в становлении породы.  
  
Барьерные скачки - разновидность скачек с препятсвиями. Препятсвия (хердели) длиной не менее 12 м и высотой 100-110 см устанавливают через каждые 250-300 м. Последнее препятсвие располагают не менее чем за 200 м до финиша.  
  
Бассейн с водой - препятствие в виде наполненного водой прямоугольного котлована длиной 9 м, шириной 3 м и глубиной до 1 м.  
  
Бега - разговорное название испытаний рысистых лошадей, а также ипподрома, где они проводятся.  
  
Беговая упряжь применяется при тренинге и испытаниях рысаков. Беговую упряжь надевают на стоящую на развязке лошадь в определенном порядке. После бинтования ног и надевания необходимой обуви накладывают седелку с потником и подхвостником и застегивают подпругу. Затем надевают капсюль, уздечку с удилами и при необходимости оберчек с трензелькой. В комплект беговой упряжи входят: мартингал, потник, сережки, затяжные ремни, вспомогательная подпруга, колпачки с гортами, шорка. Вожжи пристегивают к кольцам удил в последнюю очередь.  
  
Беговой круг - дорожка для тренинга и испытаний рысаков. Обычно имеет вытянутую форму с прямыми длинными сторонами и закругленными поворотами.

Длина бегового круга - 1067 м. (верста) или 1600 м., ширина 12-16 м. На дорожке делают ровное не слишком жесткое плотное покрытие, чтобы не снижалась скорость бега. В зимнее время дорожка ледяная. Финиш всегда расположен в одном месте - против судейской. На крупных ипподромах устраивают призовой и тренировочный беговые круги.  
  
Берейтор - (нем. Bereiter).  
1. Наездник, специалист по выездке верховых лошадей.  
2. Помощник дрессировщика лошади в цирке.

Бидарка - безрессорный двухколесный легкий экипаж, распространненый в южных областях европейской части России.  
  
Большой Национальный (ливерпульский) стипль-чез (англ. Grand National steeplechase), одно из труднейших конных соревнований в мире. Разыгрывается с 1836 ежегодно в Ливерпуле на ипподроме Энтри. Дистанция 4 мили 856 ярдов (7218 м) с 32 прыжками.  
  
Большой пардубицкий стипль-чез, соревнование, сложнейшее в континентальной Европе. Разыгрывается с 1875 на пардубичком ипподроме (Чехословакия) на дистанции 6900 м с 30 препятствиями.  
  
Брек - (англ. break), английский 4-колесный рессорный охотничий экипаж с козлами для кучера и двумя продольными скамейками для пассажиров.  
  
Бриджи - (англ. breeches), брюки для верховой езды специального покроя (широкие в бедрах и узкие, плотно облегающие ногу в голени).  
  
Бричка - 1. Легкий открытый экипаж (как рессорный, так и примитивный безрессорный), распространенный в прошлом на западе и юге России. 2. Повозка с кузовом для перевозки грузов в мешках и насыпью.  
 В  
Вольт - (франц. volte - поворот).

1. Фигура манежной езды, движение по кругу диаметром 6 м.  
2. В соревнованиях по преодолению препятствий вольт - пересечение лошадью своего следа в любом месте конкурного поля. Рассматривается как неповиновение лошади и штрафуется.  
  
Выводка - показ, кратковременная выставка лошади на специально оборудованной площадке перед комиссией, покупателями, зрителями.  
  
Вальтрап - (ит. qualdrappa). Покрывало из сукна или бархата, надеваемое на спину лошади под седло.  
Г  
Галоп - самый быстрый скачкообразный аллюр в 3 такта с фазой свободного подвисания. По скорости и характеру движения различают манежный галоп (до 300 м/мин), кентер (400-750 м/мин), размашку и резвый галоп.

Гит -  
1. Однократное прохождение рысаками дистанции при ипподромных испытаниях.  
2. Неофициальное название однократного прохождения паркура в некоторых соревнованиях по преодолению препятствий (напр. на Кубок).  
Горизонтальная крестовина - препятствие, состоящее из 2 жердей, перекрещивающихся в горизонтальной плоскости.  
Д  
Двуколка - одноконная одноосная рессорная повозка с кузовом для 2 человек. Грузоподъемность около 180 кг.  
  
Денник - полностью закрытое помещение в конюшне для индивидуального содержания лошади без привязи. Денник располагают в конюшне вдоль прохода по одну или обе его стороны. Денник оборудуют кормушками и автопоилками.  
  
Дерби - (англ. Derby).  
1. Главный приз, который разыгрывают с 1780 на Эпсомском ипподроме в Англии для трехлетних жеребцов и кобыл чистокровной верховой породы. Назван по фамилии учредителя - лорда Дерби. Первоначальная дистанция скачки - 1 миля (1609 м), была увеличена в 1784 году до 1,5 мили и в 1872 году - до 2440 м.

2. Во многих странах главные призы для чистокровных верховых лошадей и рысаков.  
3. Название некоторых главных призов в России, используемое в разговорной речи и неофициальных публикациях. 4. Некоторые крупные традиционные соревнования по классическим видам конного спорта, напр. Гамбургские Дерби по выездке и преодолению препятствий.  
  
Дилижанс - многоместный конный экипаж для перевозки пассажиров и их багажа, а также почты. До появления развитой железнодорожной сети дилижансы совершали регулярные рейсы по определенным маршрутам между населенными пунктами.  
  
Дог-карт - легкий одноосный или двуосный открытый экипаж с однолошадной или парной запряжкой.

Е  
Ездок - на ипподроме участник скаковых испытаний лошадей, не имеющий званий.

Ж  
Жердь - составной элемент препятствий диаметром 10-12 см, длиной 4 м. Жокей - (англ. jockey), специалист, профессионально занимающийся тренингом и скаковыми испытаниями лошадей верховых пород. Для получения первичного звания необходимо сдать техминимум и выиграть 50 первых призов.

З  
Забор - отвесное препятсвие из жердей или досок. В сочетании с канавами, засеками, жердями и т.д. составляет высотно-широтные препятствия.  
  
Засека - тип препятствий на конноспортивных соревнованиях. Состоит из деревянной обвязки на столбах, внутри которой находится хворост или живой кустарник. Засеку устанавливают как одиночное препятствие и в комбинации с одной или двумя канавами.  
 И  
Иноходь - быстрый симметричный аллюр с двухкопытным боковым опиранием и фазой свободного полета. Длина шага лошади при иноходи меньше, чем при рыси, но скорость движения может быть больше из-за свойственного иноходи более частого переступания.

Ипподром - (греч. hippos - лошадь и dromos - бег, место для бега), комплекс сооружений для проведения испытаний лошадей и конноспортивных соревнований, выставок и выводок лошадей.  
  
Иппология - (греч. hippos - лошадь и logos - учение), наука о лошади, существующая с древнейших времен. Иппология включает сведения о происхождении лошади, породообразовании, анатомии и физиологии, разведении лощадей и выращивании молодняка, испытаниях и конном спорте, кормлении и основах гигиены лошадей.  
  
Иппотерапия (рейттерапия)- лечебная верховая езда (иппотерапия - в переводе с греческого, "лечение лошадью") это эффективный метод восстановительной терапии. Иппотерапия - физиотерапевтическое лечение, основанное на нейрофизиологии, использующее лошадь и верховую езду.  
 К  
Кабриолет - (франц. cabriolet), легкий 2-колесный экипаж.  
  
Камзол - (нем. Kamisol), форменная одежда наездников и жокеев для ипподромных испытаний лошадей, обычно куртка или рубашка яркой расцветки.  
  
Канава - вид препятствия. В паркур многих соревнований по преодолению препятствий обязательно включают сухую или наполненную водой открытую канаву. Ее ширина в зависимости от класса соревнований 200-450 см, а спереди, посередине или сзади нет никакого препятствия, превышающего уровень воды.  
  
Карета - (итал. carretta), большой закрытый комфортабельный экипаж с окнами, дверцами и ступеньками.  
  
Карьер - резвый галоп. На скачках чистокровные верховые лошади проходят карьером 1 км быстрее, чем за 1 мин (мировой рекорд - 53,6 сек.).  
  
Качалка - легкая колесная тележка для тренинга и ипподромных испытаний рысаков, основной вид беговых экипажей, вытеснивший беговые дрожки.

Коляска - комфортабельный рессорный экипаж для пассажиров с верхом на сиденье.  
  
Конеферма - основная форма коневодства в хозяйствах. На конефермах разводят рабочих лошадей для нужд своего хозяйства и продажи.  
  
Конкур - конкур-иппик (франц. Concours Hippique - конные состязания), в широком понимании всякое конно-спортивное соревнование. В нашей стране - соревнования по преодолению разнообразных препятствий (от 6 до 18).  
  
Конный завод - коневодческое хозяйство, предназначенное для разведения и улучшения породных лошадей, выращивания племенных лошадей. Часть выращенных лошадей предназначают для конного спорта, экспорта и других пользовательских целей.  
  
Конноспортивная школа - основная форма организации занятий конным спортом, наряду с конноспортивными клубами и секциями. Конноспортивные школы обучают верховой езде, проводят тренировочные занятия со спортсменами по разным видам конного спорта, выездку и тренинг спортивных лошадей, организуют конноспортивные соревнования.  
  
Конный спорт - различные виды езды и упражнений на лошадях. Включает выездку, преодоление препятствий, троеборье, скачки и кроссы, пробеги, джигитовку и вольтижировку, конноспортивные игры, спортивную езду в экипажах.  
  
Коновязь - укрепленное горизонтально на вкопанных в землю столбах бревно или толстая

жердь для привязывания лошади вне конюшни. Высота - 100-120 см, длина из расчета 150 см на каждую лошадь.  
  
Конюшня - помещение для содержания рабочих и племенных лошадей. Чаще всего имеет двухрядную внутреннюю планировку. Вдоль наружных стен размещают станки и денники, а между ними - конюшенный проход.  
Крестовина - препятствие, состоящее из 2 жердей, перекрещивающихся в вертикальной плоскости.  
  
Кросс - (англ. cross - пересекать, переходить), скачка с препятствиями по пересеченной местности.  
  
Корда - лонжа, прочная тесьма длиной 8-10 м и шириной 15-20 мм, предназначенная для прогонки лошади по кругу.  
  
Краги -  
1. Съемные твердые голенища с застежками.  
2. Раструбы у перчаток, используемых наездниками на бегах.  
  
Л  
Ландо - (франц. Landau), распространившийся в XIX веке 4-колесный экипаж с мягкими рессорами, легким ходом и роскошной отделкой.  
М  
Манеж - (франц. manege), открытая или закрытая площадка для верховой езды. Обычно имеет форму прямоугольника размером 20x40 м или 20x60 м (минимально - 10x20 м).  
  
Масть - один из главных опознавательных признаков лошади. Точное определение масти наряду с описанием примет позволяют отличать одну лошадь от другой. Масть является наследственным признаком лошади и определяется цветом покровных волос головы, шеи, корпуса и конечностей и защитных волос гривы, хвоста и щеток . Основные масти лошадей - вороная, гнедая, рыжая и серая; производные от них - караковая, бурая, игреневая, буланая, соловая, саврасая, каурая, мышастая, чалая, пегая, чубарая.  
Н  
Наездник - специалист по тренингу и испытаниям рысистых лошадей. Производит ежедневную работу с лошадью, подготавливает ее к испытаниями, едет на лошади на приз.

Недоуздок - узда без удил, предмет конюшенного обихода, предназначенный для содержания лошади на привязи (при помощи чумбура) и вывода ее из конюшни.  
  
Ногавки - защитные приспособления, предотвращающие эксплуатационные травмы нижней части конечностей лошади - защитная обувь.  
О  
Овечий загон - закрытая система препятствий на конкуре или кроссе, имеющая вид огороженной палисадами или жердевыми заборами площадки. Преодолевается в два прыжка: внутрь загона и из него.  
  
Оксер - (англ. oxer), высотно-широтное препятствие, состоящее из 2 параллельных элементов с третьим, расположенными между ними, чаще всего - параллельные брусья с херделями или засекой.  
  
Омнибус - (от лат. omnibus - для всех), многоместный конный экипаж для регулярной перевозки пассажиров по определенным маршрутам в городах и между населенными пунктами. Широко использовался в XIX веке особенно в Англии.

П  
Палисад - (от франц. palissade - частокол, загородка), вертикальное препятствие в виде забора из штакетника. Два палисада, расположенные один за другим образуют высотно-широтное препятствие.  
  
Параллельные брусья - высотно-широтное препятствие из 2 параллельных жердей, укрепленных на стойках.  
  
Паркур - совокупность препятствий, расположенных на площадке для соревнований по их преодолению. Всадник должен пройти паркур по установленному маршруту, уложившись в норму времени и сделав минимальное число ошибок.  
  
Пирамида - (от греч. pyramis), тройник, трипль-бар, высотно-широтное препятствие для конкура, состоящее из 3 жердей, расположенных один за другой на постепенно возрастающей высоте.  
Подковы - металлические пластинки, прикрепляемые гвоздями к копытам лошадей для предохранения рога от стирания и обламывания. Впервые стали применяться в VIII- IX веках во Франции.  
  
Препятствия - 1. Искусственные сооружения для конкуров и стипль-чезов. Бывают отвесными, широтными, высотно-широтными. Во всех конкурах препятствия не могут быть выше 170 см и шире 200 см, максимальная ширина канавы - 450см. На стипль- чезах максимальная высота препятствия 140 см, ширина канавы с водой - 4 м. 2. На дистанции кросса в троеборье максимально используют естественные препятствия. Их, а также искусственные препятствия укрепляют, чтобы они не менялись до конца соревнований. Располагают препятствия так, чтобы их нельзя было объехать стороной, сочетая искусственные препятствия с естественными (склонами, ручьями, канавами, живыми изгородями и т.д.).  
  
Пролетка - 4-колесный рессорный экипаж для быстрой езды в городе.  
  
Посадка - положение всадника в седле. Он должен сидеть уверенно, ровно, свободно, не напрягаясь и мягко следуя за движениями лошади. Центр тяжести всадника находится как можно ближе к линии центра тяжести лошади.  
  
Подпруга - часть конского снаряжения, широкий прочный ремень из кожи или другого материала. Охватывает корпус лошади снизу и с обоих боков и удерживает на ней седло.  
  Р  
Редингот - (от франц. redingote - сюртук для верховой езды), удлиненный приталенный пиджак из яркоокрашенного (красного, синего и др.) плотного материала с воротником из черного бархата. Традиционная одежда всадников на соревнованиях по преодолению препятствий и троеборью, а также при участии в конных охотах.  
  
Резвость -  
1. При ипподромных испытаниях и подготовке к ним обозначение времени, за которое лошадь проходит всю дистанцию или часть ее.

2. В выражениях "Резвость скачки 1.35" или "Резвость заезда 2.03,7" указывают время, показанное победителем скачки или заезда.  
3. Выражения "резвая лошадь", "резвый аллюр" и т.п. означают движение с большой скоростью.  
  
Решетка - отвесное препятствие.

Русская тройка - традиционная русская запряжка, появившаяся впервые в XVIII веке. Среднюю, коренную лошадь запрягают в оглобли с хомутом и дугой, а боковых, пристяжных в хомуты или шорки с постромками, которые цепляют к валькам, надетым на крючки повозки. При быстрой езде коренник бежит рысью, в то время как пристяжки скачут галопом.  
  
Рысаки - группа пород легкоупряжных лошадей, главным отличительным признаком которых является способность к длительному движению резвой, летящей рысью. Выведены в XVIII-XIX вв. в связи с возросшей потребностью в быстроаллюрных лошадях для перевозки экипажей.  
  
Рысь - один из быстрых аллюров лошади. Двигаясь рысью, лошадь попеременно переступает диагональными парами ног: правой передней - левой задней, левой передней - правой задней.  
С  
Седло - как приспособление для верховой езды известно с начала 1 тыс. до н.э. Сначала их закрепляли на лошади при помощи хвостового и нагрудного ремней, затем стали пользоваться подпругой.  
  
Скачки -  
1. Ипподромные испытания работоспособности лошадей верховых пород резвым галопом под всадником.  
2. Один из видов конного спорта, включающий барьерные скачки и стипль-чезы, проводимые на ипподроме, а также кроссы на местности. У многих народов существуют национальные виды скачек на различные дистанции. Скорость движения лошади - шагом - 4 км/ч, рысью - 9-30 км/ч, галопом (кентером) - 20 км/ч или 1 км за

2,5 мин.  
  
Сметанка - светло-серый жеребец арабской чистокровной породы, купленный А.Г. Орловым-Чесменским в Аравии в 1775 году по преданию за 60 тыс. руб. Дед по отцовской линии Барса   
1. Стойло, место для индивидуального содержания лошади на привязи в конюшне. Длина станка должна быть не менее 2,85 м, ширина - 1,6 м.  
2. Приспособление для фиксации лошади во время ветеринарных обработок.  
  
Стек - (англ. Stiek - палка, прут), хлыст для верховой езды с ручкой на одном конце и ременной петлей на другом.  
  
Стенка - каменная стенка, на соревнованиях по конкуру высотное препятствие в виде стены, изготовленной главным образом из дерева и раскрашенной под кирпич или камень. Высокую стенку складывают из 2 частей. Верхняя из них свободно лежит на нижней и при задевании сбивается.  
  
Стипль-чез - (англ. steeple -колокольня, и chase - погоня, преследование), первоначально скачка по пересеченной местности до заранее условленного пункта, например видной издалека колокольни. Впервые стипль-чез был разыгран в Англии в 1792 году на дистанции 8 миль (12875 м). Самым трудным считают Большой (Ливерпульский) национальный и Большой Пардубицкий. В нашей стране стипль-чез разыгрывают на дистанции 4000-6000 м для лошадей чистокровной верховой и полукровных пород.  
  
Стремя - часть седла, приспособление для упора ноги всадника при посадке на лошади и езде верхом. Первоначально функцию стремян, вероятно, выполняли отверстия по краям звериной шкуры, постеленной под всадника на спину лошади. Затем были изобретены стремена в виде ременных петель. Металлические стремена появились в Азии и Европе в IV- V вв. н. э.  
  
Сбор - уравновешивание лошади под всадником для придания ей положения, из которого лошадь легко выполняет движение в любую сторону.

Т  
Тарантас - в нач. XIX века дорожная повозка на длинных зыбучих дрогах, впоследствии - 4-колесная рессорная легковая повозка с открытым кузовом, оборудованным полумягкими съемными передним и задними сиденьями, поручнями, подножками и щитками. Одноконный тарантас рассчитан на 2 пассажиров, в пароконном имеется третье место рядом с кучером на переднем сиденье.  
  
Таратайка - (польск. taradajka), двуколка, легкий безрессорный 2-колесный экипаж.  
  
Тотализатор - (франц. totalisateur). 1. Счетная машина (первоначально - механический счетчик) на ипподромах, на которой подсчитывают ставки в каждом заезде или скачке и определяют выигрыш на билет с правильно угаданным победителем или комбинацией победителей и призеров. 2. Игра на деньги на бегах и скачках, организуемая администрацией ипподрома через специальные кассы, где принимаются ставки и выплачивают выигрыши, подсчитанные машиной-тотализатором.  
  
Тренинг лошади - (англ. training - обучение, упражнение), планомерный процесс ее подготовки к достижению наивысших показателей при ипподромных испытаниях или в спортивных соревнованиях. Цели тренинга - формирование и совершенствование у лошади необходимых двигательных навыков и качеств силы, скорости, выносливости.  
  
Трот - замедленная и укороченная рысь (длина шага ок. 2 м.). Различают тихий трот, не имеющий стадии подвисания (скорость 1 км за 4,5 мин) и ускоренный трот, называемый также свободным, или веселым (скорость прохождения 1 км - 3,5 мин). Работа свободным тротом составляет около половины тренинга рысака.

Трензель - (от нем. Trense), трензельное железо, удила, состоящие из грызла и 2-х колец, за

которые трензель крепят к щечным ремням оголовья, К кольцам пристегивают также повод. Во рту лошади грызло лежит на языке и беззубых краях нижней челюсти,

касаясь углов рта.

У  
Упряжь - сбруя, приспособление для передачи тягового усилия лошади на повозку (экипаж). Подбирают и подгоняют ее к каждой конкретной лошади, чтобы упряжь способствовала максимальному проявлению работоспособности и не травмировала бы его тело.  
  
Уздечка - часть конского снаряжения и упряжи, предназначенная для управления лошадью. Состоит из надеваемого на голову лошади суголовья, или недоуздка, удил и поводьев.  
Ф  
Фаворит - (франц. favori, favorite), на ипподроме - лошадь, считающаяся вероятной победительницей предстоящей скачки или заезда. На нее больше чем на других лошадей делают ставок в тотализаторе.  
  
Фазанья дорожка - высотно-широтное препятствие, состоящее из параллельных брусьев и 2 херделей, расположенных по одному впереди и сзади брусьев.  
  
Фаэтон - (франц. phaeton по имени Фаэтона - сына обладателя огненной колесницы, древнегреческого бога солнца Гелиоса), легкий 4-колесный рессорный спортивный экипаж с откидным верхом. Запрягают парой лошадей или четверкой цугом.  
Х  
Хердель - забор из прутьев, плотно набитых в деревянную раму.  
  
Хлыст - вспомогательное средство управления лошадью, использование которого ограничено правилами конного спорта и ипподромных испытаний лошадей. Xлыст должен быть не длиннее 75 см, а при испытаниях рысаков - 125 см.  
Ц  
Центр массы всадника и лошади - в состоянии покоя, когда лошадь стоит, равномерно

опираясь на все 4 конечности, находится приблизительно в точке пересечения горизонтальной линии, проходящей на высоте плечелопаточного сочленения, и

вертикали, касающейся заднего края мечевидного отростка грудины лошади. Во время движения положение центра массы все время меняется. Добиваясь сбора лошади, всадник стремится переместить его назад, чтобы облегчить управление. Изменяя уклонами корпуса положение своего центра массы, всадник влияет на равновесие лошади, регулирует и направляет ее движение.

Ч  
  
Чумбур - повод недоуздка для привязывания лошади. Чумбура бывают цепные, веревочные или тесьмяные.  
Ш  
Шаг - 1. Медленный аллюр лошади без фазы свободного подвисания с 2-х и 3-копытным опиранием, при котором слышны 4 последовательных удара копыт о землю. Частота шага - около 100 в 1 мин. Скорость движения шагом быстроаллюрных лошадей - 6-8 км/ч, тяжеловозов - 4-5 км/ч. 2. Одно переступание конечности, длина которого измеряется расстоянием между двумя последовательными следами одного копыта и колеблется на шаге от 0,8 до 1,2 м, на рыси - от 2,5 до 6, на галопе - от 5 м до 8 м.  
  
Шарабан - (франц. char a bancs - повозка со скамейками), легкий рессорный 4-колесный экипаж с 2 сиденьями, расположенными чаще всего вдоль кузова одно против другого.  
  
Штабель жердей - высотно-широтное препятствие.  
  
Шенкель - (нем. Schenkel) Одно из средств управления верховой лошадью, внутренняя поверхность ноги всадника от колена до ступни, приложенная к телу лошади за подпругой.  
  
Шпора - (нем. Sporen) - шипы. Вспомогательное средство, усиливающее действие шенкелей. Крепится ремешком на верхней части задника сапога.  
  
Швунг - увеличение шага при сохранении темпа  
 Щ

Щетки - пучки длинных защитных волос на задней поверхности нижней части пясти, плюсны и путовых суставов. Щетки развиты главным образом у лошадей местных и упряжных пород,

особенно у тяжеловозов. У верховых лошадей их чаще всего нет.  
Э  
Экстерьер - (франц. exterieur от лат. exterior - внешний), внешнее строение, наружные формы лошади. Термин введен в науку французским анатомом К.Буржеля в 1768 году. Знание экстерьера дает возможность правильно оценивать лошадь при ее наружном осмотре.  
  
Эстафеты - (франц. estafette), командные соревнования по преодолению препятствий, в которых члены команды поочередно проходят весь паркур или его часть. Победительницей признается команда, показавшая лучшее суммарное время прохождения маршрута или получившая максимимальную сумму положительных баллов.  
 Ю  
Ютландская порода - датская порода тяжеловозов. В XIX в. это были сухие плотные лошади, но затем в результате скрещивания с клевелендскими, суффолькскими, клейдесдальскими и шайрскими лошади были укрупнены и приобрели признаки, типичные для лошадей тяжелоупряжных пород. Имеют крупную голову, короткую шею, длинный корпус, значительную оброслость конечностей. Рост 157-163 см. Масть рыжая и игреневая, унаследованная от суффолькских предков.  
 Я  
Ясли -  
1. Кормушка для лошади.  
2. Устройство для скармливания сена лошади в виде решетки из вертикальных прутьев. Закреплена под углом на стене станка или денника несколько выше уровня головы лошади. Из яслей сено лошадь поедает постепенно, оно почти не попадает на пол и не затаптывается.