

Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе «Конный спорт» (базовый уровень)

Цель программы:

- обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья детей и подростков в возрасте от 10 до 14 лет, воспитание гармоничной, социально активной личности посредством обучения конному спорту.

Ожидаемые результаты реализации образовательной программы:

— в области теоретической подготовки:

- 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.

— 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.

— в области конного 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.

— 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.

Программа разработана на 5 лет обучения и рассчитана на детей в возрасте 10-14 лет. Продолжительность занятий 3 раза в неделю по 2 часа.

Образовательная программа «Конный спорт» включает в себя разделы:

- Теоретическая подготовка
- Общая физическая подготовка
- Специальная физическая подготовка
- Основы техники конного спорта
- Тактическая подготовка
- Инструкторская и судейская практика
- Соревновательная подготовка
- Контрольные испытания
- Восстановительные мероприятия