

**ОБЛАСТНАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ БЮДЖЕТНАЯ НЕТИПОВАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ»**

Рассмотрена и принята на заседании
педагогического совета

от « 27 » 05 2022 г.
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОГБН ОО «ДТДМ»

 Т.В. Галушкина

Приказ № 306-99 от « 04 » 07 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Конный спорт»**

Уровень программы - продвинутый

Объединение «Конный спорт»

Срок реализации программы: **4 года**

Возраст обучающихся: **13 – 17 лет**

Авторы-разработчики:
старший тренер-преподаватель
Хасянова Ольга Николаевна,
тренер-преподаватель
Сафиуллина Светлана Николаевна,
тренер-преподаватель
Гвоздкова Елена Александровна,
методист
Горбачева Любовь Анатольевна

г. Ульяновск, 2022 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Содержание программы	10

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план программы	26
2.2. Календарный учебный график	32
2.3. Условия реализации программы	55
2.4. Формы аттестации и оценочные материалы	55
2.5. Методические материалы	57
2.6. Воспитательный компонент программы	65
2.7. Список литературы	68

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Конный спорт»** (далее – программа) разработана для предоставления образовательных услуг обучающимся от 13 до 17 лет в условиях ОГБН ОО «Дворец творчества детей и молодёжи».

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень программы **продвинутый**. Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст.16, ст.17, ст.75).
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196».
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года.
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
- Письмо Министерства образования и науки Ульяновской области от 21.04.2020 №2822 Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».
- Устав ОГБН ОО «ДТДМ».
- Локальные нормативные акты ОГБН ОО «ДТДМ».

- Методические рекомендации по проектированию и оформлению дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых в ОГБН ОО «ДТДМ».
- Положение об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в ОГБН ОО «ДТДМ».

Конный спорт относится к видам спорта с использованием животных, участвующих в спортивных соревнованиях.

Конный спорт – один из древнейших видов спорта, включает в себя несколько спортивных дисциплин: конкур, выездка, троеборье, вольтижировка, драйвинг, конные пробеги, национальные конные соревнования, и т.д.

Конкур, выездка и троеборье являются Олимпийскими видами спорта. Основной отличительной особенностью всех дисциплин конного спорта является использование в соревнованиях животных – лошадей, причем спортсмен активно взаимодействует с лошастью, 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 лошастью 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 спортивным дисциплинам конкур и выездка, для ознакомления и в качестве развивающих в программу включены некоторые упражнения из других дисциплин конного спорта.

При разработке программы использован передовой опыт обучения. Современный конный спорт играет большую роль в развитии у детей физических и умственных способностей, в воспитании у подрастающего поколения умений и навыков, носящих прикладной характер и способствующих адаптации к жизни. Конный спорт учит быть сильным,

ловким, выносливым, быть благородным, добрым и справедливым, настойчивым и изобретательным в достижении цели.

Успешное решение этих задач немыслимо без создания педагогических и методических основ тренировки, без учета физиологических принципов подготовки лошади, без надлежащего медицинского и ветеринарного контроля.

Новизна и актуальность программы

Новизна программы заключается в использовании методов социализации городских обучающихся через общение с природой, с животными. Вся деятельность объединения направлена на работу с детьми и подростками, которая проводится в отделе конного спорта, куда обучающиеся всегда могут прийти пообщаться с любимыми животными (лошадьми) и с пользой для себя провести свое свободное время в кругу друзей. Не просто пообщаться, а в процессе этого взаимодействия приобрести новый социальный опыт, проявить свои творческие и спортивные способности, возможно, и определиться в выборе своей профессии. Обучающиеся с удовольствием пробуют себя в качестве ветеринара, зоотехника, тренера-преподавателя, судьи. Учтена современная информация по коневодству и конному спорту.

Актуальность программы связана на прямую, на обеспечение эмоционального благополучия обучающихся через увлечения их конным спортом. Успехи в освоении навыков верховой езды позволяют детям и подросткам, которые не самореализовались в образовательной школе, развивать творческую индивидуальность.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что, осваивая навыки верховой езды и занимаясь изучением коневодства, приобретая навыки межличностного общения, обучающиеся укрепляют психическое и физическое здоровье. Это ведет к личностному росту подростка, к его творческой самореализации.

Отличительной особенностью программы является применение современных оздоровительных технологий: физические упражнения, верховая езда, осуществление индивидуального подхода в образовании. Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направления. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации.

Адресат программы

Возраст обучающихся от 13 до 17 лет.

Основными психологическими особенностями в этот возрастной период является формирование самосознания (представление о себе самом, самооценка своей внешности, умственных, моральных, волевых качеств), готовность к самоуправлению, новому осмыслению всего окружающего, жизненному определению человека, приобретение определенной степени психологической зрелости. Личность формируется в деятельности, участие растущей личности в деятельности обеспечивает формирование запроектированного образа личности, что предполагает разработку форм и содержания этой деятельности с учетом индивидуальных особенностей личности, ее интересов и потребностей.

Зачисление в объединение осуществляется на основании заявления родителей (законных представителей) без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам, и медицинской справки (медицинского заключения) о состоянии здоровья, с заключением об отсутствии у поступающего в объединение «конный спорт» медицинских противопоказаний для занятий по конному спорту.

Объем программы

Программа рассчитана на 4 года обучения, общее количество часов по программе – 792. Первый год обучения– 144 часа в год, второй, третий и четвертый год обучения– 216 часов.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий по программе.

Обучение по программе очное, с применением технологий электронного обучения, при необходимости использования дистанционных образовательных технологий.

В зависимости от способа коммуникации педагога и обучающихся, при реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в основном используются следующие типы организации образовательного процесса:

- самообучение, организуемое, посредством воздействия обучаемого с образовательными ресурсами, при этом контакты с другими участниками образовательного процесса минимизированы;
- индивидуализированное обучение, основанное на взаимодействии обучающегося с образовательными ресурсами, а также с педагогом в индивидуальном режиме.

Для реализации программы применяются образовательные интернет-ресурсы, также в социальных сетях размещается теоретический материал и видеоуроки.

Для обратной связи при дистанционном обучении используются мессенджеры педагога и обучающихся, социальные сети.

Обучение в объединении групповое.

В процессе организации образовательного процесса используются разнообразные формы ведения учебно-воспитательной работы:

- теоретические занятия (лекции по коневодству и психологии лошади, фиксация самых важных и необходимых параметров) с использованием наглядных пособий, видеоматериалов и собственно лошадей;
- практические занятия - уход за лошадьми, кормление, седловка, верховая езда, оказание первой ветеринарной помощи, организация показательных выступлений с участием обучающихся, педагогов, лошадей (это не механическое выполнение практических заданий, а общение и взаимодействие, как с лошадьми, так и между собой), выездные занятия, конные прогулки.

Режим занятий

При составлении тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся.

Продолжительность образовательного процесса:

- 1 учебный год (всего 144 часа): 2 академических часа x 2 раза в неделю x 36 недель; (1 академический час = 45 минут, 10 мин – перерыв)
- 2 учебный год и последующие года обучения (всего 216 часов): 2 академических часа x 3 раза в неделю x 36 недель);

При дистанционном обучении - 2x30 минут с перерывом 10 мин., 1 год обучения – 2 раза в неделю, 2,3,4 года – 3x30 мин с перерывом 10 мин – 2 раза в неделю или 2x30 мин с перерывом 10 мин – 3 раза в неделю.

Количество обучающихся в группе составляет 8-10 человек.

Возможно, уменьшение численности в группах объединения «Конный спорт» (до 6 человек), это связано с необходимостью обеспечения обучающихся специальным оборудованием и усилением контроля техники безопасности.

Цели и задачи программы.

Цели программы:

- создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий конным спортом;
- популяризация конного спорта, привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям конным спортом;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в конном спорте, способствовать профессиональному самоопределению обучающихся.

Задачи:

Образовательные

- дать необходимые знания по коневодству и конному спорту;
- обучать детей и подростков правильному обращению с лошадью, уходу и содержанию;
- дать теоретические знания в области конного спорта;
- обучать основам техники и тактики в конном спорте.

Развивающие

- способствовать всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья, достижению и многолетнему сохранению высокой работоспособности;
- развивать познавательную и творческую активности;
- развивать эмоциональную сферу через систему эстетических оценок состояния окружающей среды;
- развивать физические и технические качества, необходимые для совершенствования мастерства в конном спорте;
- раскрывать творческий потенциал детей и подростков;
- способствовать профессиональному самоопределению, укреплению психического и физического здоровья и творческой самореализации личности ребёнка.

Воспитательные

- прививать любовь и бережное отношение к окружающей природе и «братьям нашим меньшим» путем общения с животными (лошадью);
- воспитывать доброжелательное отношение к окружающим, создать крепкий дружный коллектив, основанный на взаимовыручке и доверии;
- воспитывать у детей такие качества как ответственность, самостоятельность, самоконтроль;
- прививать понятие здорового образа жизни и способствовать духовному совершенствованию обучающихся

Планируемые результаты программы.

Предметные результаты:

- правила техники безопасности при работе с лошадью;
- правила личной и общественной гигиены;
- правила внутреннего распорядка;
- правила поведения на конюшне;
- правила поведения на тренировочных занятиях;
- правила содержания, кормления, воспитания лошади;
- сведения по анатомии и физиологии лошади.
- соблюдать правила техники безопасности при работе с молодой лошадью;

- соблюдать правила поведения на тренировочных занятиях;
- грамотно преодолевать маршруты, выполнять прыжки через различные препятствия на маршруте;
- без ошибок или с наименьшим количеством ошибок выполнять схемы езд «Самсунг», «Предварительный приз», «Личный приз» и т.п.

Личностные результаты:

- личностное самоопределение;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие чувств ответственности за животных и окружающую среду;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- наблюдать и анализировать свою учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- умение организовывать совместную деятельность в группе со сверстниками с тренером-преподавателем.

Освоив программу «Конный спорт», обучающиеся получают знания и навыки верховой езды, позволяющие в дальнейшем заниматься в различных конноспортивных клубах как профессионально, так и на любительском уровне, осуществлять конные прогулки при выездах за город на природу. Укрепят свое здоровье, получают хорошую физическую подготовку, способствующую подъему общего тонуса и спортивного состояния, приучатся к дисциплинированности, самостоятельности, приобщаться к животному миру, научатся бережно относиться к окружающей среде.

Занятия и общение с лошадьми помогут обучающимся определиться с выбором будущей профессии: его увлечение может в дальнейшем стать его работой, например, он работать ветеринарным врачом, или тренером по конному спорту или тренером лошадей, сможет выбрать специальность зоотехника и др.

За время реализации программы, обучающиеся отдела конного спорта, принимали участие в соревнованиях по конному спорту различного уровня, а также становились победителями и призерами этих соревнований.

1.2. Содержание программы.

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Цель 1 года обучения:

- привлечение детей к систематическим занятиям верховой ездой, формирование здорового образа жизни

Задачи 1 года обучения

Образовательные

- обучать правилам обращения с лошадью, ухода за лошадью;
- обучать основам верховой езды;
- изучать основные элементы конных видов спорта – конкур и выездка

Развивающие

- способствовать развитию познавательной и творческой активности, интеллектуальных способностей у обучающихся;
- создание необходимых условий для личностного развития обучающихся, их адаптацию к жизни в обществе

Воспитательные

- воспитание чувства ответственности за своих любимцев, чувства заботы;
- воспитание чувств и отношение взаимной ответственности в коллективе детей.

Планируемые результаты 1 года обучения

Предметные результаты 1 года обучения:

- правила техники безопасности при работе с лошадью;
- правила личной гигиены;
- правила поведения на тренировочных занятиях;
- правила содержания, кормления, воспитания лошади;
- краткие сведения по анатомии и физиологии лошади.
- самостоятельно седлать лошадь;
- самостоятельно ездить верхом на лошади на всех аллюрах (шагу, рыси, галопе);
- освоение основ техники по виду спорта конный спорт;
- устанавливать контакт с лошадью.

Личностные результаты 1 года обучения:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков.

Метапредметные результаты 1-го года обучения:

- понимание занятий по конному спорту как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение оценивать правильность выполнения задания, собственные возможности

РАЗДЕЛ №1

Введение. Техника безопасности

Теория

Ознакомление учащихся с предметом коневодства. Техника безопасности при работе с лошадьми и во время верховой езды - это правило подхода к лошади, обращение с ней, правила поведения на конюшне и на манеже во время занятий верховой ездой.

Практика

Ознакомление с территорией конюшни, орудиями труда, с лошадьми и пони.

Контроль

Беседа по теме

РАЗДЕЛ №2

Семейство лошадиных

Теория

Происхождение лошади. Семейство лошадиных
Этапы эволюции. Развитие и онтогенез. Представители семейства лошадиных. Происхождение и одомашнивание лошади. Классификация конских пород: верховые; упряжные; тяжеловозные; рысаки; пони. Их сравнительная характеристика. Классификация конских пород. Определение пород лошадей. (Использование наглядных пособий, видеофильмов, открыток, иллюстраций). Отметины, их характеристика. Обучение правильному описанию отметин лошадей по наглядным пособиям. Подход к лошади. Надевание недоуздка. Правильный подход к лошади. Недоуздок, его назначение и правило надевания.

Практика

Ежедневное наблюдение за поведением и особенностями животного
Поведение лошади, дурные привычки. Язык лошади. Основные виды поведения лошади. Характер, привычки, условные рефлексы в поведении лошади. Дурные привычки и способы их устранения. Ознакомление с поведением лошади по отношению к человеку и по отношению друг к другу.

Определение пород на конюшне. Отметины лошадей. Описание отметин. Самостоятельное описание отметин лошадей на конюшне. Обучение детей обращению с лошастью. Надевание недоуздка с помощью педагога.

Контроль

Опрос по теме

РАЗДЕЛ №3

Кормление и содержание лошади

Теория

Средство ухода за лошастью. Чистка лошади. Приспособления для чистки лошади: щетка, скребница, суконка, крючок для расчистки копыт, гребень. Устройство конюшни. Понятие денника, его размеры. Ознакомление с внутренним устройством конюшни. Содержание и кормление лошадей. Корма. Ковка. Ознакомление с условиями содержания, распорядком и механизмом кормления лошадей; основные корма, понятие рациона и норм кормления лошади. Значение расчистки и ковки лошади. Описание средств защиты лошадей при работе. Предохранение лошади от травм ног (бинты, ногавки) на манеже.

Практика

Механизм и последовательность чистки. Обучение приемам чистки лошади. Кормление лошадей уборка денников. Обучение уборки денников (уборка загрязнённой подстилки), уборка конюшни. Средства защиты лошади во время работы. Бинтовка лошадей. Обучение бинтовке ног лошади перед выходом на манеж.

Контроль

Опрос по теме

РАЗДЕЛ №4

Обучение верховой езде.

Теория

Седло, уздечка. Седловка. Конское снаряжение. Одежда всадника. Посадка на лошадь. Разбор строения седла, уздечки, виды седел. Экипировка всадника. Средства управления лошастью (шенкель, повод, корпус). Описание каждого средства управления, его воздействие и функции при управлении лошастью во время верховой езды, правильная посадка всадника.

Основные команды при верховой езде в манеже (заезды, вольты, остановки, перемены направления). Описание команд (перемена направления, заезды, вольты, остановки, переходы из одного аллюра на другой) и их правильность выполнения. Выход в манеж. Посадка на лошадь. Езда шагом на корде.

Основной комплекс упражнений на лошади.

Практика

Седловка лошади на конюшне, посадка на лошадь на манеже. Правило выхода в манеж. Техника посадки на лошадь. Обучение воздействию средств управления (шенкель, корпус, повод) на лошадь. Движение шагом. Отработка правильной посадки на лошади на шагу без стремян.

Езда в смене шагом с выполнением основных команд. Обучение всадников движению шагом в смене с выполнением различных команд педагога. Гимнастические упражнения на лошади. Обучение выполнению гимнастических упражнений всадника на лошади для развития уверенности и равновесия в седле. Езда в смене шагом, рысью без стремян. Обучение езде рысью с правильным применением средств управления лошадью, развитие равновесия. Езда в смене шагом, рысью строевой и учебной. Обучение техники выполнения строевой учебной рыси. Езда в смене шагом, рысью с выполнением основных команд.

Выполнение основных команд на шагу и рыси под управлением педагога. Езда шагом, рысью строевой и учебной врозь. Самостоятельное выполнение команд во время верховой езды. Езда шагом, рысью сменой и врозь. Отработка полученных навыков под управлением педагога.

Езда шагом, рысью без стремян. Выполнение основных команд. Отработка полученных навыков под управлением педагога.

Езда шагом, рысью в смене. Переход из шага в рысь и обратно. Обучение техники выполнения перехода из одного аллюра в другой.

Езда шагом, рысью, подъем в галоп (индивидуально). Обучение техники подъёма в галоп. Езда шагом, рысью в смене и врозь. Галоп индивидуально.

Закрепление полученных знаний и навыков. Самостоятельная езда всеми тремя аллюрами.

Контроль

Выполнение упражнений

РАЗДЕЛ №5

Показательные выступления

Практика

Подготовка и проведение показательных выступлений. Проведение конноспортивных игр.

Контроль

Выполнение упражнений

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Цели 2 года обучения:

- выявление и развитие обучающихся, проявивших выдающиеся способности в конных видах спорта;

- физическое совершенствование обучающихся посредством занятий конными видами спорта.

Задачи 2 года обучения

Образовательные

- изучать основы анатомических и физиологических особенностей лошади;
- сформировать знания, умения, навыки по конным видам спорта (конкур, выездка);
- изучить технические приемы в конкуре и выездке в соответствии с возрастом и подготовкой всадника;

Развивающие

- способствовать совершенствованию спортивной техники по конному спорту, повышению спортивного мастерства;
- способствовать развитию умений обобщать жизненный опыт;
- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

Воспитательные

- воспитание воли, дисциплинированности, смелости, настойчивости, навыков культурного поведения через занятия конным спортом;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Планируемые результаты 2 года обучения

Предметные результаты 2 года обучения:

- без ошибок преодолевать маршрут «Юношеский класс» (высота 60 – 80 см) на квалификационных соревнованиях;
- выполнять простейшие элементы выездки по программе езды «Самсунг» (остановки, осаживания, вольты, перемены направления, диагонали);
- выполнять все команды тренера-преподавателя при езде в смене (вольты, диагонали, перемены направления и т.д.);
- выполнять необходимые контрольные нормативы по программе;

Личностные результаты 2 года обучения:

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий конного спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений на занятиях по конному спорту.

Метапредметные результаты 2-го года обучения:

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений.

РАЗДЕЛ №1

Введение. Техника безопасности

Теория

Техника безопасности при работе с лошадьми. Повторение техники безопасности при работе с лошадьми во время верховой езды.

Практика

Тестовые задания по технике безопасности при работе с лошадью.
Тестовые задания по правилам поведения на соревнованиях. Тестирование по технике безопасности при работе с молодой лошадью.

Контроль

Опрос по теме

РАЗДЕЛ №2

Уход и содержание лошади

Теория

Оказание первой ветеринарной помощи. Ознакомление с физиологическими показателями (температура, пульс и дыхание лошади). Признаки заболевания желудочно-кишечного тракта (колики), оказание первой помощи.

Условия содержания лошадей в конюшне. Размещение лошадей в конюшне. Поилки, кормушки. Выпас и прогулка лошадей. Уход за лошадью: уход включает в себя ежедневные обязательные процедуры, такие как кормление и поение, для конюшенных и спортивных лошадей — чистка кожных покровов и расчистка копыт, и достаточно специализированные — ковка и ветеринарные обработки, которые проводят специалисты своей профессии в присутствии владельца.

Практика

Уход за лошастью до и после тренировки. Приемы измерения пульса, дыхания, температуры.

Режим кормления, поения. Чистка лошади (включает в себя гигиеническую обработку кожного и волосяного покрова от загрязнений и перхоти с помощью щетки и скребка. Дело в том, что в природе лошадь очищается с помощью валяния в песке и пыли, а при конюшенном содержании и при работе в телеги они лишены этого удовольствия. Приходится человеку брать на себя ответственность за состояние внешнего вида лошади. Чистку начинают слева с головы, затем плечи, холка, спина и конечности, далее переходят на другую сторону. Во время этой процедуры у владельца или спортсмена есть великолепная возможность проверить руками состояние кожи и шерсти, вовремя заметить раны, повреждения или кожных паразитов. Кроме того, это отличная возможность пообщаться с животным, прошептать ему на ушко, какой он прекрасный и замечательный.

Контроль

Опрос по теме

РАЗДЕЛ №3

Обучение верховой езде

Теория

Рабочий шаг, рысь. Средний шаг, рысь. Прибавленный шаг, рысь. Полупирует. Описание каждого аллюра, различия в ширине шага, выносу и постановке ног. Сбор лошади. Повороты на передних и задних ногах.

Описание правильного сбора лошади. Механизм поворотов на передних и задних ногах при воздействии средств управления на лошадь. Полупирует на шагу. Описание фаз прыжка лошади (подход к препятствию, отталкивание, подвисание, приземление). Кавалетти. Виды препятствий. Описание и назначение кавалетти, клавиш. Виды препятствий и их названия (высотные, широтные, высотно-широтные). Фигурная езда. Основной комплекс упражнений (перемах, упор, «ножницы», сед боком, «вертушка», стойка на ногах, соскок).

Практика

Обучение техники выполнения полупируета. Отработка выполнения элемента. Работа лошади на корде. Обучение управлению лошадью на корде при движении ее вокруг кордового без всадника. Прыжок лошади через препятствие. Фазы прыжка. Обучение выполнению различных симметричных фигур (вольты, заезды, перемены) группой всадников под музыку.

Работа через кавалетти на шагу. Преодоление кавалетти всадником на шагу под команду педагога. Работа через кавалетти на рыси. Преодоление кавалетти всадником на рыси. Езда шагом, рысью сменой и врозь. Отработка элементов верховой езды под управлением педагога.

Езда шагом, рысью без стремян врозь. Отработка элементов верховой езды под управлением педагога.

Езда шагом, рысью парами и по три. Обучение техники езды парами и по три. Отработка элементов верховой езды под управлением педагога.

Езда шагом, рысью. Отработка среднего шага и рыси. Отработка элементов верховой езды под управлением педагога.

Езда шагом, рысью. Отработка прибавленного шага и рыси. Отработка элементов верховой езды под управлением педагога.

Езда шагом, рысью. Подъем в галоп с рыси. Отработка элементов верховой езды под управлением педагога.

Езда шагом, рысью. Подъем в галоп с шага. Отработка элементов верховой езды под управлением педагога.

Езда шагом и рысью по схеме. Отработка элементов верховой езды индивидуально под управлением педагога.

Езда шагом, рысь. Подъем в галоп с места. Контргалоп. Обучение техники подъема в галоп с места, контргалопа. Отработка элементов верховой езды.

Езда шагом, рысью без седла. Отработка элементов верховой езды без седла под управлением педагога.

Подготовка к соревнованиям по выездке. Езда по схеме. Самостоятельная работа всадников под наблюдением педагога. Соревнование по выездке. Индивидуальная езда всадников по схеме различными аллюрами.

Вольтижировка на шагу, рыси. Подход к лошади, заскок и сед в седло. Выполнение гимнастических упражнений на лошади

Контроль

Выполнение упражнений

РАЗДЕЛ №4

Показательные выступления

Практика

Репетиция конных номеров. Отработка элементов фигурной езды под музыку. Проведение показательных выступлений. Проведение соревнований.

Контроль

Выполнение упражнений

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Цели 3 года обучения:

- развитие обучающихся, проявивших выдающиеся способности в конных видах спорта.

Задачи 3 года обучения

Образовательные

- изучать технические приемы в конкуре и выездке в соответствии с возрастом и подготовкой всадника;
- совершенствовать технику и тактику по конным видам спорта

Развивающие

- способствовать совершенствованию спортивной техники по конному спорту, повышению спортивного мастерства;
- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

Воспитательные

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты 3 года обучения

Предметные результаты 3 года обучения:

- без ошибок преодолевать маршрут (высота до 80 см);
- выполнять элементы выездки по заданным схемам;
- выполнять все команды тренера-преподавателя при езде в смене (вольты, диагонали, перемены направления и т.д.);
- выполнять необходимые контрольные нормативы по программе;

Личностные результаты 3 года обучения:

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий конного спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений на занятиях по конному спорту.

Метапредметные результаты 3-го года обучения:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений.

РАЗДЕЛ №1

Введение. Техника безопасности.

Теория

Техника безопасности во время верховой езды. Повторение техника безопасности во время верховой езды.

Контроль

Беседа

РАЗДЕЛ №2

Уход за лошадью

Теория

Правилами размещения и содержания лошади.

Практика

Кормление, водопой и уход за лошадью до и после тренировки. Чистка лошади. Предметы ухода за лошадью. Использование предметов ухода за лошадью по назначению.

Контроль

Опрос по теме

РАЗДЕЛ № 3

Верховая езда

Теория

Подъем из шага в рысь и обратно. Остановка, подъем с места в рысь. Вольты, заезды, серпантин на шагу и рыси. Сокращенный, средний и прибавленный шаг.

Преодоление одиночных препятствий с рыси. Вольты, заезды, серпантин на шагу и рыси. Рабочая, средняя, прибавленная рысь. Преодоление одиночных препятствий. Клавиши. Двойная система.

Практика

Выполнение элементов верховой езды под наблюдением педагога.

Выполнение элементов верховой езды под наблюдением педагога. Шаг, подъем в галоп, переход в шаг. Выполнение элементов верховой езды под наблюдением педагога.

Плечом внутрь. Обучение выполнению элемента выездки плечом внутрь. Выполнение элемента под наблюдением педагога.

Отработка элементов верховой езды: плечом наружу. Обучение выполнению элемента выездки плечом наружу. Выполнение элемента под наблюдением педагога. Вольты, заезды, серпантин на шагу и рыси. Выполнение элементов под наблюдением педагога. Вольты и заезды на галопе.

Выполнение элементов под наблюдением педагога. Повороты на передних и задних ногах, полупирует на шагу. Выполнение элементов под наблюдением педагога.

Фигурная езда под музыку. Выполнение элементов выездки по более сложной схеме парами, тройками, шестеркой, всей сменой.

Сокращенный, средний и прибавленный шаг. Выполнение элементов под наблюдением педагога.

Рабочая, средняя, прибавленная рысь. Выполнение элементов под наблюдением педагога. Подготовка к соревнованиям по выездке КЮР. Езда по индивидуальной схеме. Езда различными аллюрами с выполнением элементов верховой езды (перемены направления, вольты, заезды, остановки, переходы из аллюра в аллюр) по самостоятельно составленной каждым учеником схеме под музыку под наблюдением педагога

Работа через кавалетти на шагу, рыси, галопе. Выполнение элементов под руководством педагога.

Преодоление одиночного препятствия: отработка посадки всадника. Выполнение элементов под руководством педагога.

Преодоление одиночных препятствий с рыси. Выполнение элементов под руководством педагога.

Преодоление одиночных препятствий с галопа. Выполнение упражнения под руководством педагога.

Работа на клавишах. Выполнение упражнения для отработки правильной посадки под руководством педагога.

Преодоление препятствий: двойная система. Выполнение упражнения под руководством педагога.

Прохождение маршрута. Индивидуальная работа по преодолению 8 - ми препятствий расположенных в определённом порядке под наблюдением педагога.

Вольтижировка на шагу. Выполнение гимнастических упражнений на лошади на шагу (заскок на лошадь, перемах, « ласточка», сед боком, «ножницы», вертушка, стойка, соскок). Вольтижировка на рыси. Отработка основного комплекса упражнений

Контроль

Выполнение упражнений

РАЗДЕЛ № 4

Показательные выступления

Практика

Подготовка к показательным выступлениям. Репетиция конных номеров представления. Отработка поставленных конных номеров.

Репетиция пеших номеров представления. Отработка поставленных пеших номеров. Репетиция всего представления. Отработка поставленных конных и пеших номеров под музыку в костюмах.

Проведение представлений. Показательные музыкальные выступления, «Зимняя сказка», «Праздник, посвященный Дню Победы».

Контроль

Выполнение упражнений. Выступления на соревнованиях

4 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Цели:

- создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий конным спортом;
- популяризация конного спорта, привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям конным спортом;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в конном спорте.

Задачи:

Образовательные

- дать необходимые знания по коневодству и конному спорту;
- научить детей правильному обращению с лошадью, уходу и содержанию;
- дать теоретические знания в области конного спорта;
- овладение основами техники и тактики в конном спорте.

Развивающие

- способствовать всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья, достижению и многолетнему сохранению высокой работоспособности;
- развитие познавательной и творческой активности;
- развитие эмоциональной сферы через систему эстетических оценок состояния окружающей среды;
- развитие физических и технических качеств, необходимых для совершенствования мастерства в конном спорте;
- раскрыть творческий потенциал детей и вовлечь их в театральную и постановочную деятельность (конные театрализованные показательные выступления);
- способствовать профессиональному самоопределению, укреплению психического и физического здоровья и творческой самореализации личности ребёнка.

Воспитательные

- научить коммуникативным навыкам и навыкам публичных выступлений;
- привить любовь и бережное отношение к окружающей природе и «братьям нашим меньшим» путем общения с животными (лошадью);
- научить свободно общаться со сверстниками, поддерживать товарищеские отношения, создать крепкий дружный коллектив, основанный на взаимовыручке и доверии;

- воспитать у детей такие качества как ответственность, самостоятельность, самоконтроль, воспитать самоуважение;
- привить понятие здорового образа жизни и способствовать духовному совершенствованию ребенка.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- правила техники безопасности при работе с лошадью;
- правила личной и общественной гигиены;
- правила внутреннего распорядка;
- правила поведения на конюшне;
- правила поведения на тренировочных занятиях;
- правила содержания, кормления, воспитания лошади;
- сведения по анатомии и физиологии лошади.
- соблюдать правила техники безопасности при работе с молодой лошадью;
- соблюдать правила поведения на тренировочных занятиях;
- грамотно преодолевать маршруты, выполнять прыжки через различные препятствия на маршруте;
- без ошибок или с наименьшим количеством ошибок выполнять схемы езд «Самсунг», «Предварительный приз», «Личный приз» и т.п.

Личностные результаты:

- личностное самоопределение;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие чувств ответственности за животных и окружающую среду;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- наблюдать и анализировать свою учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- умение организовывать совместную деятельность в группе со сверстниками с тренером-преподавателем.

РАЗДЕЛ № 1

Введение. Техника безопасности

Теория

Правила ТБ при проведении спортивных мероприятий и соревнований:

- разминаться в манеже перед стартом разрешается не более 5-6 всадникам;
- порядок старта каждого участника проводится согласно стартовому протоколу;
- не разрешается заезжать в манеж, пока его не покинул предыдущий всадник.

Контроль

Опрос по теме

РАЗДЕЛ № 2

Специальная физическая подготовка

Теория

Вольтижировка - дисциплина конного спорта, в которой спортсмены, пара или группа спортсменов выполняет программы, состоящие из гимнастических и акробатических упражнений на лошади, движущейся по кругу шагом или галопом. Спортсмен, занимающийся вольтижировкой, называется вольтижёром. Движением лошади управляет находящийся в центре круга лонжер (кордовый).

Существуют три типа соревнований по вольтижировке:

Вольтижировка - индивидуалы. Вольтижёр сопровождается лонжером и лошастью. Возможно присутствие помощника лонжера. Индивидуальные соревнования по вольтижировке проводятся по разным программам в один или два раунда. В индивидуальных соревнованиях должно быть разделение на женский и мужской зачёты (исключение – для муниципальных и клубных соревнований).

Вольтижировка – пары. Пара состоит из двух вольтижёров, лонжера и лошади. Возможно присутствие помощника лонжера. Парные соревнования по вольтижировке проводятся по разным программам в один или два раунда. Женщины и мужчины могут выступать в одной паре. Каждый вольтижёр может быть участником только одной пары на турнире.

Вольтижировка группы. Группа состоит из лонжера, лошади и 4-7 вольтижёров. Возможно присутствие помощника лонжера. Каждая программа (обязательная или произвольная) выполняется максимум 6 вольтижерами. Полный состав группы - 6 человек. При наличии в группе 7 человек один спортсмен может быть альтернативным (заменять основного спортсмена в одной из программ) или запасным. Это должно быть указано в заявке. Неполной группой считается группа от 4 до 5 человек. Вычет за неполную группу - 1 балл из оценки за артистичность. Все вольтижёры должны исполнить все программы (исключение – альтернативный или запасной вольтижёр). В Произвольной программе за каждого не выступившего из заявленных вольтижёров или за участие в произвольной программе альтернативного вольтижёра будет сделан вычет - 1 балл из

оценки за артистичность. Групповые соревнования по вольтижировке проводятся по разным программам в один или в два раунда. Женщины и мужчины могут выступать в одной группе. Каждый вольтижёр может быть участником только одной группы на турнире.

Практика

Гимнастические упражнения на силу и координацию движений, выполняемые верхом на лошади. Упражнения для головы и шеи. Упражнения для укрепления посадки: Наклоны туловища в сторону, назад, в стороны с доставанием руками разноименных носков ног. Переносы ног через шею лошади, через круп, езда боком, езда спиной вперед.

Строевые упражнения в конном строю, исполнение команд. Понятие о строе, шеренге, колонне, звене. Интервал, дистанция. Движение в строю, перестроение. Упражнения проводятся на шагу, рыси, галопе, для развития баланса (равновесия), укрепления посадки, развития гибкости поясницы, всех суставов рук и ног и координация движений.

Для головы: повороты и вращения головы.

Для рук: руки в стороны, вверх, вперед, вниз, круговые движения руками, сгибание рук в локтях.

Для кистей: сжимание и разжимание кисти в кулак, сгибание, отведение и круговые движения.

Для ног: качание ноги вперед и назад (от колена), поднимание, опускание и вращение ступней.

Для туловища: наклоны вперед, назад, в стороны, круговые вращения туловища. Езда с поднятыми коленями до уровня груди, спешивание.

Вольтижировка.

Комплекс № 4.

1. Подход к лошади. Толчок двумя ногами.
2. Сед ноги врозь (зафиксировать). Выполняем вертушку на колене из упора на колене налево, затем направо.
3. Перемах левой ногой через шею лошади. Принимаем положение, лёжа на спине. Туловище параллельно земле (зафиксировать).
4. Перемах правой ногой через шею лошади. Принимаем положение, лёжа на спине. Туловище параллельно земле (зафиксировать).
5. Соскок назад из седа верхом к крупу лошади. (Опереться обеими руками о круп лошади, оттолкнуться от него, прогнуться и соскочить с лошади)

Игры на лошадях. Конноспортивная игра «Джимхана»

Это шуточная игра. Заключается она в том, что игроки-всадники должны выполнить на дистанции ряд смешных и довольно трудных заданий. Подойти к «стойлам» в мешках сесть в седло с отстегнутыми стремянами. Пройти по бревну, ведя лошадь в поводу. Насыпать морковь (картофель) в ведро. Встать на седло и выпить кефир из подвешенной бутылки (напейся, но не облейся). Пролететь в автомобильную покрывку (или через бездонную бочку). Поймать ртом яблоко (или мяч), плавающий в ведре. Залезть в мешок и, ведя

лошадь в поводу, перепрыгнуть через жердь. Перепрыгнуть через скамью с цветочными горшками, не зацепив горшки (препятствие может быть любое, по усмотрению судей) Встать не седло и вынуть из подвешенного ведра с водо яблоко. Подарить яблоко девочке - помощнице, поднять её к себе в седло и привезти к финишу(за это упражнение начисляется двойное количество очков.) Перетащить к себе в седло игрока - партнёра и привезти к финишу. Перетаскивший игрок получает двойное количество очков. Игрок, которого перетаскивали, очки теряет. Поднять с седла стоявшее на земле ведро моркови (картофеля), и привезти к финишу, не рассыпав. На финише - расседлать лошадь (это можно сделать, не слезая с неё) и на неоседланной подъехать с приветствием к судьям.

Контроль

Выполнение упражнений.

РАЗДЕЛ № 3

Верховая езда

Теория

Посадка всадника при манежной езде. Посадка всадника при преодолении препятствий. Посадка всадника при полевой езде. Средства управления лошадью. Взаимодействие повода и шенкеля. Преодоление барьеров на шаг, рыси (до 110 см). Клавиши. Напрыгивание лошади на корде, на свободе (шпрингартен). Правильный подход к барьеру. Преодоление препятствий на рыси, галопе. Прыжки без повода, без стремян.

Практика

Приобретение и укрепление навыков и умений в конкуре. Совершенствование техник тактики в одном из видов конного спорта (конкур). Регулярное участие в учебных и календарных соревнованиях. Совершенствование прыжковой посадки. Отработка галопа (собранный, рабочий, прибавленный). Владение средствами управления лошадью при работе в манеже.

Средства управления лошадью (шенкель, повод). Отработка посадки на всех аллюрах. Практика полевой езды. Работа на ковалетти. Преодоление барьеров на шаг, рыси (до 110см.). Клавиши. Прохождение их на рыси галопе. Прохождение маршрутов Прыжки без стремян, без повода. Выезды в поля, преодоление полевых препятствий. Завершение работы по определению специализации (конкур). Отработка и совершенствование техники езды по программам: «Предварительный приз», «Самсунг».

Инструкторская и судейская практика.

Последовательное обучение основам техники конного спорта (седловка, посадка, движение на шаг, рыси, галопе), при обретении первоначальных сведений о правилах ухода и содержания лошади. Правила подхода к лошади, взнуздывание. Седловка и расседловка. Посадка на лошадь и спешивание. Обучение разбору повода и средствам воздействия для посылы

лошади вперед и ее остановки. Отработка посадки на шаг и рыси, облегчаясь и не облегчаясь, со стремянами и без стремян. Практика управления лошастью путем воздействия шенкеля, поводка и туловища. Остановки и переходы из одного аллюра в другой. Езда на шаг, рыси, с переменной направления и по диагонали, заездами и вольтами за головным. Езда в смене, выполнение заездов, вольтов, соблюдая равнение, дистанцию, интервалы. Езда врозь с самостоятельной отработкой остановок, заездов и вольтов на шаг и рыси. Подъем лошади в галоп. Езда галопом со стремянами и без стремян. Укрепление посадки на галопе. Выполнение специальных упражнений на лошади.

Контроль

Выполнение упражнений.

РАЗДЕЛ №4

Показательные выступления

Практика

Организация и проведение показательных выступлений, соревнований, конноспортивных игр. Участие детей в конноспортивных играх, соревнованиях.

Контроль

Выполнение упражнений.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

1 год обучения.

Наименование раздела, темы программы	Всего часов	Теория	Практика	Формы и методы контроля
1. Введение. Техника безопасности	2			
1.1. ТБ при обращении с лошадью			1	
1.2. Техника противопожарной безопасности		1		Беседа
2. Семейство лошадиных.	8			
2.1. Происхождение лошади. Семейство лошадиных		1	1	
2.2. Классификация конских пород. Определение пород лошадей		1	1	
2.3. Отметины лошадей. Описание отметин			2	Опрос
2.4. Недостатки и пороки лошадей. Определение возраста лошади			2	
3. Кормление и содержание лошади	12			
3.2. Средства ухода за лошадью. Чистка лошади		1	3	Наблюдение

3.3.Содержание и кормление лошадей. Корма.		1	3	
3.4.Средства защиты лошади во время работы. Бинтовка лошадей			4	Опрос, беседа
4.Обучение верховой езде	118			
4.1Седловка и расседлывание лошади. Посадка на лошадь и спешивание			4	
4.2. Выход в манеж. Посадка на лошадь. Езда шагом на корде		1	5	
4.3. Езда шагом в смене с выполнением основных команд		1	7	Проверка выполнения упражнений
4.4 Гимнастические упражнения на лошади			10	
4.5. Вольтижировка		2	10	
4.6. Езда в смене шагом, рысью без стремян			8	Проверка выполнения упражнений
4.7.Езда в смене шагом, рысью строевой и учебной			10	
4.8.Езда в смене шагом, рысью с выполнением основных команд		1	9	
4.9.Езда шагом, рысью строевой и учебной врозь			6	
4.10. Езда шагом, рысью сменой и врозь			10	Проверка выполнения упражнений
4.11. Езда шагом, рысью без стремян. Выполнение основных команд		1	9	
4.12. Езда шагом, рысью в смене. Переход из шага в рысь и обратно		1	9	
4.13. Езда шагом, рысью, подъем в галоп (индивидуально)		1	5	Выполнение упражнений
4.14. Езда с переменой направления, подъем в галоп.		1	7	
4.15. Показательные выступления	4		4	Эстафеты, игры
Всего часов	144	14	130	

2 год обучения

Наименование раздела, темы программы	Всего часов	Теория	Практика	Формы и методы
--------------------------------------	-------------	--------	----------	----------------

				контроля
1.Введение. Техника безопасности	2	1	1	
2. Уход и содержание лошади	12			Наблюдение
2.1. Уход за лошастью до тренировки			4	
2.2. Оказание первой ветеринарной помощи		2	2	
2.3.Уход за лошастью после тренировки			4	
3. Обучение верховой езде	196			
3.1. Рабочий шаг, рысь. Средний шаг, рысь Прибавленный шаг, рысь		1	11	Устный опрос
3.2. Сбор лошади, повороты на задних ногах			6	
3.3. Полупирует на шагу		1	9	
3.4. Работа лошади на корде			14	
3.5.Прыжок лошади через препятствие. Фазы прыжка		1	13	Выполнение упражнений
3.6.Кавалетти. Виды препятствий		1	3	
3.7. Фигурная езда под музыку			14	
3.8.Работа через кавалетти на шагу			10	Выполнение упражнений
3.9. Работа через кавалетти на рыси			10	
3.10. Езда шагом, рысью сменой и врозь			8	
3.11. Езда шагом, рысью без стремян врозь		1	7	
3.12. Езда рысью, отработка среднего шага и рыси			12	Выполнение упражнений
3.13. Езда шагом, рысью. Подъем в галоп с рыси, с шага			8	
3.14.Езда шагом и рысью по схеме		2	8	
3.15.Езда шагом, рысь. Подъем в галоп с места. Контр галоп			8	
3.16. Подготовка к соревнованиям по выездке. Езда по схеме		1	13	
3.17. Вольтижировка на шагу, рыси		1	13	Проверка выполнения упражнений
3.18. Соревнования по выездке		1	5	
3.18. Выезды в поля. Конные прогулки		1	7	
3.19. Преодоление естественных препятствий			6	

4. Показательные выступления	6		6	
Всего часов	216	14	202	

3 год обучения

Наименование раздела, темы программы	Всего часов	Теория	Практика	Формы и методы контроля
1.Введение. Техника безопасности	2	2		
2. Уход за лошадью	12			
2.1.Правила содержания, конюшенного ухода, кормление и водопой лошади.			4	
2.2. Уход за лошадью до и после тренировки		1	5	Опрос, беседа
2.3. Оказание первой ветеринарной помощи		1	1	
3. Верховая езда	190			
3.1. Вольтижировка			10	Проверка выполнения упражнений
3.2.Требования к посадке всадника. Положение туловища, рук, ног в зависимости от аллюра лошади		2		
3.3.Отработка элементов верховой езды: подъем из шага в рысь и переход из рыси в шаг обратно		1	7	
3.4.Отработка элементов верховой езды: остановка, подъем с места в рысь		1	7	
3.5.Отработка элементов верховой езды: шаг, подъем в галоп, переход в шаг		1	9	
3.6.Отработка элементов верховой езды: вольты, заезды, серпантин на шагу и рыси		1	7	Проверка выполнения упражнений
3.7.Отработка элементов верховой езды: вольты и заезды на галопе		1	9	
3.8.Отработка элементов верховой езды: повороты на передних и задних ногах, полупирует на шагу		1	7	
3.9.Фигурная езда под музыку			8	

3.10. Отработка элементов верховой езды: сокращенный, средний и прибавленный шаг		1	9	Проверка выполнения упражнений
3.11.Отработка элементов верховой езды: рабочая, средняя, прибавленная рысь		1	7	
3.12. Подготовка к соревнованиям по выездке КЮР. Езда по индивидуальной схеме		1	9	
3.13.Работа через кавалетти на шагу, рыси, галопе		1	7	
3.14.Преодоление одиночного препятствия: отработка посадки всадника		1	9	
3.15. Преодоление одиночных препятствий с рыси		1	7	Проверка выполнения упражнений
3.16. Преодоление одиночных препятствий с галопа		1	9	
3.17. Работа на клавишах		1	9	
3.18. Преодоление препятствий: двойная система		1	9	
3.19. Прохождение маршрута		1	9	Проверка выполнения упражнений
3.20. Конные выезды, прогулки			8	
3.21.Преодоление препятствий в полевых условиях		1	9	
3.22. Соревнования			6	Соревнования
4. Показательные выступления	12		12	Игры, выступления, соревнования
Всего часов	216	23	193	

4 год обучения

Наименование раздела, темы программы	Всего часов	Теория	Практика	Формы и методы контроля
1.Введение. Техника безопасности.	2	2		
2.Специальная физическая подготовка	40			
2.1. Строевые упражнения в конном строю			8	
2.2.Гимнастические упражнения на шагу, рыси			8	

2.3.Упражнения для шеи, туловища, ног			8	
2.4. Конноспортивные игры			6	
2.5. Вольтижировка		1	9	Проверка выполнения упражнений
3. Верховая езда	162			
3.1. Работа над посадкой всадника при манежной езде		1	9	
3.2. Работа над посадкой всадника при преодолении препятствий		1	11	Проверка выполнения упражнений
3.3.Работа над посадкой всадника при полевой езде		1	9	
3.4. Средства управления лошадью. Взаимодействие повода и шенкеля		1	11	
3.5. Преодоление барьеров на шагу, рыси (до 110 см)		1	15	Проверка выполнения упражнений
3.6. Работа по клавишам		1	13	
3.7. Напрыгивание лошади на корде, на свободе (шпрингартен)		1	9	
3.8. Отработка правильного подхода к барьеру		1	9	
3.9. Преодоление препятствий на рыси, галопе. Прыжки без повода, без стремян. Совершенствование посадки		1	11	
3.10. Преодоление маршрутов		1	15	Тренировочное соревнование
3.11. Выезд в поля. Преодоление полевых препятствий			14	Преодоление маршрута в полевых условиях
3.12. Работа по ездам «Самсунг», «Предварительный приз»		1	13	Выполнение элементов манежной езды по схеме
3.13. Инструкторская и судейская практика		2	10	
4. Показательные выступления	12		12	Эстафеты, игры, выступления
Всего часов	216	16	200	

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график

Дополнительная общеразвивающая программа _____ Конный спорт__

Количество учебных дней _____

Дата начала и окончания реализации программы _____

Группа _____, год обучения _____ 1 _____

Ф.И.О педагога _____

Место проведения _____

Время проведения занятий _____

Изменения расписания занятий _____

№ п/п	Тема занятия	Кол-во час.	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая (число, месяц)	Дата фактическая (число, месяц)	Причина изменения даты
1	Введение. Техника безопасности при обращении с лошадью. Техника противопожарной безопасности	2	Теория, практика	Беседа			
2	Происхождение лошади. Семейство лошадиных	2	Теория, Практика	беседа			
3	Классификация конских пород. Определение пород лошадей	2	Теория, практика				
4	Отметины лошадей. Описание отметин	2	Практика	опрос			
5	Недостатки и пороки лошадей. Определение возраста лошади	2	Практика				
6	Средства ухода за лошадью. Чистка лошади	2	Теория, практика				
7	Средства ухода за лошадью. Чистка лошади	2	Практика	наблюдение			
8	Содержание и кормление лошадей. Корма	2	Теория, практика				
9	Содержание и кормление лошадей. Корма	2	практика				
10	Средства защиты лошади во время работы. Бинтовка лошадей	2	практика	опрос			
11	Средства защиты лошади во время работы. Бинтовка лошадей	2	практика				
12	Седловка и расседлывание лошади. Посадка на лошадь и спешивание	2	Практика				
13	Седловка и расседлывание	2	практика	Выполн			

	лошади. Посадка на лошадь и спешивание			ение упражнений			
14	Выход в манеж. Посадка на лошадь. Езда шагом на корде	2	практика				
15	Выход в манеж. Посадка на лошадь. Езда шагом на корде	2	практика				
16	Выход в манеж. Посадка на лошадь. Езда шагом на корде	2	практика				
17	Езда шагом в смене с выполнением основных команд	2	Теория, практика				
18	Езда шагом в смене с выполнением основных команд	2	практика				
19	Езда шагом в смене с выполнением основных команд	2	Теория, практика	Выполнение упражнений			
20	Езда шагом в смене с выполнением основных команд	2	практика				
21	Гимнастические упражнения на лошади	2	практика	Выполнение упражнений			
22	Гимнастические упражнения на лошади	2	практика	Выполнение упражнений			
23	Гимнастические упражнения на лошади	2	практика				
24	Гимнастические упражнения на лошади	2	Практика	наблюдение			
25	Гимнастические упражнения на лошади	2	практика				
26	Вольтижировка	2	практика				
27	Вольтижировка	2	практика				
28	Вольтижировка	2	Практика	Выполнение упражнений			
29	Вольтижировка	2	практика				
30	Вольтижировка	2	Теория, практика	Выполнение упражнений			
31	Вольтижировка	2	практика	наблюдение			

				ние			
32	Езда в смене шагом, рысью без стремян	2	практика	Выполнение упражнений			
33	Езда в смене шагом, рысью без стремян	2	Практика	наблюдение			
34	Езда в смене шагом, рысью без стремян	2	практика				
35	Езда в смене шагом, рысью без стремян	2	практика	Выполнение упражнений			
36	Езда в смене шагом, рысью строевой и учебной	2	практика				
37	Езда в смене шагом, рысью строевой и учебной	2	практика	Выполнение упражнений			
38	Езда в смене шагом, рысью строевой и учебной	2	Практика	наблюдение			
39	Езда в смене шагом, рысью строевой и учебной	2	Теория, практика	Выполнение упражнений			
40	Езда в смене шагом, рысью строевой и учебной	2	практика	наблюдение			
41	Езда в смене шагом, рысью с выполнением основных команд	2	практика	Выполнение упражнений			
42	Езда в смене шагом, рысью с выполнением основных команд	2	практика	наблюдение			
43	Езда в смене шагом, рысью с выполнением основных команд	2	Теория, практика				
44	Езда в смене шагом, рысью с выполнением основных команд	2	практика	Выполнение упражнений			
45	Езда в смене шагом, рысью с выполнением основных команд	2	практика				
46	Езда шагом, рысью строевой и учебной врозь	2	практика	Выполнение упражнений			
47	Езда шагом, рысью строевой и учебной врозь	2	практика	Выполнение упражне			

				ний			
48	Езда шагом, рысью строевой и учебной врозь	2	практика	наблюдение			
49	Езда шагом, рысью сменой и врозь	2	Теория, практика	Выполнение упражнений			
50	Езда шагом, рысью сменой и врозь	2	практика	наблюдение			
51	Езда шагом, рысью сменой и врозь	2	практика	Выполнение упражнений			
52	Езда шагом, рысью сменой и врозь	2	практика	наблюдение			
53	Езда шагом, рысью сменой и врозь	2	Практика				
54	Езда шагом, рысью без стремян. Выполнение основных команд	2	практика	Выполнение упражнений			
55	Езда шагом, рысью без стремян. Выполнение основных команд	2	практика				
56	Езда шагом, рысью без стремян. Выполнение основных команд	2	Теория, практика	Выполнение упражнений			
57	Езда шагом, рысью без стремян. Выполнение основных команд	2	Практика	наблюдение			
58	Езда шагом, рысью без стремян. Выполнение основных команд	2	Практика	Выполнение упражнений			
59	Езда шагом, рысью в смене. Переход из шага в рысь и обратно	2	практика	наблюдение			
60	Езда шагом, рысью в смене. Переход из шага в рысь и обратно	2	Практика	Выполнение упражнений			
61	Езда шагом, рысью в смене. Переход из шага в рысь и обратно	2	Теория, практика	наблюдение			
62	Езда шагом, рысью в смене. Переход из шага в рысь и обратно	2	практика				
63	Езда шагом, рысью в смене. Переход из шага в рысь и обратно	2	Практика	Выполнение упражнения			

				ний			
64	Езда шагом, рысью, подъем в галоп (индивидуально)	2	практика				
65	Езда шагом, рысью, подъем в галоп (индивидуально)	2	практика	наблюдение			
66	Езда шагом, рысью, подъем в галоп (индивидуально)	2	Теория, практика	наблюдение			
67	Езда с переменой направления, подъем в галоп.	2	практика	Выполнение упражнений			
68	Езда с переменой направления, подъем в галоп.	2	Практика	наблюдение			
69	Езда с переменой направления, подъем в галоп.	2	Теория, практика	Беседа, Выполнение упражнений			
70	Езда с переменой направления, подъем в галоп.	2	практика	наблюдение			
71	Показательные выступления	2	практика				
72	Показательные выступления	2	практика	Выполнение упражнений			

Календарный учебный график

Дополнительная общеразвивающая программа _____ Конный спорт__

Количество учебных дней _____

Дата начала и окончания реализации программы _____

Группа _____, год обучения _____ 2 _____

Ф.И.О педагога _____

Место проведения _____

Время проведения занятий _____

Изменения расписания занятий _____

№ п/п	Тема занятия	Кол-во час.	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая (число, месяц)	Дата фактическая (число, месяц)	Причина изменения даты
1	Введение. Техника безопасности при обращении с лошадью.	2	Теория, практика	Беседа			
2	Уход за лошадью до тренировки	2	Практика	беседа			
3	Уход за лошадью до	2	Теория,				

	тренировки		практика				
4	Оказание первой ветеринарной помощи	2	Теория: практика	опрос			
5	Оказание первой ветеринарной помощи	2	Теория: практика				
6	Уход за лошадью после тренировки	2	Практика				
7	Уход за лошадью после тренировки	2	Практика	наблюдение			
8	Рабочий шаг, рысь. Средний шаг, рысь. Прибавленный шаг	2	Теория, практика				
9	Рабочий шаг, рысь. Средний шаг, рысь. Прибавленный шаг	2	практика				
10	Рабочий шаг, рысь. Средний шаг, рысь. Прибавленный шаг	2	практика	опрос			
11	Рабочий шаг, рысь. Средний шаг, рысь. Прибавленный шаг	2	практика				
12	Рабочий шаг, рысь. Средний шаг, рысь. Прибавленный шаг	2	Теория, практика				
13	Рабочий шаг, рысь. Средний шаг, рысь. Прибавленный шаг	2	Практика				
14	Сбор лошади, повороты на задних ногах.	2	практика				
15	Сбор лошади, повороты на задних ногах.	2	Теория, практика				
16	Сбор лошади, повороты на задних ногах.	2	практика				
17	Полупирует на шагу	2	Теория, практика	Выполнение упражнений			
18	Полупирует на шагу	2	практика				
19	Полупирует на шагу	2	практика	Выполнение упражнений			
20	Полупирует на шагу	2	практика	Выполнение упражнений			
21	Полупирует на шагу	2	практика				
22	Работа лошади на корде.	2	Практика	наблюдение			
23	Работа лошади на корде.	2	практика				
24	Работа лошади на корде.	2	практика				

25	Работа лошади на корде.	2	практика				
26	Работа лошади на корде.	2	Практика	Выполнение упражнений			
27	Работа лошади на корде.	2	практика				
28	Работа лошади на корде.	2	Теория, практика	Выполнение упражнений			
29	Прыжок лошади через препятствие. Фазы прыжка.		практика	наблюдение			
30	Прыжок лошади через препятствие. Фазы прыжка.	2	практика	Выполнение упражнений			
31	Прыжок лошади через препятствие. Фазы прыжка.	2	Практика	наблюдение			
32	Прыжок лошади через препятствие. Фазы прыжка.	2	практика				
33	Прыжок лошади через препятствие. Фазы прыжка.	2	практика	Выполнение упражнений			
34	Прыжок лошади через препятствие. Фазы прыжка.	2	практика				
35	Прыжок лошади через препятствие. Фазы прыжка.	2	практика	Выполнение упражнений			
36	Кавалетти. Виды препятствий. Фигурная езда под музыку.	2	Практика	наблюдение			
37	Кавалетти. Виды препятствий. Фигурная езда под музыку.	2	Теория, практика	Выполнение упражнений			
38	Фигурная езда под музыку.	2	практика	наблюдение			
39	Фигурная езда под музыку.	2	практика	Выполнение упражнений			
40	Фигурная езда под музыку.	2	практика	наблюдение			
41	Фигурная езда под музыку.	2	Теория, практика				
42	Фигурная езда под музыку.	2	практика	Выполнение упражнений			

43	Фигурная езда под музыку.	2	практика				
44	Фигурная езда под музыку.	2	практика	Выполнение упражнений			
45	Работа через кавалетти на шагу.	2	практика	Выполнение упражнений			
46	Работа через кавалетти на шагу.	2	практика	наблюдение			
47	Работа через кавалетти на шагу.	2	Теория, практика	Выполнение упражнений			
48	Работа через кавалетти на шагу.	2	практика	наблюдение			
49	Работа через кавалетти на шагу.	2	практика	Выполнение упражнений			
50	Работа через кавалетти на рыси.	2	практика	наблюдение			
51	Работа через кавалетти на рыси.	2	Практика				
52	Работа через кавалетти на рыси.	2	практика	Выполнение упражнений			
53	Работа через кавалетти на рыси.	2	практика				
54	Работа через кавалетти на рыси.	2	Теория, практика	Выполнение упражнений			
55	Езда шагом, рысью сменой и врозь	2	Теория, практика	наблюдение			
56	Езда шагом, рысью сменой и врозь	2	Практика	Выполнение упражнений			
57	Езда шагом, рысью сменой и врозь	2	практика	наблюдение			
58	Езда шагом, рысью сменой и врозь.	2	Практика, теория	Выполнение упражнений			
59	Езда шагом, рысью без стремян врозь	2	Теория, практика	наблюдение			
60	Езда шагом, рысью без стремян врозь	2	практика				

61	Езда шагом, рысью без стремян врозь	2	Практика	Выполнение упражнений			
62	Езда шагом, рысью без стремян врозь.	2	практика				
63	Езда рысью, отработка среднего шага и рыси	2	практика	наблюдение			
64	Езда рысью, отработка среднего шага и рыси	2	Теория, практика	наблюдение			
65	Езда рысью, отработка среднего шага и рыси	2	практика	Выполнение упражнений			
66	Езда рысью, отработка среднего шага и рыси	2	Практика	наблюдение			
67	Езда рысью, отработка среднего шага и рыси	2	Теория, практика	Беседа, Выполнение упражнений			
68	Езда рысью, отработка среднего шага и рыси	2	практика	наблюдение			
69	Езда шагом, рысью. Подъем в галоп с рыси, с шага	2	практика				
70	Езда шагом, рысью. Подъем в галоп с рыси, с шага	2	практика	Выполнение упражнений			
71	Езда шагом, рысью. Подъем в галоп с рыси, с шага	2	практика	Выполнение упражнений			
72	Езда шагом, рысью. Подъем в галоп с рыси, с шага	2	практика	Выполнение упражнений			
73	Езда шагом и рысью по схеме	2	практика	Выполнение упражнений			
74	Езда шагом и рысью по схеме	2	практика				
75	Езда шагом и рысью по схеме	2	практика				
76	Езда шагом и рысью по схеме	2	практика				
77	Езда шагом и рысью по схеме	2	практика				
78	Езда шагом, рысь. Подъем в галоп с места. Контргалоп	2	практика	Выполнение			

				упражне ний			
79	Езда шагом, рысь. Подъем в галоп с места. Контргалоп	2	практика	Выполнение упражнений			
80	Езда шагом, рысь. Подъем в галоп с места. Контргалоп	2	практика				
81	Езда шагом, рысь. Подъем в галоп с места. Контргалоп	2	практика				
82	Подготовка к соревнованиям по выездке. Езда по схеме	2	практика				
83	Подготовка к соревнованиям по выездке. Езда по схеме	2	Теория, практика	Выполнение упражнений			
84	Подготовка к соревнованиям по выездке. Езда по схеме	2	практика	Выполнение упражнений			
85	Подготовка к соревнованиям по выездке. Езда по схеме	2	практика				
86	Подготовка к соревнованиям по выездке. Езда по схеме	2	практика				
87	Подготовка к соревнованиям по выездке. Езда по схеме	2	практика				
88	Подготовка к соревнованиям по выездке. Езда по схеме.	2	Практика				
89	Вольтижировка на шагу, рыси	2	практика				
90	Вольтижировка на шагу, рыси	2	практика	Выполнение упражнений			
91	Вольтижировка на шагу, рыси	2	практика	Выполнение упражнений			
92	Вольтижировка на шагу, рыси	2	практика				
93	Вольтижировка на шагу, рыси	2	практика				
94	Вольтижировка на шагу, рыси	2	практика	Выполнение упражнений			
95	Вольтижировка на шагу, рыси	2	практика				
96	Соревнования по выездке	2	практика				
97	Соревнования по выездке	2	практика	соревнования			

98	Соревнования по выездке.	2	практика	соревнования			
99	Выезды в поля. Конные прогулки	2	практика				
100	Выезды в поля. Конные прогулки	2	практика				
101	Выезды в поля. Конные прогулки	2	практика				
102	Выезды в поля. Конные прогулки	2	практика	Выполнение упражнений			
103	Преодоление естественных препятствий	2	практика	Выполнение упражнений			
104	Преодоление естественных препятствий	2	практика				
105	Преодоление естественных препятствий	2	практика				
106	Показательные выступления	2	практика	Показательные выступления: активность			
107	Показательные выступления	2	практика				
108	Показательные выступления	2	практика				

Календарный учебный график

Дополнительная общеразвивающая программа _____ Конный спорт__

Количество учебных дней _____

Дата начала и окончания реализации программы _____

Группа _____, год обучения _____ 3 _____

Ф.И.О педагога _____

Место проведения _____

Время проведения занятий _____

Изменения расписания занятий _____

№ п/п	Тема занятия	Кол-во час.	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая (число, месяц)	Дата фактическая (число, месяц)	Причина изменения даты
1	Введение. Техника безопасности	2	теория				
2	Правила содержания, конюшенного ухода, кормление и водопой	2	Теория, практика				

	лошади.						
3	Правила содержания, конюшенного ухода, кормление и водопой лошади.	2	практика				
4	Уход за лошастью до и после тренировки	2	Теория, практика	наблюдение			
5	Уход за лошастью до и после тренировки	2	практика				
6	Уход за лошастью до и после тренировки (1 ч) Оказание первой ветеринарной помощи	2	Практика, теория	Выполнение упражнений			
7	Оказание первой ветеринарной помощи	2	Практика				
8	Вольтижировка	2	Практика				
9	Вольтижировка	2	Практика				
10	Вольтижировка	2	Практика	Выполнение упражнений			
11	Вольтижировка	2	Практика				
12	Вольтижировка	2	Практика				
13	Требования к посадке всадника. Положение туловища, рук, ног в зависимости от аллюра лошади	2	Теория, практика				
14	Отработка элементов верховой езды: подъем из шага в рысь и переход из рыси в шаг обратно	2	практика				
15	Отработка элементов верховой езды: подъем из шага в рысь и переход из рыси в шаг обратно	2	практика	Выполнение упражнений			
16	Отработка элементов верховой езды: подъем из шага в рысь и переход из рыси в шаг обратно	2	практика				
17	Отработка элементов верховой езды: подъем из шага в рысь и переход из рыси в шаг обратно	2	практика				
18	Отработка элементов верховой езды: остановка, подъем с места в рысь	2	практика	Выполнение упражнений			
19	Отработка элементов верховой езды: остановка, подъем с места в рысь	2	практика				

20	Отработка элементов верховой езды: остановка, подъем с места в рысь	2	практика				
21	Отработка элементов верховой езды: остановка, подъем с места в рысь	2	практика	Выполнение упражнений			
22	Отработка элементов верховой езды: шаг, подъем в галоп, переход в шаг	2	Теория. практика				
23	Отработка элементов верховой езды: шаг, подъем в галоп, переход в шаг	2	практика	Выполнение упражнений			
24	Отработка элементов верховой езды: шаг, подъем в галоп, переход в шаг	2	практика	Выполнение упражнений			
25	Отработка элементов верховой езды: шаг, подъем в галоп, переход в шаг	2	практика	Выполнение упражнений			
26	Отработка элементов верховой езды: шаг, подъем в галоп, переход в шаг	2					
27	Отработка элементов верховой езды: вольты, заезды, серпантин на шагу и рыси	2	Теория, практика				
28	Отработка элементов верховой езды: вольты, заезды, серпантин на шагу и рыси	2	практика	Выполнение упражнений			
29	Отработка элементов верховой езды: вольты, заезды, серпантин на шагу и рыси	2	практика				
30	Отработка элементов верховой езды: вольты, заезды, серпантин на шагу и рыси	2	практика	Выполнение упражнений			
31	Отработка элементов верховой езды: вольты и заезды на галопе	2	Теория, практика				
32	Отработка элементов верховой езды: вольты и заезды на галопе	2	практика				
33	Отработка элементов верховой езды: вольты и заезды на галопе	2	практика				
34	Отработка элементов	2	практика				

	верховой езды: вольты и заезды на галопе						
35	Отработка элементов верховой езды: вольты и заезды на галопе	2	практика				
36	Отработка элементов верховой езды: повороты на передних и задних ногах, полупирует на шагу	2	Теория, практика				
37	Отработка элементов верховой езды: повороты на передних и задних ногах, полупирует на шагу	2	практика				
38	Отработка элементов верховой езды: повороты на передних и задних ногах, полупирует на шагу	2	Теория. практика				
39	Отработка элементов верховой езды: повороты на передних и задних ногах, полупирует на шагу	2	практика				
40	Фигурная езда под музыку	2	практика				
41	Фигурная езда под музыку	2	практика				
42	Фигурная езда под музыку	2	практика				
43	Фигурная езда под музыку	2	практика				
44	Отработка элементов верховой езды: сокращенный, средний и прибавленный шаг	2	теория, практика				
45	Отработка элементов верховой езды: сокращенный, средний и прибавленный шаг	2	практика				
46	Отработка элементов верховой езды: сокращенный, средний и прибавленный шаг	2	практика	Выполнение упражнений			
47	Отработка элементов верховой езды: сокращенный, средний и прибавленный шаг	2	практика	Выполнение упражнений			
48	Отработка элементов верховой езды: сокращенный, средний и прибавленный шаг	2	практика	Выполнение упражнений			
49	Отработка элементов верховой езды: рабочая, средняя, прибавленная рысь	2	Теория, практика				
50	Отработка элементов верховой езды: рабочая, средняя, прибавленная рысь	2	практика	Выполнение упражнений			

				ний			
51	Отработка элементов верховой езды: рабочая, средняя, прибавленная рысь	2	практика	Выполнение упражнений			
52	Отработка элементов верховой езды: рабочая, средняя, прибавленная рысь	2	практика	Выполнение упражнений			
53	Подготовка к соревнованиям по выездке КЮР. Езда по индивидуальной схеме	2	Теория, практика				
54	Подготовка к соревнованиям по выездке КЮР. Езда по индивидуальной схеме	2	практика	Выполнение упражнений			
55	Подготовка к соревнованиям по выездке КЮР. Езда по индивидуальной схеме	2	практика				
56	Подготовка к соревнованиям по выездке КЮР. Езда по индивидуальной схеме	2	практика	Выполнение упражнений			
57	Подготовка к соревнованиям по выездке КЮР. Езда по индивидуальной схеме	2	практика				
58	Работа через кавалетти на шагу, рыси, галопе	2	Теория, практика				
59	Работа через кавалетти на шагу, рыси, галопе	2	практика	Выполнение упражнений			
60	Работа через кавалетти на шагу, рыси, галопе	2	практика				
61	Работа через кавалетти на шагу, рыси, галопе	2	практика	Выполнение упражнений			
62	Преодоление одиночного препятствия: отработка посадки всадника	2	Теория, практика				
63	Преодоление одиночного препятствия: отработка посадки всадника	2	практика	Выполнение упражнений			
64	Преодоление одиночного препятствия: отработка посадки всадника	2	практика				
65	Преодоление одиночного препятствия: отработка посадки всадника	2	практика	Выполнение упражнений			

				ний			
66	Преодоление одиночного препятствия: отработка посадки всадника	2	практика				
67	Преодоление одиночных препятствий с рыси	2	Теория, практика				
68	Преодоление одиночных препятствий с рыси	2	практика	Выполнение упражнений			
69	Преодоление одиночных препятствий с рыси	2	практика				
70	Преодоление одиночных препятствий с рыси	2	практика	Выполнение упражнений			
71	Преодоление одиночных препятствий с галопа	2	Теория, практика				
72	Преодоление одиночных препятствий с галопа	2	практика	Выполнение упражнений			
73	Преодоление одиночных препятствий с галопа	2	практика				
74	Преодоление одиночных препятствий с галопа	2	практика	Выполнение упражнений			
75	Преодоление одиночных препятствий с галопа	2	практика				
76	Работа на клавишах	2	Теория, практика				
77	Работа на клавишах	2	практика	Выполнение упражнений			
78	Работа на клавишах	2	практика				
79	Работа на клавишах	2	практика	Выполнение упражнений			
80	Работа на клавишах	2	практика				
81	Преодоление препятствий: двойная система	2	Теория, практика				
82	Преодоление препятствий: двойная система	2	практика	Выполнение упражнений			
83	Преодоление препятствий: двойная система	2	практика				
84	Преодоление препятствий:	2	практика	Выполн			

	двойная система			ение упражне ний			
85	Преодоление препятствий: двойная система	2	практика				
86	Прохождение маршрута	2	Теория, практика				
87	Прохождение маршрута	2	практика	Выполн ение упражне ний			
88	Прохождение маршрута	2	практика				
89	Прохождение маршрута	2	практика	Выполн ение упражне ний			
90	Прохождение маршрута	2	практика				
91	Конные выезды, прогулки	2	практика				
92	Конные выезды, прогулки	2	практика				
93	Конные выезды, прогулки	2	практика				
94	Конные выезды, прогулки	2	практика				
95	Преодоление препятствий в полевых условиях	2	Теория, практика				
96	Преодоление препятствий в полевых условиях	2	практика	Выполн ение упражне ний			
97	Преодоление препятствий в полевых условиях	2	практика				
98	Преодоление препятствий в полевых условиях	2	практика	Выполн ение упражне ний			
99	Преодоление препятствий в полевых условиях	2	практика				
100	Соревнования	2	практика				
101	Соревнования	2	практика				
102	Соревнования	2	практика				
103	Показательные выступления	2	практика				
104	Показательные выступления	2	практика				
105	Показательные выступления	2	практика				
106	Показательные выступления	2	практика				
107	Показательные выступления	2	практика				
108	Показательные выступления	2	практика				

Календарный учебный график

Дополнительная общеразвивающая программа_____ Конный спорт__

Количество учебных дней_____

Дата начала и окончания реализации программы_____

Группа _____, год обучения_____4_____

Ф.И.О педагога _____

Место проведения _____

Время проведения занятий _____

Изменения расписания занятий _____

№ п/п	Тема занятия	Кол- во час.	Форма занятия	Форма контрол я	Дата планируем ая (число, месяц)	Дата фактичес кая (число, месяц)	Причи на измене ния даты
1	Введение. Техника безопасности	2	теория				
2	Строевые упражнения в конном строю	2	практика				
3	Строевые упражнения в конном строю	2	практика				
4	Строевые упражнения в конном строю	2	практика	наблюдение			
5	Строевые упражнения в конном строю	2	практика				
6	Гимнастические упражнения на шагу, рыси	2	Практика	Выполнение упражнений			
7	Гимнастические упражнения на шагу, рыси	2	Практика				
8	Гимнастические упражнения на шагу, рыси	2	Практика				
9	Гимнастические упражнения на шагу, рыси	2	Практика				
10	Упражнения для шеи, туловища, ног	2	Практика	Выполнение упражнений			
11	Упражнения для шеи, туловища, ног	2	Практика				
12	Упражнения для шеи, туловища, ног	2	Практика				
13	Упражнения для шеи, туловища, ног	2	Теория, практика				
14	Конноспортивные игры	2	практика				
15	Конноспортивные игры	2	практика	Выполнение упражнений			
16	Конноспортивные игры	2	практика				
17	Вольтижировка	2	практика				
18	Вольтижировка	2	практика	Выполнение упражне			

				ний			
19	Вольтижировка	2	практика				
20	Вольтижировка	2	практика				
21	Вольтижировка	2	практика	Выполнение упражнений			
22	Работа над посадкой всадника при манежной езде	2	Теория, практика				
23	Работа над посадкой всадника при манежной езде	2	практика	Выполнение упражнений			
24	Работа над посадкой всадника при манежной езде	2	практика	Выполнение упражнений			
25	Работа над посадкой всадника при манежной езде	2	практика	Выполнение упражнений			
26	Работа над посадкой всадника при манежной езде	2					
27	Работа над посадкой всадника при преодолении препятствий	2	Теория, практика				
28	Работа над посадкой всадника при преодолении препятствий	2	практика	Выполнение упражнений			
29	Работа над посадкой всадника при преодолении препятствий	2	практика				
30	Работа над посадкой всадника при преодолении препятствий	2	практика	Выполнение упражнений			
31	Работа над посадкой всадника при преодолении препятствий	2	Теория, практика				
32	Работа над посадкой всадника при преодолении препятствий	2	практика				
33	Работа над посадкой всадника при полевой езде	2	Теория, практика				
34	Работа над посадкой всадника при полевой езде	2	практика				
35	Работа над посадкой всадника при полевой езде	2	практика				
36	Работа над посадкой всадника при полевой езде	2	практика				

37	Работа над посадкой всадника при полевой езде	2	практика				
38	Средства управления лошадью. Взаимодействие повода и шенкеля	2	Теория, практика				
39	Средства управления лошадью. Взаимодействие повода и шенкеля	2	практика				
40	Средства управления лошадью. Взаимодействие повода и шенкеля	2	практика				
41	Средства управления лошадью. Взаимодействие повода и шенкеля	2	практика				
42	Средства управления лошадью. Взаимодействие повода и шенкеля	2	практика				
43	Средства управления лошадью. Взаимодействие повода и шенкеля	2	практика				
44	Преодоление барьеров на шагу, рыси (до 110 см)	2	теория, практика				
45	Преодоление барьеров на шагу, рыси (до 110 см)	2	практика				
46	Преодоление барьеров на шагу, рыси (до 110 см)	2	практика	Выполнение упражнений			
47	Преодоление барьеров на шагу, рыси (до 110 см)	2	практика	Выполнение упражнений			
48	Преодоление барьеров на шагу, рыси (до 110 см)	2	практика	Выполнение упражнений			
49	Преодоление барьеров на шагу, рыси (до 110 см)	2	практика				
50	Преодоление барьеров на шагу, рыси (до 110 см)	2	практика	Выполнение упражнений			
51	Преодоление барьеров на шагу, рыси (до 110 см)	2	практика	Выполнение упражнений			
52	Работа по клавишам	2	Теория, практика	Выполнение упражнений			
53	Работа по клавишам	2	практика				

54	Работа по клавишам	2	практика	Выполнение упражнений			
55	Работа по клавишам	2	практика				
56	Работа по клавишам	2	практика	Выполнение упражнений			
57	Работа по клавишам	2	практика				
58	Работа по клавишам	2	практика				
59	Напрыгивание лошади на корде, на свободе (шпрингартен)	2	Теория, практика	Выполнение упражнений			
60	Напрыгивание лошади на корде, на свободе (шпрингартен)	2	практика				
61	Напрыгивание лошади на корде, на свободе (шпрингартен)	2	практика	Выполнение упражнений			
62	Напрыгивание лошади на корде, на свободе (шпрингартен)	2	практика				
63	Напрыгивание лошади на корде, на свободе (шпрингартен)	2	практика	Выполнение упражнений			
64	Отработка правильного подхода к барьеру	2	Теория, практика				
65	Отработка правильного подхода к барьеру	2	практика	Выполнение упражнений			
66	Отработка правильного подхода к барьеру	2	практика				
67	Отработка правильного подхода к барьеру	2	практика				
68	Отработка правильного подхода к барьеру	2	практика	Выполнение упражнений			
69	Преодоление препятствий на рыси, галопе. Прыжки без повода, без стремян	2	Теория, практика				
70	Преодоление препятствий на рыси, галопе. Прыжки без повода, без стремян	2	практика	Выполнение упражнений			
71	Преодоление препятствий на	2	практика				

	рыси, галопе. Прыжки без повода, без стремян						
72	Преодоление препятствий на рыси, галопе. Прыжки без повода, без стремян	2	практика	Выполнение упражнений			
73	Преодоление препятствий на рыси, галопе. Прыжки без повода, без стремян	2	практика				
74	Преодоление препятствий на рыси, галопе. Прыжки без повода, без стремян	2	практика	Выполнение упражнений			
75	Преодоление маршрутов	2	Теория, практика				
76	Преодоление маршрутов	2	практика				
77	Преодоление маршрутов	2	практика	Выполнение упражнений			
78	Преодоление маршрутов	2	практика				
79	Преодоление маршрутов	2	практика	Выполнение упражнений			
80	Преодоление маршрутов	2	практика				
81	Преодоление маршрутов	2	практика				
82	Преодоление маршрутов	2	практика	Выполнение упражнений			
83	Выезд в поля. Преодоление полевых препятствий	2	практика				
84	Выезд в поля. Преодоление полевых препятствий	2	практика	Выполнение упражнений			
85	Выезд в поля. Преодоление полевых препятствий	2	практика				
86	Выезд в поля. Преодоление полевых препятствий	2	Теория, практика				
87	Выезд в поля. Преодоление полевых препятствий	2	практика	Выполнение упражнений			
88	Выезд в поля. Преодоление полевых препятствий	2	практика				
89	Выезд в поля. Преодоление полевых препятствий	2	практика	Выполнение упражнений			

90	Работа по ездам «Самсунг», «Предварительный приз»	2	Теория, практика				
91	Работа по ездам «Самсунг», «Предварительный приз»	2	практика				
92	Работа по ездам «Самсунг», «Предварительный приз»	2	практика				
93	Работа по ездам «Самсунг», «Предварительный приз»	2	практика				
94	Работа по ездам «Самсунг», «Предварительный приз»	2	практика				
95	Работа по ездам «Самсунг», «Предварительный приз»	2	Теория, практика				
96	Работа по ездам «Самсунг», «Предварительный приз»	2	практика	Выполнение упражнений			
97	Инструкторская и судейская практика	2	Теория, практика				
98	Инструкторская и судейская практика	2	практика	Выполнение упражнений			
99	Инструкторская и судейская практика	2	практика				
100	Инструкторская и судейская практика	2	практика				
101	Инструкторская и судейская практика	2	практика				
102	Инструкторская и судейская практика	2	практика				
103	Показательные выступления	2	практика				
104	Показательные выступления	2	практика				
105	Показательные выступления	2	практика				
106	Показательные выступления	2	практика				
107	Показательные выступления	2	практика				
108	Показательные выступления	2	практика				

2.3. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для реализации данной программы в отделе конного спорта имеются:

- крытый манеж для выездки размером 20 x 60 м;
- открытый манеж для выездки (песчаный) 60 x 80 м;
- открытый травяной манеж 120 x 80 м
- барьеры, тумбы с обозначением букв (для выездки);
- грунтовая скаковая дорожка 1200 м;
- конюшня для содержания лошадей.

Для теоретических занятий имеется класс, компьютер для просмотра видеоматериала, аглядные пособия, стенды, плакаты, справочная литература, видеотека.

Оборудование и материалы

Для реализации данной программы имеется:

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| - седла; | - сапоги; |
| - уздечки; | - бриджи; |
| - оголовье мундштучное; | - рединготы; |
| - корды; | - вольтижировочное седло; |
| - недоуздок; | - каски; |
| - вальтрапы; | - шпоры; |
| - потники; | - хлысты; |
| - шамбон; | - мартингалы |
| - обратный повод; | |

Для электронного обучения и обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, skype-общение, e-mail, облачные сервисы и т.д.)

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагогический состав отдела конного спорта, имеющий спортивную подготовку по конным видам спорта и соответствующее образование.

2.4. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Форма проведения диагностики: теоретическая, практическая

Проводится в следующих формах: промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Промежуточная аттестация проводится по завершению полугодия или года обучения в форме опросов, игр, бесед, викторин.

Итоговая аттестация проводится по окончании изучения всей программы в форме тестовых опросов, бесед, викторин, коллективно-творческих дел, соревновательных игр, соревнований по конкуру

Педагогический мониторинг освоения программы

Форма проведения диагностики: теоретическая, практическая

Форма оценки результатов: пятибалльная система (теория), зачет (практика)

Промежуточная диагностика

Год обучения	возраст	Контрольные вопросы (тесты)	Форма проведения	Оценка (баллы)
1	13-14 лет	<ul style="list-style-type: none"> - Техника безопасности при работе с лошадьми - Классификация конских пород - Экстерьер и конституция лошади. Назвать стати лошади - Средства ухода за лошастью - Строение седла, уздечки - Назвать средства управления лошастью - Что такое аллюр? Назвать аллюры - Назвать основные команды при верховой езде в манеж 	Опрос Контрольная работа (теория)	5 5 5 5 5 5 5
2	14-15	<ul style="list-style-type: none"> - Езда шагом, рысью сменой и врозь - Езда шагом, рысью без стремян врозь - Езда шагом, рысью парами и по три - Езда через кавалетти на рыси 	Практическая работа	зачет зачет зачет зачет

3	15-16	- Отработка элементов верховой езды: подъем из шага в рысь и обратно	Практическая работа	зачет
		- Отработка элементов верховой езды: остановка, подъем с места в рысь		зачет
		- Отработка элементов верховой езды: вольты, заезды, серпантин на шагу и рыси		зачет
		- Отработка элементов верховой езды: сокращенный, средний, прибавленный шаг		зачет
		- Отработка элементов верховой езды: рабочая, средняя, прибавленная рысь		зачет

Итоговая диагностика

4 год	16-17	- Преодоление маршрута	Практическая работа (соревнование)	Зачет
		- Езда по схеме	Соревнование	зачет

2.5. Методическое обеспечение программы

Дидактические принципы, используемые для реализации задач общеразвивающей программы.

1. Принцип научности – стремление учитывать передовые, новейшие, апробированные технологии.
2. Принцип доступности и индивидуальности – обучение и воспитание строить в строгом соответствии с их возможностями, учитывая их

возрастные, половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических особенностях.

3. Принцип систематичности – состоит в непрерывности процесса и оптимальном чередовании нагрузок и отдыха, повторяемость и вариативность, рациональная последовательность.

4. Принцип сознательного и активного обучения – формирование у детей осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным задачам занятий.

5. Принцип наглядности – направленное формирование широко чувственной основы как предпосылки освоения движений; использование наглядности как неотъемлемого условия всего процесса совершенствования двигательной деятельности.

6. Принцип динамичности (постепенного усиления развивающихся факторов) – заключается в том, что нагрузки и другие факторы, благодаря которым в процессе физического воспитания достигается развивающий эффект, должны закономерно меняться, причем общая тенденция должна состоять в постепенном усилении действия данных факторов.

7. Принцип целенаправленности обучения и воспитания – означает, что педагог должен четко осознавать цель обучения в целом и конкретного занятия и все свое мастерство должен направлять на достижение цели обучения и занятия.

8. Принцип прочности знаний, умений и нравственно-духовных установок. Прочные знания и умения необходимы для успешного продолжения обучения, для развития познавательных способностей, для подготовки их к практической деятельности, отсутствие прочных знаний означает пробел в знаниях, что нарушает систематичность знаний и системность.

9. Принцип личностно-ориентированного взаимодействия педагога и обучающегося. Педагог должен доверять и поддерживать обучающегося во всех его начинаниях и предложениях. Отношения педагога и обучающегося должны быть построены на взаимодействии со стороны педагога и сотрудничестве со стороны обучающегося. Главной задачей педагога является вывести ребенка на субъективную позицию.

Схемы езд, используемые для изучения по программе:

Юноши – Предварительный приз

Время: 5`00``(только для информации)

Всадник _____

Лошадь _____

Команда _____

Соревнования _____

Судья _____

Позиция _____

		Упражнение	Оценивается	Коэфф	Оценка	Замечания
1	A X XC	Въезд на собранном галопе. Остановка, неподвижность, приветствие. Продолжения движения собранный рысью	Качество и прямолинейность галопа, остановка, переходы и рысь.			
2	C R I S	Ездой направо Поворот направо Вольт направо 10 м диам-ром Поворот налево	Равномерность, сгибание и равновесие. Правильность и плавность.			
3	V L P PFAK	Поворот налево Вольт налево 10 м диам-ром Поворот направо Собранная рысь	Равномерность, сгибание и равновесие. Правильность и плавность.			
4	KE	Плечом внутрь направо	Угол, сгибание лошади, равномерность.			
5	EG	Принимание направо	Правильность положения лошади, равномерность и плавность принятия.	2		
6	C MV VKAF	Ездой направо Средняя рысь Собранная рысь	Равномерность и удлинение темпов рыси и отчетливость переходов			
7	FB	Плечом внутрь налево	Угол, сгибание лошади, равномерность.			
8	BG	Принимание налево	Правильность положения лошади, равномерность и плавность принятия	2		
9	C HXF F	Ездой налево Перемена направления на прибавленной рыси Собранная рысь	Прямолинейность, прибавление и равномерность темпов. Удлинение рамки			
10		Переходы у «Н» и «F»	Отчетливая выраженность и плавность.			
11	AKV	Средний шаг	Равномерность, расслабление и захват пространства			
12	VR	Прибавленный шаг	Равномерность, расслабление, захват пространства и удлинение рамки	2		
13	RMC	Собранный шаг	Равномерность, активность и повышение шагов			
14	CS	Собранный галоп	Равномерность, прямолинейность и сбор.			
15	SK K	Средний галоп Собранный галоп	Захват пространства и прямолинейность. Отчетливость переходов			
16	A LS	По центральной линии Принимание налево	Правильность положения лошади, равномерность и плавность исполнения принятия			

17	SHC C	Контргалоп Простая перемена ноги	Равномерность, прямолинейность, равновесие и правильность положения лошади. Плавность перехода.			
18	MF F	Прибавленный галоп Собранный галоп	Прямолинейность, удлинение и равномерность махов. Удлинение рамки.			
19		Переходы у «М» и «F»	Отчетливая выраженность и плавность переходов			
20	A LR	По центральной линии Принимание направо	Правильность положения лошади, равномерность и плавность исполнения принимания			
21	RMC C	Контргалоп Простая перемена ноги	Равномерность, прямолинейность, равновесие и правильность положения лошади. Плавность переходов.			
22	HB	Перемена направления на собранным галопе со сменой ноги в воздухе у «I».	Прямолинейность, плавность и правильность смены ноги.			
23	BK	Перемена направления на собранным галопе со сменой ноги в воздухе у «L».	Прямолинейность, плавность и правильность смены ноги.			
24	A X	По центральной линии Остановка, неподвижность, приветствие	Прямолинейность, качество галопа и остановка			
Выход из манежа шагом на свободном поводу через «А»						
ВСЕГО:				270		

ОБЩИЕ ОЦЕНКИ

1	Аллюры (свобода и равномерность)	2		
2	Импульс (стремление двигаться вперед, эластичность шагов, гибкость спины, подведение зада и активность задних ног)	2		
3	Повиновение (внимание и доверие, гармония, легкость и непринужденность движений, принятие повода и легкость передела)	2		
4	Положение и посадка всадника, правильность и эффективность применения средств управления.	2		

ИТОГО:

350

Ошибки в исполнении схемы:

1-ая ошибка- 2 балла

2-ая ошибка – 4 балла

3-ая ошибка – исключение

A		
F	D	K
P	L	Y
B	X	E
R	I	S
M	G	H

C

	Упражнение	Оценивается	Высшая оценка	Оценка всадника	Замечания	
AX X	Выезд на собранной рыси. Остановка, приветствие. Продолжение на собранной рыси	Прямолинейность. Неподвижность, спокойствие. Переходы: рысь-остановка-рысь.	10			
C R	Поворот направо. Круг диаметром 8 м. направо.	Равномерность, сгибание. Равновесие. Сбор.	10			
RF	Плечом внутрь.	Осанка и сгибание лошади	10			
FA KXM MCHS	Собранная рысь. Средняя рысь Собранная рысь	Равномерность. Прямолинейность. Расширение маха. Переходы	10			
S	Круг диаметром 8 м. налево.	Равномерность, сгибание. Равновесие. Сбор.	10			
SK	Плечом внутрь.	Осанка и сгибание лошади	10			
KA FXH NCMB	Собранная рысь. Прибавленная рысь Собранная рысь	Равномерность. Прямолинейность. Расширение маха. Переходы	10			
B XM	1,5 круга направо диаметром 10 м. Принимание.	Равновесие. Равномерность. Осанка и сгибание.	10			
MCHE E XH NC	Собранная рысь. 1,5 круга налево диаметром 10 м. Принимание. Собранная рысь.	Равномерность. Равновесие. Осанка и сгибание лошади. Сбор.	10			
C	Остановка. Осаживание 4 шага и сразу - переход в собранный шаг.	Остановка. Осаживание. Переходы.	10			
M Между G и H	Ездой направо. Полупируэт направо.	Укорочение и повышение шагов. Равномерность и энергичность полупируэта.	10			
Между G и M	Ездой налево. Полупируэт налево.	Укорочение и повышение шагов. Равномерность и энергичность полупируэта	10			
HXF F	Прибавленный шаг Собранный шаг	Равномерность. Прямолинейность. Расширение маха. Переходы.	10			
A Y	Подъем в галоп с правой ноги Поворот направо.	Прямолинейность. Равновесие.	10			
L P	Простая перемена ноги (через шаг). Поворот налево.	Прямолинейность. Переходы. Соблюдение количества шагов (3-4)	10			
R I SHC	Поворот налево. Простая перемена ноги (через шаг). Собранный галоп с правой ноги.	Прямолинейность. Переходы. Соблюдение количества шагов (3-4)	10			
CA	Серпантин 3 петли без перемены ноги.	Равномерность. Сгибание. Равновесие. Плавность.	10			
A	Круг направо диаметром 10 м	Равномерность. Сгибание. Равновесие. Сбор.	10			
KXM	Перемена направления с	Прямолинейность.	10			

	простой переменной ноги у Х.	Переходы. Соблюдение количества шагов (3-4)				
С	Круг налево диаметром 10 м.	Равномерность. Сгибание. Равновесие. Сбор.	10			
HXF FAX	Перемена на среднем галопе. Собранная рысь.	Равномерность. Прямолинейность. Расширение маха. Переход.	10			
Х	Остановка. Неподвижность. Приветствие.	Прямолинейность. Переход. Неподвижность. Спокойствие.	10			

Выезд из манежа на свободном поводу шагом через А	
ВСЕГО:	220

ОБЩИЕ ОЦЕНКИ

Аллюры (свобода, правильность и равномерность)	20			
Импульс (желание двигаться вперед, эластичность шагов, гибкость позвоночника, подведение зада)	20			
Повиновение (внимание и доверие лошади, гармония между всадником и лошастью, легкость и отчетливость движений, принятие повода, естественная уравновешенность лошади).	20			
Посадка всадника, правильность и эффективность применения средств управления.	20			

ИТОГО:

300

Вычитается за ошибки в схеме:

1-я ошибка – 2 балла, 2-я ошибка – 4 балла, 3-я – 8 баллов, 4-я – исключение.

	A	
F	D	K
P	L	Y
B	X	E
R	I	S
M	G	H
	C	

**Схема езды «Самсунг»
для лошадей не моложе 6 лет,
выполняется на мундштучном оголовье**

Ф.И.О. всадника _____

Кличка лошади _____

Ф.И.О. судьи _____

Результат: _____ баллы _____ %

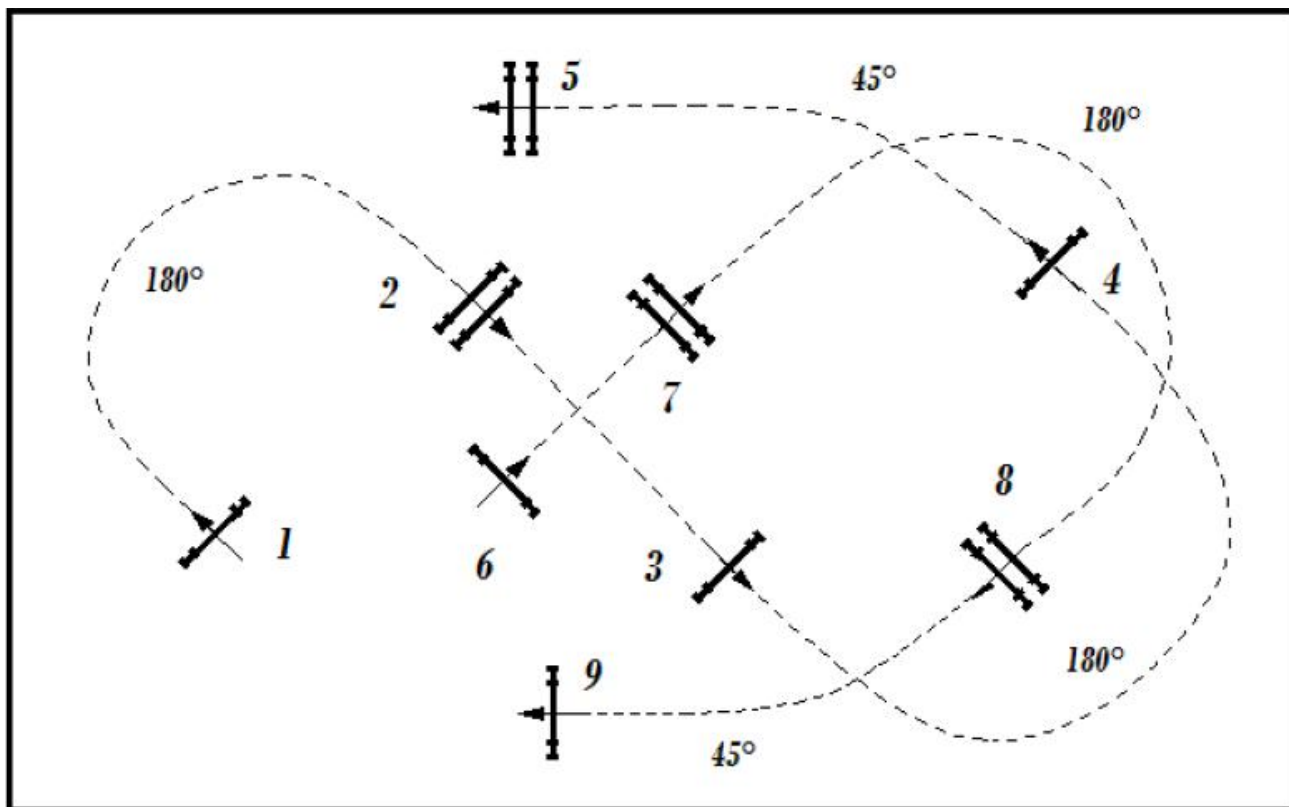
Число _____ Соревнования _____

Подпись гл.судьи _____

Подпись гл.секретаря _____

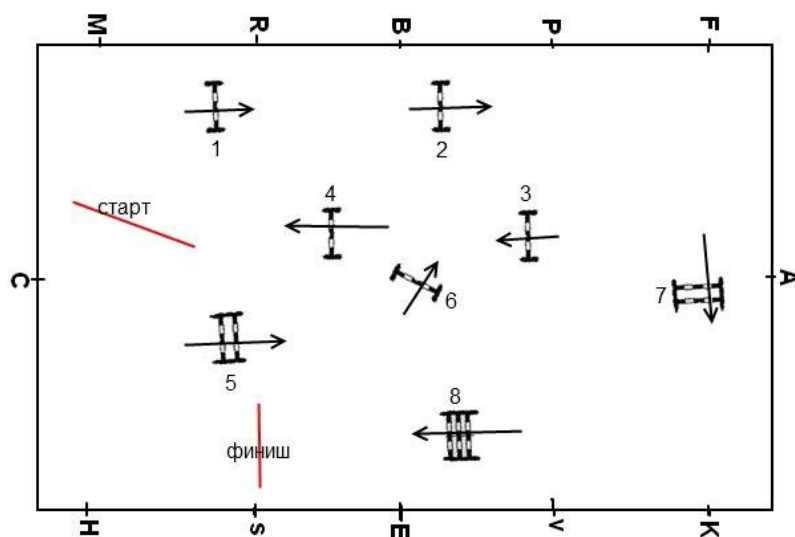
Примечание. Схемы езд можно найти на сайте:

<https://www.equestrian.ru/sport/tests>



Примерные схемы маршрута.

Маршрут — расстояние, которое преодолевает участник от линии старта до флажка финиша. В нем указан порядок преодоления препятствий, но есть несколько соревнований, где участник самостоятельно подбирает себе маршрут.



Развивающие тесты

1. Как называются кожные образования, расположенные на передних ногах лошади выше запястного, а на задних – чуть ниже скакательного сустава?

- шрамы;
- мозоли;
- подушечки;
- **каштаны;**
- не имеют названия.

2. Как называются глаза у лошади, радужная оболочка которых лишена пигмента?

- змеиный глаз;
- белый глаз;
- **сорочий глаз;**
- козий глаз;
- соболиный глаз.

3. Основными мастями лошадей издавна признаны 4 масти:

- рыжая, буланая, серая, пегая;
- **вороная, рыжая, серая, гнедая;**
- серая, караковая, игреневая, рыжая;
- гнедая, серая, вороная, пегая;
- пегая, гнедая, рыжая, вороная.

4. Самая распространённая из 4-х основных мастей, она встречается у лошадей большинства пород:

- рыжая;
- серая;
- вороная;
- **гнедая;**
- пегая.

5. Какой разновидности серой масти не существует в природе:

- серая в яблоках;
- серая в гречку;
- красно-серая;
- **рисово-серая;**
- светло-серая.

6. Какой вид конного спорта Вам нравится больше всего:

- никакой, я просто люблю быть рядом с лошадьми;
- вольтижировка;

- конкур;
- выездка.

7. Какой масти звезда современной выездки Тотилас:

- рыжая;
- пегая;
- серая;
- **вороная;**
- гнедая.

2.6. Воспитательный компонент программы

Основным направлением воспитательной работы в рамках программы является физическое воспитание и формирование здорового образа жизни, профориентация обучающихся.

В рамках данного объединения воспитательный компонент программы предусматривает реализацию инвариантных и вариативных модулей «Программы воспитания ОГБН ОО «ДТДМ» для выполнения общей воспитательной цели: «личностное развитие обучающихся».

Модуль	Реализация модуля в рамках программы
1. Учебное занятие	<p>Реализация воспитательного потенциала учебного занятия предполагает создание условий для развития физической и познавательной активности обучающихся, их творческой самореализации. Для очного обучения чаще всего применяются теоретические и практические занятия. При реализации программы с использованием ЭО и ДОТ используются: видеоконференции, чат-занятия, онлайн-консультации.</p> <p>Теоретические занятия проводятся в форме бесед и диалогов, закрепляя изученный материал на практике.</p> <p>Практические занятия при очном обучении проводятся в форме выполнения практических упражнений, игр, эстафет, манежной езды, показательных выступлений, соревнований. Дети участвуют в создании наглядных пособий (схем, стендов, плакатов, картотек мастей, коллекции фотографий). Это способствует реализовать воспитательный потенциал модуля.</p>
2. Детское объединение	<p>Форма организации обучающихся: детское творческое объединение.</p> <p>В рамках модуля реализуется поддержка и развитие детского творческого объединения через различные</p>

	<p>формы работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> -индивидуальные (беседы, консультации, индивидуальная работа) -групповые (спортивные игры, эстафеты, викторины) - коллективные (подготовка к тематическим спортивным мероприятиям, показательным выступлениям, соревнования). Совместная работа обучающихся при подготовке к мероприятиям помогает сплочению и развитию детского коллектива. Определяется лидер, который не только выполняет руководящую функцию при подготовке спортивного мероприятия, но и в том числе берет на себя частичную ответственность как за мероприятие, так и за распределение ролей в детском коллективе.
3. Воспитательная среда	<p>Для реализации воспитательного потенциала модуля создана совокупность условий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учебно-методические разработки педагога по вопросам воспитания (спортивные развивающие игры, психолого-педагогические игры, направленные на сплочение группы, тесты, направленные на сохранения и укрепления здоровья обучающихся); -сложившиеся ценности, традиции объединения (традиционные спортивные мероприятия, приуроченные значимым датам, организация чаепития после проведения спортивного праздника, день именинника); -предметно-материальный компонент: в кабинете для занятий создана комфортная среда для воспитания обучающихся, их общения и взаимодействия. Учебный кабинет оснащен необходимыми информационными стендами для проведения учебных занятий (масти и породы лошадей, конная амуниция, стенд по правилам поведения в конюшне, манеже и т.п.)
4. Моя семья - моя опора (работа с родителями)	<p>При реализации программы предусмотрены как индивидуальные, так и групповые формы работы с родителями (законными представителями) обучающихся. Проводятся:</p> <ul style="list-style-type: none"> -родительские собрания -открытые занятия -консультации для родителей групповые и индивидуальные. <p>Родители активно привлекаются к подготовке и</p>

	<p>проведению спортивных мероприятий, сами также не редко являются участниками спортивно-массовых мероприятий (конноспортивные игры). Данная работа обеспечивает согласованность действий семьи и работу педагогов объединения для обеспечения достижения целей воспитания.</p>
5. Наставничество и тьюторство	<p>В объединении предусмотрены как индивидуальные, так и групповые формы работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - консультации для одаренных обучающихся - консультации для обучающихся, показавших низкий уровень подготовки по результатам диагностики <p>Педагог, работающий по программе, выступает в роли тьютора для каждого ребенка в объединении, учитываются особенности и уровень физической и психологической подготовки каждого воспитанника.</p>
6. Самоопределение (профориентация)	<p>В рамках программы обучающиеся знакомятся с профессиями в коневодстве. Программа позволяет сделать акцент на приоритетном значении общечеловеческих ценностей средствами заботы о животных, трудового воспитания. Занятия и общение с лошадьми помогут обучающимся определиться с выбором будущей профессии: его увлечение может в дальнейшем стать его работой, например, он работать ветеринарным врачом, или тренером по конному спорту или тренером лошадей, сможет выбрать специальность зоотехника и др.</p>
7. «Наше здоровье в наших руках» (профилактика)	<p>Профилактическая работа – значимый пункт работы педагога в объединении. В процессе освоения программы предусмотрена работа по профилактике травматизма (проводятся беседы по правилам поведения на занятиях, в конюшне, при обращении с лошадью (пони)). Проводится работа по формированию основных навыков личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.</p> <p>В целях профилактики отрицательного влияния негативной внешней среды создаются ситуации успеха, идет работа повышению самооценки обучающихся (это поощрение за хорошо выполненные упражнения, проведение спортивных эстафет, развивающих, соревновательных игр, участие в соревнованиях по конному спорту).</p>

	<p>Программа раскрывает, как влияют занятия верховой ездой и конным спортом на организм ребенка, в том числе это - положительное воздействие на пищеварительные функции человека, на органы кровообращения, нервную, дыхательную и эндокринные системы. Современные ученые считают, что конные прогулки - великолепная эмоциональная встряска, разрядка от стрессов. Нагрузка при верховой езде зависит от аллюра, которым идет лошадь. Например, езда строевой рысью приравнивается к активному прогулочному шагу, езда галопом - к бегу по пересеченной местности. Во время спокойной верховой езды человек испытывает значительно меньшее воздействие на суставы и позвоночник, чем при быстрой ходьбе или беге, но в то же время приходится задействовать практически все группы мышц, чтобы сохранить равновесие. Поэтому верховая езда рекомендуется людям всех возрастов. Ее можно назначать выздоравливающим, когда допустима лишь самая незначительная физическая нагрузка.</p>
8. «Край родной, навек любимый!» (краеведение)	<p>Обращение к потенциалу краеведения позволяет обучающимся пополнить свой культурный багаж знаний, выработать индивидуально-личностное отношение к месту своего жительства, осознать себя полноценным членом городского сообщества, ответственным за будущее родного края.</p> <p>В объединении модуль краеведения реализуется через организацию конных прогулок по местности, проведение открытых тематических занятий.</p>
9. Экологическое воспитание	<p>В рамках программы воспитательный компонент модуля «Экологическое воспитание» реализуется опосредовано через беседы о бережном отношении к природе, к животным. При реализации программы создаются условия для формирования морально-этических норм поведения в окружающей среде.</p>

2.7. Список литературы

Литература для педагога

1. Дж. Филлис. Основы езды и выездки. Факсимильное воспроизведение издания 1901г.- М.: 1990.
2. Как правильно ездить верхом. Учебное пособие А.М.Левина.- М.: ФиС, 2012 г.
3. Конный спорт. Пособие для тренеров Эзе М. - ФиС, 2000.
4. Анатомия и физиология спортивной лошади. Учебник под ред. Н.Ф.Бобылева. - Москва, 2001 г.
7. Т.К.Ливанова Лошади.- М: «Издательство Астель», 2012.
8. Алтухов, П. Г. Лошадь / П.Г. Алтухов. - М.: Издательство П. П. Сойкина, 1985.
9. Райнер Климке. Практическое руководство. Выездка молодой лошади.- Москва, «Аквариум», 2002 г.
- 10.Томас Флендоффер, Джозеф Хайях. Необходимые знания о лошади и верховой езде. - Санкт-Петербург, 2002 г.
11. Начальное обучение верховой лошади. Краткий перевод отдельных глав книги Р.Климке. Перевод Шепетиевского А.Л., редакция Филипповой Е.Е, 1990 г.
- 12.Верховая езда Адольф фон Зеврид. Пособие для начинающих. - Минск «Полымя», 1984 г.
13. Современное пятиборье под ред. Варакина А.П., 1976.
- 14.Современное пятиборье (под общей ред. С.М. Вайцеховского) Изд. ФиС, М. 1968 г.
15. Алла Бегунова. В звонком топоте копыт... - М., ФиС, 1989.
16. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта- М., изд. «Ак Невзоров, А.Г. Лошадиная энциклопедия Александра Невзорова / А.Г. Невзоров. - М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО "АСТ", 2009.
17. Невзоров, Александр Лошади. Энциклопедия / Александр Невзоров. - М.: АСТ, Астрель-СПб, 2005.
18. Носович, С. Л. Современная езда. Скачка и тренировка / С.Л. Носович. - М.: ЁЁ Медиа, 1996.
19. Рансфорд, Санди Лошади и пони. Иллюстрированная энциклопедия / Санди Рансфорд. - М.: АСТ, Астрель, 2012.

Литература для обучающегося.

1. Вуд П. Искусство верховой езды. В гармонии с лошадью. - Москва, изд. «Аквариум», 2012.
2. Гуревич Д.Я.; Справочник по конному спорту и коневодству. - М., изд. «Центрполиграф», 2001.
3. Томас Флендоффер, Джозеф Хайях. Необходимые знания о лошади и верховой езде.- Санкт-Петербург, 2002 г.

4. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Здоровый образ жизни и его составляющие. - М., изд. «Академия», 2007.
5. Кремер М. Мотивация лошади к достижению высоких результатов. - М.: изд. «Аквариум», 2012.

Электронные образовательные ресурсы

1. <http://www.kdvorik.ru/kks>
2. <http://www.konevodstvo.org>
3. <http://www.equestrian.ru>
4. <http://www.youtube.com>
5. <http://www.vk.com.club1869104>

Словарь терминов в коневодстве

Адаптация - приспособление организма животного к условиям окружающей среды (климату, условиям содержания и др.).

Аллюр - (франц. allure, букв. - походка), способ поступательного движения лошади: естественным аллюром (шагом, рысью, иноходью, галопом) лошадь движется без предварительного обучения. Искусственный аллюр (главным образом элементы высшей школы верховой езды - пиаффе, пассаж, школьные или испанские шаг и рысь, галоп на трех ногах, пируэт и т.п.) вырабатывают у лошади специальной тренировкой.

Амуничник, помещение в конюшне для хранения конского снаряжения.

Аркан - 1. Вербка с петлей, затягивающейся на конце, для ловли табунных лошадей и скота.

2. Недлинная веревка для увязывания и переноски сена и соломы (фуражный аркан).

3. Вербка с петлей, обшитой войлоком, для привязывания лошади при транспортировке.

Арчак - деревянная основа седла.

Баланс - (франц. balance - букв. весы).

1. У рысистой лошади уравновешенность, обеспечивающая проявление максимальной резвости на правильном ходу.

2. У верховой лошади при выезде - восстановленное природное равновесие молодой лошади, нарушенной массой всадника.

Балансе (франц. balancer - раскачивать, качаться), введенное в 1880 г. Д. Филлисом упражнение высшей школы верховой езды.

Балл - (франц. balle - шар). Цифровая оценка результатов в некоторых видах конного спорта (в отдел. конкурсах, выезде, вольтижировке, конных играх).

Банкет (англ. banket - земляной вал), искусств. препятствие, на которое лошадь должна вспрыгнуть, а затем соскочить с него.

Бега - разговорное название испытаний рысистых лошадей, а также ипподрома, где они проводятся.

Беговой круг - дорожка для тренинга и испытаний рысаков.

Беззубые края - края челюстей лошади от последнего резца до первого ложнокоренного зуба.

Берейтор - (нем. bereiter).

1. Наездник, специалист по выезде верховых лошадей

2. Помощник дрессировщика лошадей в цирке.

Бич - длинный кнут для тренировок в манеже.

Бокс - изолированное помещение в конюшне.

Бочение - нарушение прямолинейности движения. Лошадь идет задними ногами не по следам передних, а несколько вбок.

Бриджи (англ. breeches) - брюки для верховой езды спец. покроя (широкие в бедрах и узкие, плотно облегающие ногу в голени).

Брыканье - удары копытами главным образом задних ног лошади.

Вальтрап (итал. qualdrappa).

1. Покрывало из сукна или бархата, надеваемое на спину лошади под или на седло.

2. Полотняный номерной потничек (со стартовым номером), применяемый на скачках.

Венчик - верхний край копыта, от которого вниз отрастает роговая стенка.

Верховая лошадь - лошадь, используемая под седлом.

Взнуздывание - вкладывание в рот лошади удила при надевании на нее узды. Взнуздывание может быть на трензель и мундштук или на один трензель.

Вожжи - длинные поводья, средство управления упряжной лошадью.

Воловий постав глаз - большие, круглые, прямо поставленные глаза.

Вольт (франц. volte - поворот) - фигура манежной езды, движение по кругу диаметром 6 м.

Вольтижировка (франц. voltiger - порхать) - вид конного спорта, гимнастические упражнения на лошади, двигающейся рысью или галопом по кругу диаметром 12 - 15 м.

Всадник, человек, едущий верхом на лошади или на др. животном.

Выводка - показ, кратковременная выставка лошади, на специально оборудованной площадке перед комиссией, покупателями, зрителями.

Выводной круг - ровная площадка, оборудованная для вывода лошадей.

Выездка - обучение молодой лошади, выработка у нее условных рефлексов (двигательного стереотипа).

Выжеребка - роды у кобылы.

Выкормок 1. Лошадь, откормленная наскоро месивом для продажи.

2. Жеребенок, выросший до времени от излишнего кормления.

Вьючное седло - специальное седло для перевозки вьюков.

Галифе, брюки для верховой езды, названные по фамилии французского кавалерийского генерала Галифе.

Галоп - самый быстрый скачкообразный аллюр лошади в 3 такта с фазой свободного подвисания.

Ганаши - углы нижней челюсти лошади.

Гарцевать (от польск. garcować) - ехать на лошади верхом, красуясь, показывая ловкость.

Гладкие скачки - испытание работоспособности племенных верховых лошадей.

Гречка - мелкие темные пятнышки на шерсти старых светло-серых лошадей.

Грива - длинные защитные волосы, растущие на верхне-заднем краю (гребне) шеи.

Грудина - продолговатая кость, к которой крепятся нижние концы передних семи-восьми пар ребер. Задние пять пар ребер называются ложными, так как они прикреплены не к грудине, а к предыдущей паре ребер. Последняя (13-я) пара ребер свободно заканчивается хрящом в мышцах брюшной стенки.

Грум (англ. groom) - конюх, коновод, сопровождающий всадника.

Грумминг - уход за шерстью.

Грызло - часть мундштука, которая лежит во рту лошади на беззубом крае нижней челюсти.

Гуж - петля на хомуте, который применяют в дуговой упряжи.

Гужевой транспорт - перевозка пассажиров и грузов на повозках и в санях, запряженных лошадьми и др. упряжными животными.

Денник - полностью закрытое помещение в конюшне для индивидуального содержания лошади.

Дерби (англ. Derby) - главный приз, который разыгрывают с 1780 г. на Эпсомском ипподроме в Англии для 3-летних жеребцов и кобыл чистокровной верховой породы.

Джигитовка (тюрк. джигит - искусный и отважный всадник) - скачка, во время которой всадник соскакивает с лошади и вновь садится на нее, поднимает с земли различные предметы и выполняет ряд др. гимнаст. упражнений и акробат. трюков.

Дорожка (проф.) - разговорное название бегового и скакового круга.

Драгуны (франц. dragon - дракон) - вид кавалерии, существовавший в армиях ряда стран.

Дрессировка - последовательное направленное приучение животных к совершению ими в определенных условиях сложных разнообразных действий, необходимых для несения службы, на охоте и т.д.

Дроги - передок и задок повозки, связанные дрожинами, без кузова.

Дрожки - волочки, короткие дроги для езды в городе.

Дуга - часть русской запряжки, скрепляющая хомут (с помощью гужей) с оглоблями и смягчающая воздействие на лошадь толчков повозки.

Дыбы - подъем лошади в вертикальное положение на задних ногах.

Дышло - пароконное упряжное устройство, прочная жердь, соединенная с серединой передка повозки, экипажа.

Ездовой - в армии солдат, управляющий лошадьми, запряженными в тачанку, повозку или артиллерийское орудие.

Жгут - свитый пучок соломы или сена, применяют для растирания спин и конечностей лошади после работы, а также для удаления грязи, присохшей к волосам, перед чисткой лошади щеткой или пылесосом.

Жеребенок - детеныш лошади до отъема называется сосуном, после отъема - отъемышем, затем годовиком, полуторником и двухлетком.

Жеребность - беременность лошади.

Жокей (англ. jockey) - специалист, проф. занимающийся тренингом и скаковыми испытаниями лошадей верховых пород.

Жокейка - головной убор жокея, цветная круглая шапочка с козырьком, плотно облегающая голову.

Заезд

1. Испытание рысаков, соревнующихся в беге в качалках или под седлом по общей дорожке на установленную дистанцию.

2. Изменение направления движения в манеже без остановки.

Заездка - первоначальный период приучения лошади к хождению в упряжи или под седлом, подчинение ее воле всадника или ездока.

Закидка

1. Произвольное движение лошади не в ту сторону, куда ее посылает всадник.

2. Остановка или осаживание лошади во время спорт. соревнования перед препятствием.

Заковка - повреждение чувствительных тканей копыта неправильно забитым подковным гвоздем.

Закрутка - петля из веревки или сыромятного ремня на деревянной рукоятке для фиксации беспокойных лошадей во время ветеринарной обработки,ковки и т.п.

Зацепы - 1. Два передних резца на верхней и нижней челюстях лошади.

2. Передняя часть конского копыта (называют также зацепной частью).

Извозчик - кучер наемного экипажа для перевозки пассажиров.

Индексы - числовые величины, характеризующие телосложение животного. Для вычисления того или иного индекса нужно брать анатомически связанные промеры, например, для вычисления индекса формата - длину туловища и высоту в холке и т.д.

Иноходец - лошадь которой по природе свойственно бежать не рысью, а иноходью.

Иноходь - быстрый симметричный аллюр лошади с двухкопытным боковым опиранием и фазой свободного полета.

Ипподром (греч. hippos - лошадь и dromos - бег, место для бега) - комплекс сооружений для проведения испытаний лошадей и конноспортивных соревнований, выставок и выводок лошадей.

Кабриолет (франц. cabriolet) - легкий 2-колесный экипаж.

Кавалергарды (франц. cavalier - всадник и garde - охрана) привилегированный полк тяжелой гвардейской кавалерии, составляющий в торжеств. случаях почетную охрану лиц императоров, фамилии. В составе русской гвардии существовал с 1799 по 1917. Конский состав К. комплектовался массивными крупными лошадьми.

Кавалерия (франц. cavalerie) - конница, один из основных видов сухопутных войск с глубокой древности до второй мировой войны.

Кавалетти (итал. cavaletti) - клавиши, препятствие в виде жерди высотой 15-20 см с крестовинами на концах.

Камзол (нем. kamisol) - форменная одежда наездников и жокеев для ипподромных испытаний лошадей, обычно куртка или рубашка яркой расцветки.

Капсюль - капсиль, приспособление, не позволяющее лошади широко открывать рот. Дисциплинирует лошадь, облегчает управление ею. Входит в комплект оголовья для верховых лошадей и узды для рысаков.

Карьер - самый быстрый из всех видов аллюра, характеризующийся рядом прыжкообразных движений при одновременном резком сгибании туловища в пояснице и выносе задних конечностей впереди передних. На скачках чистокровные верховые лошади проходят карьером 1 км быстрее, чем за 1 мин (мировой рекорд - 53,6 с).

Качалка - легкая колесная тележка для тренинга и ипподромных испытаний рысаков, основной вид беговых экипажей, вытеснивший беговые дрожки.

Кентер - укороченный полевой галоп, основной тренировочный аллюр скаковых лошадей.

Ковбой - (англ. cowboy, от cow - корова, boy - парень), кон. пастух, стерегущий стада крупного рогатого скота и в совершенстве владеющий спец. приемами верховой езды.

Ковка - прикрепление подковы к копыту лошади и др. раб. животных.

Козлы - сидение для кучера на санях или повозке.

Колики (греч. kolike - кишечная болезнь) - приступы болей в области живота с характерными внешними проявлениями.

Коневод

1. Человек, занятый разведением лошадей;
2. С 1980 официальное название должности конюха.

Конина - конское мясо.

Конкур - конкуриппик (франц. concours hippique - конные состязания) - в широком понимании всякое конно-спортивное соревнование. В нашей стране - соревнования по преодолению разнообразных препятствий.

Конкурное поле - площадка для соревнований по преодолению препятствий.

Конник.

1. Человек, работающий с лошадьми или занимающийся конным спортом, всадник.
2. Кавалерист.

Коновал - ветеринар-ремесленник, занимающийся главным образом кастрацией жеребцов и самцов других сельскохозяйственных животных.

Коновод.

1. Боец-кавалерист, принимающий лошадей от др. военнослужащих при спешивании.

2. Рядовой военнослужащий, которому поручен уход за лошадью командира.

Контргалоп, движение, при котором всадник ведет лошадь галопом с наружной (проф.) ноги, например, с правой при выполнении вольта налево.

Конь.

1. Синоним слова лошадь, имеющий отчасти торжеств. оттенок.

2. В кавалерии конь употреблялось вместо слова мерин.

Конюх, рабочий, занятый уходом за лошадьми, их кормлением и водопоем, а также конюшенными работами. Под руководством тренера участвует в заездке и тренинге молодняка.

Конюшня, помещение для содержания рабочих и племенных лошадей. Чаще всего имеет двухрядную внутреннюю планировку.

Копыто, твердый кожный наконечник пальца лошади, соответствующий когтю хищных животных.

Коренник, коренная лошадь. В троечной запряжке средняя лошадь, запряженная в оглобли, как правило, рысак. По обе стороны кареты скачут пристяжные.

Кормушка, устройство для дачи корма.

Косяк - в табунном коневодстве группа из 20 - 25 кобыл и жеребцов, выпущенная на пастбище.

Краги. 1. Съёмные твердые голенища с застежками, применявшиеся раньше при верховой езде.

2. Раструбы у перчаток, используемых наездниками на бегах (иногда краги неверно называют полностью перчатки с раструбами).

Крипторх - нутрец, жеребец, у которого 1 или 2 семенника не опущены в мошонку, а задержались в полости тела или паховом канале.

Кросс (англ. cross - пересекать, переходить) - скачка с препятствиями по пересеченной местности.

Круп - часть свода спины от поясницы до основания хвоста; образован тремя сросшимися крестовыми позвонками, костями таза и одевающей их мускулатурой.

Крэк (англ. crack), лучшая скаковая или рысистая лошадь в конюшне, а также во время скачки или заезда.

Кумыс, напиток из молока кобыл, получаемый в результате смешанного спиртово-молочнокислого брожения

Лассо (франц. lasso) - аркан ковбоев, веревка длиной до 30 м со скользящей петлей.

Левада - огороженное искусственное пастбище для лошадей площадью 2 - 4 га, являющееся технологическим звеном современного культурного конезаводства.

Леи (проф.) - накладки из мягкой кожи или кожезаменителя, которые нашивают на брюки для верховой езды в местах наибольшего трения: на сиденье, внутренних поверхностях бедер и колен.

Лейцы (проф.) - два разъединенных повода длиной около 6 м, которые используют при заездке молодняка, при работе с жеребцами-производителями и пробниками, а также при выводке строил л. Каждый из выводчиков держит один повод и при необходимости отпускает его на такую длину, чтобы повернувшаяся задом лошадь не могла ударить его копытом.

Ленчик - основа (каркас) седла из дерева и металла, на которой крепят остальные его части.

Лидер (англ. leader - ведущий, руководитель) - участник ипподромных испытаний, возглавляющий скачку.

Лошак - гибрид, полученный от скрещивания ослицы и жеребца.

Лука - дужка, соединяющая правую и левую лавки седла.

Манеж (франц. manege) - открытая или закрытая площадка для верховой езды.

Мартингал - дополнительный повод, не позволяющий лошади задираť голову во время движения.

Масть - один из главных опознавательных признаков лошади. Точное определение масти наряду с описанием пример позволяет 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.

Матка - кобыла, используемая для воспроизводства. Матка бывает жеребая - беременная, подсосная - выкармливающая жеребенка-сосунка и холостая - нежеребая.

Мах -

1. Законченный цикл движений лошади на галопе, состоящий из 3 циклов.
2. Название широкой свободной рыси, которую применяют при тренинге рысаков.

Менка ног (проф.) - сокращенное название упражнения перемена ног на галопе.

Мерин - кастрированный жеребец. Меринов широко используют в качестве рабочих лошадей.

Многоборье - комплекс. соревнование, в котором участники состязаются в нескольких (2 - 3 и более) видах спорта. В конном спорте самый распространенный вид многоборья - троеборье, которое проводят по полной или сокращенной программе. Если полевые испытания проводить невозможно (например, зимой), в закрытом помещении организуют двоеборье, включающую манежную езду и преодоление препятствий.

Моклок - бугор в переднебоковой части крупа лошади, костную основу которого образует утолщенный угол крыла подвздошной кости.

Мокрец - подсед, обиходное название воспаления кожи (дерматита) на задней и боковой поверхности пута лошади.

Молодняк - лошади не достигшие полного развития организма: отъемыши, годовики, полуторники, двухлетки, трехлетки и четырехлетки.

Мул (лат. mulus) - гибрид, рожденный от домашнего осла и кобылы.

Мундштук (нем. mundstuck) - специальное удило с боковыми щечками, оказывающее усиленное воздействие на рот лошади.

Мундштучное оголовье - уздечка, предназначенная для пользования мундштуком. В отличие от трензельного оголовья, имеет суголовный ремень, к которому крепят мундштук, и второй, мундштучный повод.

Мустанг (англ. mustang) - одичавшие потомки домашних лошадей, завезенных в Америку европейскими колонизаторами в конце 15 и последующие столетия.

Мызгание, посыл лошади специфичным губным звуком - громким причмокиванием.

Мышастая масть - волосы на туловище лошади мышиного или пепельного цвета, на голове, нижних частях ног темнее, челка, грива и хвост, а также ремень, пятна на лопатках и полосы на ногах темные.

Навоз - твердые и жидкие выделения животных, в т.ч. смешанные с подстилкой.

Нагайка - первоначально - нагайская, т.е. татарская плетъ, короткая толстая плетъ из ремней, которую применяют для посылы лошади при верховой езде без шпор, в частности казаки.

Наглазники - шоры, щитки различных конструкции на оголовье (полузакрытые, закрытые, блиндеры), ограничивающие поле зрения лошади.

Наездник - специалист по тренингу и испытаниям рысистых лошадей.

Намет - казачье название галопа.

Наушники - специальные колпачки, которые надевают на уши нервным, пугливым рысакам и верховым лошадям при ипподромных испытаниях.

Недоуздок - узда без удил, предмет конюшенного обихода, предназначенный для содержания лошади на привязи (при помощи чумбура).

Ногавки - защитные приспособления, предотвращающие эксплуатационные травмы нижней части конечностей лошади, так называемая защитная обувь.

Оглобли - однокон. упряжное устройство в виде двух прямых или изогнутых прочных жердей, соединенных с концами передней оси повозки или передком саней. Запрягаемую лошадь ставят между оглоблями.

Оголовье - основная часть конского снаряжения, надеваемая на голову лошади и позволяющая управлять ею, то же, что узда.

Одер - ироническое название старой худой малосильной лошади.

Опой - обиходное название ревматичное воспаления копыт.

Осаживание - движение лошади назад, одно из манежных упражнений, применяемых при выездке и входящих в программы соревнований.

Осел (*Equus asinus*) - подрода лошадиных, включающий диких и домашних животных.

Отава - трава, отросшая после скашивания или стравливания.

Пассаж (франц. *passage*, букв. - проход, переход) - один из основных элементов высшей школы верховой езды, укороченная, очень собранная и ритмичная рысь.

Пиаффе (от франц. *piaffer* - приплясывать, бить копытом землю) - одно из основных упражнений высшей школы верховой езды, крайне укороченная, собранная, высокая и ритмичная рысь на месте.

Пируэт (франц. *pirouette*) - упражнение, включаемое в программы соревнований по выездке; выполняемый в 2 следа круг, радиусом, равным длине корпуса л. При этом передние и наружная задняя нога двигаются вокруг внутренней задней, являющейся как бы осью поворота.

Повод - поводья, ремень, пристегнутый концами к кольцам трензеля или мундштука, одно из основных средств управления лошадью, направления и регулирования ее движения.

Подковы - металлические пластинки, прикрепляемые гвоздями к копытам лошади для предохранения рога от стирания и обламывания.

Подпруга - часть конского снаряжения, широкий прочный ремень из кожи или др. материала. Охватывает корпус лошади снизу и с обоих боков и удерживает на ней седло (у упряжных лошадей - седелку). Некоторые виды седел имеют по 2-3 П.

Подстилка - солома, торф или опилки, которыми покрывают пол в деннике или стойле (станке) при содержании лошадей в конюшне.

Полувольт - полукруг, который всадник описывает, выполняя заезды направо или налево назад. См. также вольт.

Породистость - чистокровность.

Посыл - побуждающие действия на лошадь, заставляющие ее увеличить резвость скачки или бега (например, при борьбе на финише).

Потник - часть седла и хомута, прилегающая к телу лошади и изготовленная из войлока. Смягчает давление на кожу и впитывает пот.

Прикуска - одна из дурных привычек, когда лошадь с громким характерным звуком заглатывает воздух, опираясь при этом верхними резцами на край кормушки, выступ стены, цимбалину и т.п., как бы прикусывая их.

Приструга - часть казачьего и спортивного седла, привязанный к арчаку короткий (около 30 см) ремень, к которому пристегивают подпругу.

Проводка - ведение лошади к поводу. Поводку разными аллюрами делают, чтобы продемонстрировать качество движений лошади специалистам и покупателям, ее оценивающим, а также выявить хромоту, нарушение дыхания и работы сердца при обследовании лошади ветврачом.

Проточина - отметина в виде полосы белой шерсти, проходящей по переносью лошади.

Рутлице - часть седла, ремень, на котором подвешено стремя.

Путо - бабка, нижняя часть конечности лошади, первая фаланга пальца.

Путы - веревка, которой связывают (путают) бабки передних ног лошади.

Развязка - веревка, ремень или цепь, предназначенный для фиксации лошади в проходе конюшни для чистки,ковки и т.п., а также во время уборки денника.

Развязки - вспомогательные поводья, верхними концами застегнутые за кольца трензеля, а нижними закрепленные на седле или гурте.

Размашка - вид тренировочной ипподромной рыси, близкой по темпу и последовательности перемещения ног лошади к маху и резвой рыси.

Расчистка копыт. 1. Удаление копытным ножом, клещами и рашпилем излишне отросшего копытного рога и придание копыту правильной формы.

2. Очистка копыт от налипшей грязи и навоза крючком или деревянным ножом при ежедневной уборке лошади.

Реприз (франц. *reprise* - повторение), при тренинге лошади часть занятия, во время которого лошадь движется определенным аллюром, например реприз прибавленного шага - 3 мин, реприз средней рыси - 10 мин и т.п.

Родео (исп. *rodeo*). 1. Соревнования ковбоев, включающие езду на необъезженных полудиких лошадях, действия с лассо, например, накидывание его на бегущего бычка и т.п. 2. Представления, которые дают профессиональные группы родео - разновидность концирка.

Рысь - аллюр средней скорости. Различают рысь бросками, ускоренную и низкую, стелющуюся. В первом случае одновременно выносятся две ноги по диагонали (правая передняя и левая задняя - левая передняя и правая задняя); во втором - несколько раньше начинает подаваться задняя нога; в третьем - сначала выносятся передняя нога, а односторонняя задняя ставится точно в ее след. Двигаясь рысью, лошадь попеременно переступает диагональ парами ног: правой передней - левой задней, левой передней - правой задней.

Свеча - дыбы, подъем лошади в вертикальное положение на задних ногах.

Седелка - часть упряжи, закрепляющая и поддерживающая при помощи чересседельника всю запряжку и передающая часть тягового сопротивления на спину лошади.

Седло - как приспособление для верховой езды известно с начала 1 тыс. до н.э. (в виде мягких седел-попон). Сначала их закрепляли на лошади при помощи хвостового и нагрудного ремней, затем стали пользоваться подпругой. Седло с жесткой основой появилось лишь в раннем средневековье. Существует много разновидностей кавалерийских и рабочих седел, главной частью которых является ленчик. Широко распространены также седла с деревянным арчаком, а также вьючные седла, современные спортивные седла сконструированы на основе

английской модели. Имеются специальные седла для выездки, конкура, троеборья.

Седловка - надевание на лошадь седла и оголовья.

Сено - скошенная и высушенная трава, основной вид грубого корма для лошадей.

Скачки - ипподромные испытания работоспособности верховых лошадей под всадником.

Солома, сухие стебли и листья злаковых культур после обмолота, вид грубого корма, а также подстилки для животных.

Стайер (англ. stayer) - лошадь, показавшая свои лучшие результаты в испытаниях на длинные дистанции.

Станок - (стойло), место для индивидуального содержания лошади на привязи в конюшне.

Старт (англ. start). Начало соревнования или испытания лошадей.

Стать - часть тела лошади, выполняющая определенную функцию. Осмотр лошади по cnfnb с учетом пола, возраста и породной принадлежности позволяет оценить ее экстерьер в целом.

Стек (англ. stiek - палка, прут) - хлыст для верховой езды с ручкой на одном конце и ременной петлей на др.

Стиплер (англ. steeppler) - лошадь, проявляющая способности к скачкам с препятствиями и участвующая в них.

Стойло - то же, что станок в конюшне.

Стремя - часть седла, приспособление для упора ноги всадника при посадке на лошадь и езде верхом.

Строптивость - сопротивление средствам управления, стремление лошади уклониться от выполнения требований всадника или кучера.

Табун - группа лошадей, которых держат совместно на пастбище.

Табунщик - рабочий коневода, пасущий табун.

Таврение - клеймение, мечение лошадей путем нанесения на кожу знаков. Делают это раскаленным на огне или, наоборот, охлажденным в жидком азоте металлическим тавром.

Тавро-

1. Металлическая эмблема, буква или цифра на длинной ручке, при помощи которой таврят лошадей и др. животных.

2. Метка, знак таврения на теле лошади.

Тарантас - в начале 19 в. дорожная повозка на длинных зыбучих дорогах, впоследствии - 4-х колесная рессорная легковая повозка с открытым кузовом, оборудованная полумягкими схемными передними и задними сиденьями, поручнями, подножками и щитками.

Тарпан (*Caballus gmelini*) - дикая лошадь, обитавшая в степях и лесостепях Европы и Азии с последникового периода до середины 19 в.

Телега - 4-колесная одноконная (оглобельная) безрессорная повозка грузоподъемностью 500-750 кг. В разных районах страны используются телеги различных конструкций.

Торба - холщовая сумка для индивидуального скармливания зерна лошади, когда она находится не в конюшне.

Трензель (от нем. trense) - трензельное железо, удила, состоящие из грызла и 2 колец, за которые трензель крепят к щечным ремням оголовья.

Трензелька - дополнительный тонкий трензель, пристегиваемый к обертке у рысистых лошадей при тренинге и испытаниях.

Трензельное оголовье - состоит из недоуздка, трензельного удила и трензельного повода. См. также оголовье.

Тренинг лошади (англ. training - обучение, упражнение) планомерный процесс ее подготовки к достижению наивысших показателей при ипподромных испытаниях или в спорт. соревнованиях.

Тренчик - вьючный ремешок. В комплект кавалерийского седла входят 10 тренчиков (по 5 шт. для крепления переднего и заднего вьюков).

Трок - ремень для закрепления попоны на теле лошади. Изготавливают главным образом из широкой тесьмы.

Тропота - неправильная рысь, при которой лошадь равномерно прерывает задними ногами, а передняя наступает почти одновременно, как на галопе.

Удила - общее название трензелей, мундштуков, пелямов, применяемых для взнуздывания лошадей и управления ими при помощи поводьев или вожжей.

Узда - уздечка, часть конского снаряжения и упряжи, предназначенная для управления л. Состоит из надеваемого на голову л. суголовья, или недоуздка, удила и поводьев. См. также оголовье.

Упряжь - сбруя, приспособление для передачи тягового усилия лошади на поводку (экипаж), сельскохозяйственное орудие или конный привод.

Фильц (нем. filz - войлок) - тонкий плотный войлок, материал для изготовления высококачественного конского снаряжения.

Фураж (франц. fourrage от feurre - солома) - корм для лошадей.

Фуражир-

1. Кладовщик, принимающий и выдающий фураж в конном заводе, конноспортивной школе, на ипподроме.

2. В прошлом солдат команды, заготавливающей фураж для войск.

Хваты - способы держания за ручки и петли вольтижировочного седла при выполнении различных упражнений.

Хлыст - вспомогательное средство управления лошастью, использование которого ограничено правилами конного спорта и ипподромных испытаний лошадей. Так, хлыст не применяют на соревнованиях по выездке, а также при скачках на лошадях в возрасте 2 лет.

Хомут - часть конской упряжи, которая служит для передачи тягового усилия лошади на повозку или сельскохозяйственное орудие.

Цвета конюшни - цвета камзола и головного убора, в которых выступают все жокеи (наездники) на лошади данной скаковой (беговой) конюшни. В прошлом цвета всех конюшен, лошади которых участвуют в испытаниях, объявляли в скаковых и беговых календарях. В наст. время в программах ипподромных испытаний лошади после фамилии каждого участника указывают цвет одежды и головного убора.

Цуг (нем. zug - вереница) - способ запряжки лошадей по одной или парами друг за другом.

Челка - защитные волосы, спускающиеся с затылка на лоб лошади.

Чумбур - повод недоуздка для привязывания лошади. Чумбуры бывают цепные, веревочные или тесьмяные.

Шаг - медленный аллюр лошади без фазы свободного подвисания с 2-копытным и 3-копытным опиранием, при котором слышны 4 последовательных удара копыт о землю.

Шенкель (нем. schenkel) - одно из средств управления верховой лошастью, внутренняя поверхность ноги всадника от колена до ступни, приложенная к телу лошади за подпругой.

Шлея - часть конской упряжи, состоящая из системы ремней. Пристегивается к хомуту и не дает ему сползать вперед при торможении и осаживании.

Шнеллер (от нем. snell - быстро) - приспособление на седле для крепления путалища, которое обеспечивает его моментальное отделение, если нога упавшего всадника застрянет в стремях.

Шоры - то же, что наглазники.

Шпоры (нем. sporen - шипы, шпоры). 1. Вспомогательное средство, усиливающее действие шенкелей. Шпоры состоит из дужки, шенкеля и репейка. Крепится ремешком на верхней части задника сапога. В прошлом, особенно в средние века, применялись Ш. с длинными шенкелями и колючими зубчатыми репейками. Современные правила конного спорта допускают лишь такие шпоры, которые не могут ранить лошадь.

2. Роговые образования на задней поверхности пута. Развиты у лошадей с толстой кожей.

Шпрунт - ремень, прикрепляемый верхним концом к переносью, а нижним - к подпруге. Его длина допускает некоторое поднятие головы, но не дает лошади задирать ее до горизонтального положения. На спортивных соревнованиях шпрунт не применяют.

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.

Яблоки (проф.) - пятна более светлого, чем окружающий фон, цвета на теле лошади. Проявляются главным образом при хорошем кормлении и содержании у лошадей разных мастей, но чаще у серых. Рисунок яблоки

соответствует сети кожных кровеносных сосудов, обесцвечивание в наибольшей степени происходит внутри их петель. С возрастом яблоки обычно исчезают, особенно у серых лошадей, которые становятся белыми. 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 ясель сено лошадь поедает постепенно, оно почти не попадает на пол и не затаптывается.

Правила Технике безопасности при работе с лошадьми.

Общие требования.

1. Всем лицам, контактирующим с лошадьми, следует учесть, что лошадь животное крупное и по природе своей пугливое, неправильное обращение с ней и несоблюдение правил техники безопасности могут повлечь за собой серьезные травмы, несущие отрицательные последствия указанных лиц.
2. Обучающимся отдела конного спорта следует учесть, что при контакте с лошадьми возможны:
 - травмы, полученные во время общения с лошастью в деннике, в проходе, проводке в руках;
 - травмы при падении с лошади;
 - травмы при использовании не исправленной амуниции и личной экипировки;
 - травмы при столкновении всадников.
3. Соблюдение настоящих правил техники безопасности, максимально снижает вероятность причинения вреда лошадьми жизни или здоровью лицам с ними контактирующими.
4. Обучающиеся должны бережно относиться к лошади, амуниции и спортивному оборудованию.
5. Обучающимся запрещено входить в конюшню и денник к лошади без разрешения тренера-преподавателя. Нахождение в конюшне сопровождающих лиц (в том числе родителей) запрещено.
6. Не бегайте по конюшне – не нарушайте тишину.
7. Обращайтесь с лошастью всегда спокойно и ласково.
8. Не просовывайте руки к лошади в решетку денника. Лошадь может укусить за пальцы.
9. Не подходите к лошади сзади, она может ударить ногой.
10. Не делайте резких движений около лошади, не размахивайте руками, не кричите. Лошадь – животное от природы очень пугливое. Испугавшись резкого крика, резкого движения, она может броситься вперед или в сторону или встать на дыбы.
11. Никогда не трогайте, мимо проходящих лошадь. От испуга лошадь может отбить по вам, или броситься вперед, тем самым нанести травму ведущему ее человеку.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Ознакомится с правилами техники безопасности, выяснить пути эвакуации при пожаре и других экстремальных ситуациях.

2. Надеть спортивную форму, шлем и специальную обувь. Езда без защитного шлема лицам моложе 18 лет строго запрещена.
3. Не берете с собой на занятия украшения, посторонние ценные предметы. Вы их можете обронить и потерять.
4. Пользоваться мобильным телефоном на занятия верховой ездой строго запрещено.

Требования безопасности во время занятий.

1. Строго выполняйте все указания и команды тренера-преподавателя.
2. Подходите к лошади, предварительно окликнув ее с той стороны, в которую она смотрит.
3. При седловке сначала накиньте повод на шею лошади, затем наденьте уздечку, а потом поседлайте. Во время чистки и седловке фиксируйте лошадь на недоуздке. Недоуздок должен быть надет на голову лошади поверх уздечке.
4. Надевайте уздечку аккуратней – у лошади нежные уши.
5. Если лошадь не хочет брать трензель, крепко сжимая зубы, нажмите пальцами на беззубую часть рта и подайте трензель, как только она разожмет зубы.
6. Не отходите от поседланной лошади. Не давайте ей опускать голову, лошадь может заподпрыгнуться. Если Вам не обходимо отойти от лошади, предупредите тренера-преподавателя, заправьте повод за седло, или на недоуздке, или на недоуздке. Выходя из денника, закройте за собой дверь.
7. Не выводите лошадь из денника, пока предыдущая смена не поставила лошадей на свои места.
8. Выводя лошадь из денника или вводя ее в денник, открывайте дверь полностью, чтоб она ее не задела.
9. Перед тем как вывести лошадь, снимите повод с шеи (если нет мартингала) и встаньте с левой стороны от лошади.
10. Не останавливайтесь с лошадью в проходе конюшни или около двери манежа. Если проход загроможден, остановите лошадь заранее и попросите тренера-преподавателя помочь.
11. Проход с лошадью под развязками категорически запрещен.
12. Ведите лошадь из конюшни и обратно в поводу, идя рядом с ней с левой стороны, сняв повод с шеи. В левой руке держите конец повода, а правой ведите лошадь под уздцы. Стремена должны быть подтянуты. Болтающееся стремя может зацепиться за что нибудь и лошадь, испугавшись, собьет вас с ног. Если ваша лошадь испугалась и стала рваться назад или в стороны, не тяните ее поводом. Лошадь сильнее Вас и с легкостью утянет вас за собой. Одерните повод, и успокойте лошадь голосом и поглаживанием.
13. Ведя лошадь в поводу, держитесь от впереди идущей лошади на расстоянии длины двух корпусов лошади (5 метров). Не подгоняйте

впереди идущую лошадь хлыстом или взмахом руки - лошадь может отбить задом.

14. Перед тем как садиться верхом, проверьте подпруги и в случае необходимости подтяните их.

15. Садитесь на лошадь всегда с левой стороны, и только по команде тренера-преподавателя. При посадке оденьте повод на шею лошади. Не бросайте и не распускайте повод.

16. Для верховой езды пользуйтесь обовью свободно входящей в стремя и имеющей не большой каблук (1,5-2 см). Не разрешается езда в обуви без каблука, в кроссовках, с рифленой или толстой подошвой - в случае падения нога может застрять в стремях. Запрещается езда без защитного шлема, во время прыжковых занятий - для всех спортсменов и занимающихся. Помните - отсутствие шлема при падении многократно увеличивает риски получения травм.

17. Во время занятия строго запрещено есть жевачку, конфеты, сухарики. Слушать плеер.

18. Во время езды в смене не наезжайте на впереди идущую лошадь и не подъезжайте к смене с боку. В то же время старайтесь не отставать далеко от смены - лошадь, руководствуясь стадным чувством, может неожиданно для вас, броситься догонять остальных. Не останавливайтесь поперек движения лошадей. Чтобы избежать столкновения с другими всадниками, разъезжайтесь всегда с ними левым плечом.

19. Управляйте лошадью мягко и спокойно, не дергайте лошадь поводьями. Хлыстом можно пользоваться только с разрешением тренера-преподавателя.

20. Что бы предупредить нежелательные для вас действия при виде машин, собаки, необычных звуках,- наберите короче повод, успокойте лошадь голосом, отвлеките ее внимание каким-нибудь требованием.

21. Если лошадь понесла, откиньтесь назад и энергично подберите повод. Далее останавливайте лошадь в движении по кругу (вольту), постепенно сокращая радиус вольта.

22. Если лошадь встала на задние ноги (на дыбы)- отдайте повод, схватитесь за гриву лошади или обхватите ее за шею, активным посылом заставьте ее опуститься. Не откидывайтесь назад и не тяните повод на себя - лошадь может опрокинуться на спину.

23. Если лошадь остановилась, опускает голову, нюхает землю, бьет передней ногой, немедленно поднимите ей голову и энергично посылайте вперед - лошадь собирается лечь вместе с всадником.

24. В случае падения с лошади постарайтесь сгруппироваться, отдалиться от лошади и сразу не вставать (чтобы лошадь не ударила ногой). После падения не догоняйте лошадь.

25. Перед тем как слезть с лошади, бросьте оба стремя. Спешивайтесь с лошади перемахом правой ногой через круп лошади, не выпуская повод из рук.

26. Спешиваясь, не оставляйте лошадь без присмотра. Не привязывайтесь лошадь с надетой уздечкой поводьями к прутьям решетки денника, поилке в деннике, к двери, к сойкам препятствий и т.д.

Техника безопасности в аварийных ситуациях.

1. При возникновении аварийной и экстремальной ситуации не поддавайтесь панике и строго выполняйте все указания тренера-преподавателя или других ответственных лиц.

2. При ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя.

3. При возникновении не исправности амуниции и спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Техника безопасности после окончания работы в манеже.

1. Расседлайте лошадь, сняв с нее сначала седло, затем уздечку. Если с лошади снять бинты или ногавки, зафиксируйте лошадь на недоуздке.

2. Выходя из денника, угостите лошадь (лакомство дается с открытой ладони) огладьте. Обязательно проверьте поилку, чтобы была вода. Закройте дверь на щеколду.

3. Замойте трензель и сдайте снаряжение.

Техника безопасности во время ухода за лошадью.

1. Во время выполнения необходимых процедур по уходу за лошадью, лошадь должна быть зафиксирована на развязке или на недоуздке в деннике.

2. Замывать лошадь для всех обучающихся моложе 16 лет строго в шлемах и специальной обуви для верховой езды. В летнее время мыть лошадей строго теплой водой. Лошадь должна быть строго зафиксирована на недоуздке.

3. Не оставлять лошадей при мойке и на развязках без присмотра.

4. Ставя лошадь на развязку, внимательно следите за тем, чтобы расстояние между лошадьми было не менее 5 метров. Не проводить лошадей под развязками и не давать им нюхаться.

5. При бинтовании лошадей не обходимо находиться сбоку от лошади, не пролезать под животом лошади и не сидеть перед ней. Следить, чтобы лошадь не прижала вас к стенке денника или прохода. У вас всегда должно быть достаточно места для быстрого отхода от лошади на безопасное расстояние.

Вольтижировка

Вольтижировка является одним из замечательных видов конного спорта. Она всегда служила хорошим средством воспитания у молодежи любви к спорту, красоте, силе и ловкости. К сожалению, в послевоенные годы вольтижировка незаслуженно забыта. Мы давно уже не видим ее в программах наших конноспортивных соревнований. Даже в дни праздничных и показательных выступлений, где вольтижировка, наряду с конкурами и различными играми, всегда имела место, мы ее не видим. А между тем хорошо подготовленная и нарядно одетая группа спортсменов-вольтижеров явилась бы украшением конноспортивного праздника. И, может быть, оттого наши соревнования порой проводятся скучно. Можно великолепно оборудовать место соревнований, придать ему красочный, праздничный вид (это обязательно нужно делать), но, если сами соревнования каждый раз будут начинаться и заканчиваться одними конкурами, мы не удовлетворим эстетические запросы нашего зрителя.

Помимо чисто зрелищного эффекта, вольтижировка служит хорошим средством общефизического развития спортсмена. Систематическое занятие ею способствует всестороннему развитию всадника, вырабатывает у него выносливость, легкость, свободу движения всех частей тела, правильное дыхание. Больше того, занятия вольтижировкой помогают ему быстрее и лучше овладеть верховой ездой, укрепить его посадку, сделать ее глубокой, гибкой и непринужденной, то есть достигнуть того, что, к сожалению, не хватает многим нашим спортсменам.

Федерация конного спорта СССР начиная с 1966 года начала включать вольтижировку в программы спартакиад народов СССР и первенств Союза по конному спорту. Правда, пока еще очень робко, тем не менее начало положено. Будем надеяться, что она войдет в широкую программу соревнований. Задача теперь состоит в том, чтобы обеспечить спортивные коллективы соответствующим инвентарем и методическими пособиями.

Обучение вольтижировке включает в себя отработку подготовительных упражнений на деревянной лошади и занятия по совершенствованию приемов на живой лошади. Деревянная лошадь является своего рода гимнастическим снарядом и предназначается в основном для первоначального обучения. Однако на ней можно с успехом проводить не только первоначальное обучение, но и отрабатывать те же упражнения по вольтижировке, что и на живой лошади. Изготовление деревянной лошади не представляет большой трудности. Она должна иметь вид живой лошади, гриву делают, как правило, из веревочной бахромы. Высота и длина лошади должны быть в пределах 150—160 см.

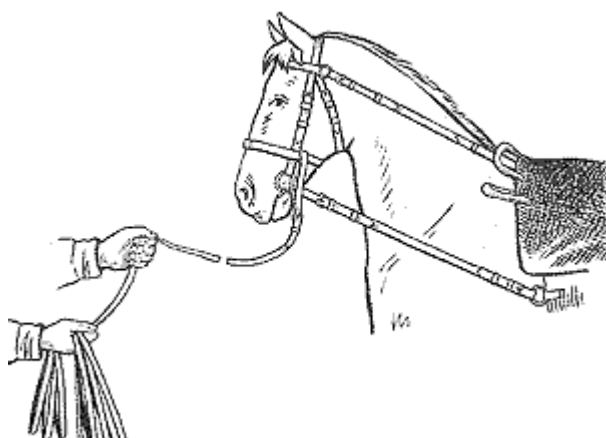
При отработке подготовительных упражнений на деревянной лошади необходимо основное внимание обращать на технику прыжка, особенно на

положение рук и корпуса при отталкивании и на “сед” после толчка. Надо иметь в виду, что главное в вольтижировке — это прыжок на лошадь. Обучаемый, овладевший в совершенстве техникой прыжка, а дальнейшем быстро усваивает любое сложное упражнение при работе на живой лошади. Прыгают на деревянную лошадь сбоку, сбоку против шеи и с маху. Для того чтобы сделать прыжок на лошадь сбоку, надо встать на трамплин с левой (правой) стороны против середины седла, левой руной взяться за гриву на середине шеи, правую положить на седло ближе к холке, затем оттолкнуться ногами от трамплина, выйти на прямые руки, правую ногу перенести через круп и мягко сесть в седло с прогнутой поясницей, глядя вперед, лицом к голове лошади, оставляя ноги прямыми с вытянутыми носками.

Соскок выполняется с переносом ноги через шею и круп лошади, соскок назад — через круп. Для прыжка сбоку против шеи надо встать с левой (правой) стороны левым плечом к шее лошади, взяться левой рукой за гриву, впрыгнуть на трамплин и, оттолкнувшись, прыгнуть в седло. Аналогичным способом совершается и прыжок с маху, только встать надо не боком, а спиной к лошади на уровне ее головы.

Все упражнения на деревянной лошади отрабатываются вначале с левой, а затем с правой стороны. Деревянная лошадь является незаменимым гимнастическим снарядом при подготовке вольтижеров.

После того как будут в совершенстве усвоены подготовительные упражнения, можно переходить к работе на живой лошади. Вольтижировку на живой лошади проводят на рыси и галопе по кругу, описываемому лошадью, которой управляют специальные люди кордовой и бичевой (крепление вольтижировочного седла, как следует держать корду в руках — показаны на рисунке № 1).



На тренировках и соревнованиях уже подготовленных спортсменов вольтижировку производят, как правило, на галопе. На таком аллюре упражнения делать легче, чем на рыси, да и выглядят они эффектней. Тем не менее обучаемый должен уметь вольтижировать одинаково хорошо как на галопе, так и на рыси.

Приступая к занятиям на живой лошади, не следует форсировать обучение, допускать торопливость и поспешность. Желание сразу, что называется, с первых же шагов делать сложные упражнения может привести только вред. Обучаемый, почувствовав, что не справляется с ними, нередко теряет уверенность в себе и интерес к этому прекрасному виду спорта.

Поэтому упражнения надо отрабатывать постепенно, последовательно переходя от простого к сложному. Первоначально надо хорошо отработать основные упражнения вольтижировки. К ним относятся подход и бег с лошады, прыжок в седло и соскок. В дальнейшем, когда обучаемый окрепнет физически и полностью овладеет техникой прыжка, можно постепенно усложнять упражнения, вводить новые элементы, увеличивать число прыжков.

С самого начала обучения следует обращать внимание на правильность выполнения упражнений: легче научить обучаемого, чем потом его переучивать. Часто обучаемый, производя прыжок, оттолкнувшись от земли, ложится животом на седло, а затем переносит ногу через круп. Это наблюдается у всадников, недостаточно развитых физически, которые не могут удержать собственный вес на руках, либо у спортсменов, не усвоивших технику прыжка. Таких обучаемых лучше снова перевести на деревянную лошадь и заниматься до тех пор, пока они не будут подготовлены к работе на живой лошади.

Рассмотрим более подробно технику выполнения основных упражнений.

Подход и бег с лошады надо начинать со стороны кордового и, двигаясь за кордой, спокойно подойти к лошади. Затем следует взяться руками за передние ручки седла: внутренней — за конец внутренней передней ручки, накладывая руку ладонью на конец ручки, а наружной рукой за наружную ручку так, чтобы локоть наружной руки лежал на седле.

Ноги обучаемого должны находиться несколько впереди туловища и на уровне передних конечностей лошади, грудь развернута и обращена в сторону движения (рис. 2). При вольтижировке на рыси надо бежать в ногу с лошады, а на галопе двигаться скачками в темп галопа лошади внутренней ногой вперед.

Рис 2



Рис 3



Рис 4



Прыжок в седло. Для того, чтобы сесть на лошадь, надо пробежать несколько шагов (скачков), как указано выше, и в Темп движения внутренней ноги лошади оттолкнуться ногами от земли. Используя инерцию, полученную от толчка и движения лошади, опираясь на локоть наружной руки, выбросить корпус вперед вверх на прямые руки. В момент выхода на прямые руки слегка повернуться в бедрах в наружную сторону. Далее, когда колено внутренней ноги коснется седла, наружную прямую ногу с вытянутым носком перенести через круп лошади. Сжимая колени, нужно мягко сесть в седло с прогнутой поясницей, ближе к передней луке седла, оставляя ноги прямыми с вытянутыми носками, смотреть вперед (рис. 3 и 4).



Соскок с лошади делается тремя способами: с переносом ноги через шею, через круп и назад через круп лошади.

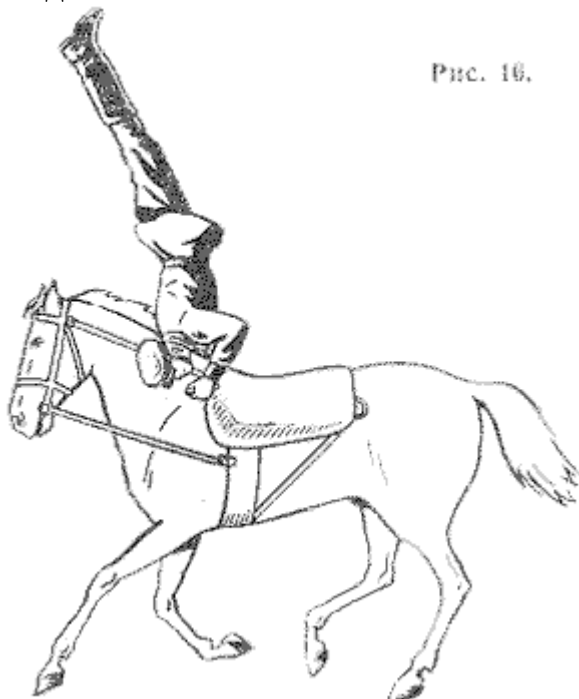
Для того чтобы сделать соскок с переносом ноги через шею лошади (рис. 5), надо взяться внутренней рукой за переднюю внутреннюю ручку седла, а наружной — за заднюю наружную ручку, резко поднять прямую наружную ногу вверх, занеся ее. Возможно выше, перенести через шею лошади. После этого взяться наружной рукой за наружную переднюю ручку седла, перехватить внутреннюю ручку седла, спрыгнуть на землю против внутреннего плеча лошади в тот момент, когда последняя ставит на землю свою внутреннюю переднюю ногу. Для того чтобы сделать соскок с переносом ноги через круп, надо упереться руками в передние ручки седла, приподнять корпус, послать его вперед, наружную прямую ногу перенести через круп и спрыгнуть на землю. Соскок назад через круп лошади показан на рис. 6.



Рекомендуется сначала отрабатывать прыжок с пробежкой, затем соскок с прыжком в один темп, делая последовательно несколько таких прыжков. Соскок нужно чередовать с переносом ноги через шею и через круп лошади. При этом надо обращать внимание, чтобы обучаемый делал упражнения в определенном темпе. Особо необходимо обращать внимание на

отработку переноса ноги через шею лошади. Нередко обучаемый, выполняя этот прием, теряет равновесие, переносит ногу медленно, сгибается в пояснице и гнет ногу.

После изучения основных начальных упражнений можно переходить к последующим, более сложным: “сед” лицом к крупу лошади; поворот на крупу лошади; ласточка; “сед” обеими ногами в наружную сторону .с последующим переносом ноги через шею и круп лошади, перенос обеих ног через шею и круп лошади (“сед” обеими ногами во внутреннюю сторону); ножницы, стойка, езда стоя, перемах через лошадь на наружную сторону и т. д.



“Сед” лицом к крупу лошади. Обучающийся берется за передние ручки седла, как для обычного прыжка на лошадь, и, оттолкнувшись, выбрасывает корпус на прямые руки. В тот момент, когда правое его бедро коснется седла (при езде в левую сторону), левую прямую ногу с вытянутым носком он переносит через круп лошади, одновременно поворачиваясь в пояснице влево, продолжая держаться за ручки. Как только нога будет занесена на круп, нужно оттолкнуться руками и, сделав рывок, сесть лицом к крупу. Этот же прием делается и с поворотом корпуса направо, то есть в момент выноса корпуса на прямые руки надо повернуться в пояснице направо, левую ногу перенести через круп и, оттолкнувшись руками, сесть лицом к крупу лошади (рис. 7 и 3).

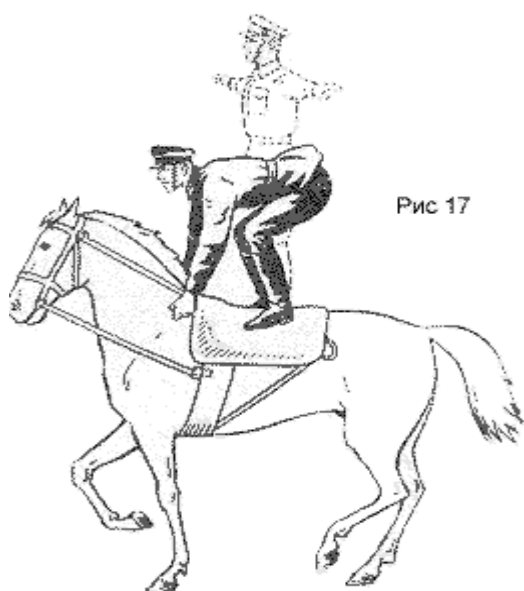


Рис 17

Поворот на крупе лошади. Взявшись за задние ручки седла и пробежав несколько шагов (скачков) на уровне задних конечностей лошади, отталкиваются в такт внутренней задней ноги лошади, становятся внутренним коленом на ее круп. Затем поворачиваются внутрь вольта и садятся в седло лицом к крупу лошади (рис. 9 и 10).

«Ласточка». Спортсмен должен сделать толчок, как и при обычном прыжке на лошадь, встать внутренним коленом на седло, наружную ногу втянуть горизонтально, составляя с корпусом прямую линию, и зафиксировать положение (рис. 11). Из этого же положения можно повернуться внутрь вольта и сесть лицом к крупу лошади (рис. 12).

“Сед” обеими ногами в наружную сторону. В этом случае надо взяться за передние ручки седла и, оттолкнувшись, вынести корпус на прямые руки, сделать поворот ногами а бедрах в наружную сторону (в противоположную от движения), перенести их прямыми через круп и сесть в седло в пол-оборота, держась рукой за внутреннюю ручку седла. Из этого положения можно последовательно перенести внутреннюю ногу через шею и круп лошади, обе ноги через шею и круп лошади (“сед” обеими ногами внутрь, рис. 13).

“Ножницы” — наиболее сложное, но очень эффектное упражнение. Для выполнения его нужно взяться рунами за передние ручки, послать корпус вперед на .прямые руки, выбросить ноги прямыми назад вверх, перекрестить в воздухе и, оттолкнувшись рунами о ручки седла, сесть лицом к крупу (рис. 14). Для того чтобы из этого положения сесть лицом к голове лошади, надо взяться руками за задние ручки седла, упереться корпусом на руки, вынести ноги вверх и перекрестить их в воздухе (рис. 15).

Стойка — не менее интересное упражнение, требующее он спортсмена исключительной ловкости. Сидя на лошади, он должен взяться в обхват обеими руками за передние ручки седла. Локти свести на ширину груди, затем упереться грудью на локти и рывком соединить прямые ноги над

крупом лошади. Поднимая ноги кверху, спортсмен упирается наружным плечом о шею лошади, ближе к холке, выходит на стойку с прогнутой поясницей, слегка наклоняя корпус внутрь круга (рис. 16). Зафиксировав положение, спортсмен опускается и мягко садится в седло, паи перед стойкой.

«Езда стоя». Нужно взяться обеими руками за передние ручки седла и оттолкнувшись как при обычном прыжке на лошадь, стать ногами на седло. Уравновесив себя, выпрямиться, взять руки на бедра или развести в стороны на уровень плеч и затем балансируя, продолжить движение стоя. Для того чтобы из этого положения сесть в седло, надо слегка оттолкнуться от седла и, обхватывая ногами бока лошади, как бы скользя внутренней частью ног, мягко сесть в седло (рис. 17).

Перемах. Сделать прыжок, как для “седа”, обеими ногами а наружную сторону, перенести корпус через круп лошади, в момент когда корпус будет перенесен через круп, оттолкнуться руками не касаясь бока лошади, сделать соскок в наружную сторону.

Указанные упражнения не исчерпывают всего многообразия приемов вольтижировки. В зависимости от подготовленности, способностей и изобретательности спортсмена программа упражнений может строиться в самых различных комбинациях.

Однако, составляя программу упражнений, надо избегать частых повторений одних и тех же приемов, так как это снижает впечатление у зрителей.

Для вольтижировки большое значение имеют подбор и подготовка лошади. Надо иметь в виду, что от качества и подготовки лошади очень многое зависит. Вольтижировочная лошадь должна быть прежде всего спокойной, легко терпящей прикосновение человека к любой части ее тела. Таким требованиям обычно удовлетворяет лошадь в возрасте 7 — 8 лет и старше. Она должна обладать хорошим ростом (не ниже 150 см), широким крупом, прочной спиной и хорошей подпругой. Всякую лошадь, даже самую спокойную, назначая под вольтижировочное седло, необходимо специально готовить. Вольтижировочная лошадь должна правильно двигаться рысью, сокращенным (манежным) галопом на вольту в обе стороны, повиноваться голосу кордового, переходить в рысь, галоп и обратно.

Подготовка лошади заключается а систематической работе ее на корде. У лошади отрабатывается четкое и в то же время “мягкое” движение на рыси и галопе.

В свое время при подготовке вольтижировочных лошадей применялся так называемый развязной трок, который представлял из себя своеобразный тип шлеи, концы боковых ремней подвязывались к кольцам трензельного удила, а посредством этих ремней лошади делалось правильное “постановление”. Теперь в развязном троке надобность отпала. В комплекте современного вольтижировочного седла имеется специальное оголовье, которое полностью заменяет собою развязный трок. Поводья оголовья

соединяют трензельные удила с передней подпругой. Посредством их лошади делается “постановление” (рис. 1).

Систематическая, ежедневная работа лошади под вольтижировочным седлом с развязными поводьями дает положительные результаты. Лошадь сравнительно быстро становится на галоп.

Работая с лошастью, надо приучить ее к голосу, подавая в нужных случаях команды “шагом”, “рысью”, “галопом” и т. д. Для того чтобы лошадь выполняла требования кордового, надо посредством корды и бича строго выдерживать требуемый аллюр, побуждая ее к выполнению подаваемой команды.

Контроль и оценка выполнения упражнений по вольтижировке.

При выполнении программы оценивается выполнение комбинации упражнений по следующим параметрам:

1. Техника выполнения двигательных действий.
2. Точность выполнения комбинации упражнений.
3. Координация и равновесие.
4. Virtuoznost' i neprinuzhdennost' ispolneniya.

Оценка выполнения комбинации упражнений по вольтижировке проводится согласно требованиям, представленным в таблице 1.

Таблица 1

Оценка за выполнение упражнений по вольтижировке

Оценка за выполнение	Балл
Значительные ошибки (не более двух) в технике упражнений и при выполнении комбинации, неоднократная потеря равновесия, исполнение упражнений вяло и нерешительно	1
Незначительные ошибки (не более трех) в технике упражнений и при выполнении комбинации, неоднократная потеря равновесия, исполнение упражнений с низкой амплитудой	2
Незначительные ошибки (не более двух) в технике упражнений и при выполнении комбинации, двукратная потеря равновесия при соскоке, исполнение с напряженностью	3
Правильная техника выполнения упражнения, однократная потеря равновесия при соскоке, правильное выполнение комбинации упражнений с видимой напряженностью при исполнении	4
Правильная техника выполнения упражнения, точное выполнение комбинации упражнений, отличная координация и равновесие при соскоке, виртуозность и непринужденность исполнения	5

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Конный спорт способствует формированию таких личностных качеств, как целеустремленность, инициативность, настойчивость, упорство, выдержка, самообладание, смелость, решительность, воля и психическая устойчивость. На этапах начальной подготовки и начальной специализации важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, чувства времени, скорости движения и прилагаемых усилий.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости. Психологическую подготовку следует вести с учетом индивидуальных особенностей личности спортсмена. Для этого на каждого спортсмена составляется психологическая характеристика, отражающая индивидуальное своеобразие личности.

На всех этапах психологической подготовки большое место занимают вопросы диагностики и регуляции психического состояния спортсменов. Средства диагностики должны быть объективны, просты и не должны занимать много времени. Необходимо обратить внимание на воспитание у спортсменов идейной направленности, дисциплинированности и организованности; развитие способности произвольно управлять своим поведением в сложных условиях соревнований. Следует развивать

- умение преодолевать неожиданно возникающие препятствия;
- владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать решения и реализовывать их. Для спортсмена актуальным является повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных внешних условий на тренировках (соревнованиях), то есть развитие сосредоточенности и устойчивости внимания, выдержки и самообладания, совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнений, умения определять момент готовности к началу действия.

Постоянно должна проводиться работа:

- по совершенствованию интеллектуальных качеств;
- развитию наблюдательности, устойчивости и гибкости мышления;
- развитию творческого воображения;
- обучению спортсмена способами сохранения и восстановления психического состояния путем овладения различными приемами словесного самовоздействия (аутотренингом), различными формами отвлечения и переключения, хорошо организованной предсоревновательной подготовкой и разминкой (идеомоторная тренировка);
- овладению приемами саморегуляции внутренних состояний, а именно:

— приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.);

— овладение приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания и мыслей, словесной саморегуляции.

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию предусматривает:

— создание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего соревнования и о противниках;

— уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями соревнования;

— специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований;

— определение оптимального варианта действий в соревновании;

— освоение способов настройки перед стартом;

— создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе соревновательной борьбы.

Содержание психологической подготовки на этапе спортивного совершенствования включает формирование личности спортсмена, эмоционально-волевое воспитание, развитие мотивации в избранном виде спорта. Методической основой решения поставленных задач служит рациональное психолого-педагогическое использование принципов познания и деятельности, ценностных ориентаций, идеалов и убеждений с учетом возрастных особенностей психического развития.

При организации и проведении мероприятий психологического и идейно-воспитательного характера тренеру следует уметь учитывать сложности подросткового периода развития психики. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности (самоутверждение и самореализация), психологическая подготовка закладывает основы формирования мировоззрения с учетом стадий развития самосознания. Формирование ценностных ориентаций спортсмена как личностного, мотивационного, так и эмоционально-волевого содержания педагогически реализуется в учебно-тренировочном процессе в строгой последовательности ступеней развития самосознания подростка-спортсмена, хотя и жесткая фиксация по годам обучения не обязательна. Все этапы можно пропорционально совмещать в зависимости от достигаемых результатов. В определении конкретных средств и методов психологической подготовки тренер-преподаватель исходит из педагогической необходимости удовлетворить следующие интересы:

а) эмоциональность психических состояний спортсмена;

б) гностический интерес (типа: «...а как у других с этим?», «все ли нормально?», «так и должно быть, или по-другому?»);

в) когнитивный интерес («...заметили ли это другие?», «а как оценили?», «как к этому относиться?»).

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годового цикла на периоды, этапы и мезоциклы.

В таблице 2 приводится примерная план-схема психологической подготовки

Таблица 2

Примерная план-схема психологической подготовки

Задачи	Средства и методы
1	2
Общеподготовительный этап подготовки	
1. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы	Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение его в больших возможностях, одобрение попыток достичь успеха, поощрение достижений
2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания
3. Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания
4. Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, упорства, смелости, решительности, выдержки, терпения, самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для спортсменов как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях
5. Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ
6. Развитие психических функций и качеств, необходимых для успешной	Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и

<p>деятельности в конном спорте: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной памяти</p>	<p>изучение нового, применение методических приемов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах</p>
<p>Предсоревновательный этап подготовки</p>	
<p>1.Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности Совместно со спортсменом определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования</p>	<p>Корректировать задачи по мере необходимости</p>
<p>2. Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям</p>	<p>Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости</p>
<p>3. Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий</p>	<p>Разработать комплекс действий спортсмена перед вызовом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости</p>
<p>4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний</p>	<p>Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований</p>
<p>5. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу</p>	<p>Готовясь к основным соревнованиям, провести подготовку через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований</p>
<p>6. Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий</p>	<p>Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино,</p>

	концерты, чтение, игры, прогулки
Соревновательный этап подготовки	
1.Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы реальной готовности спортсмена, убеждение его в возможности решить поставленные соревновательные задачи
2. Сохранение нервно-психической свежести, профилактика нервнопсихических перенапряжений	Применение индивидуально значимого комплекса психорегулирующих мероприятий
3. Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности и профилактики неблагоприятных психических состояний
4. Снятие соревновательного напряжения	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия

Проведение широкой информационно-разъяснительной работы среди спортсменов необходимо для обучения приемам и методам самоанализа и самооценки, устранение дефицита актуальной информации о физических, функциональных и психологических изменениях в организме спортсмена во время тренировки. Значимость специально планируемых занятий по психологической подготовке возрастает, если они используются в тесной взаимосвязи со всей системой идейно-воспитательной работы, направленной на развитие высоких моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственной воспитанности, активной жизненной позиции, идейной убежденности каждого спортсмена и спортивной команды в целом.

Психологическая подготовка спортсмена в конном спорте должна проводиться с учетом взаимодействия спортсмена-всадника и лошади. Для регламентирования поведения человека по отношению к лошади, для защиты и гуманного отношения к животному. Международная федерация конного спорта (FEI) разработала Кодекс поведения по отношению к лошади для всех, кто вовлечен в конный спорт. Согласно Кодексу поведения, все спортсмены должны полностью принимать его и признавать следующие положения:

- благополучие лошади считается всегда приоритетным, и ни при каких условиях не будет занимать подчиненного положения по отношению к спортивным соревнованиям или коммерческим интересам;
- на всех этапах подготовки и тренинга спортивной лошади ее благополучие должно быть приоритетным по отношению к любым другим требованиям. Это понятие включает в себя бережное отношение к лошади, к выбору методик тренировки, к ковке лошадей, содержанию и кормлению, а также к способам и условиям ее транспортировки;
- лошади и всадники должны иметь хорошую физическую форму и быть здоровыми, чтобы получить допуск к соревнованиям. Это относится к использованию лечебных средств, к хирургическим процедурам, которые угрожают благополучию или безопасности, к жеребости кобыл и злоупотреблению средствами управления;
- соревнования не должны приносить вред благополучию и здоровью лошади. Особое внимание должно уделяться зоне проведения соревнований, грунту, погодным условиям, размещению на конюшнях, безопасности нахождения и подготовленности лошади к предстоящей транспортировке после соревнований;
- следует направить все усилия на то, чтобы лошадям по окончании соревнований был обеспечен соответствующий уход, а по завершении их спортивной карьеры - соответствующее гуманное обращение: отправку лошади на пенсию, что предусматривает должный ветеринарный уход, внимание к полученным травмам, правильное содержание, уход и кормление, по заключению ветеринарного врача о критическом состоянии здоровья животного гуманную эвтаназию;
- Международная федерация конного спорта (FEI) настоятельно рекомендует, чтобы все, кто имеет отношение к конному спорту, получили в области своей компетенции самый образовательный уровень.

Тест «Основы ветеринарии»

Задание: прочитайте вопрос и выберите все возможные правильные варианты ответов.

1. Какое положение занимает тело у здорового животного в обычной для него обстановке:
 - а) лежит;
 - б) стоит;
 - в) двигается (переминается с ноги на ногу, кружит, валяется).
2. Настроение у здорового животного в привычной для него обстановке:
 - а) спокойное, уравновешенное;
 - б) возбужденное;
 - в) хочет все время спать, несмотря на ваше появление.
3. Цвет слизистых оболочек:
 - а) больше розоватый;

- б) больше синеватый;
 - в) больше красноватый;
 - г) больше желтоватый.
4. От чего не откажется здоровая лошадь если ей предложить в привычной для нее обстановке, несмотря на время кормления:
- а) от зернового корма или сена отличного качества;
 - б) от лакомства;
 - в) и то и другое.
5. Шерсть у здорового животного чаще всего:
- а) лежит шерстинка к шерстинке, блестит;
 - б) взъерошена, не блестит.
6. Что нужно сделать при появлении симптомов нездоровья у лошади:
- а) понаблюдать за лошадью какое-то время, не оставляя ее одну, измерить температуру, пульс, дыхание;
 - б) оставить лошадь на некоторое время одну, потом снова осмотреть ее.
7. На что в первую очередь обращает внимание хороший хозяин, конник, спортсмен при встрече с лошадью:
- а) на ноги лошади;
 - б) на глаза;
 - в) на ее кормушку;
 - г) на ее настроение.
8. Какой симптом является наиболее опасным для лошади:
- а) зуд;
 - б) хромота;
 - в) одышка.
9. Здоровая лошадь спит:
- а) только стоя;
 - б) лежа;
 - в) и то и другое.
10. Ваши действия, если лошадь лежит и не хочет вставать при вашей попытке ее поднять:
- а) оставляю ее одну, т.к. лошадь устала и спит;
 - б) срочно вызову ветврача, лошадь серьезно больна.

Правильные ответы: 1) б, 2) а, 3) а, 4) в, 5) а, 6) а, 7) в, 8) в, 9) в, 10) б.

Оценка результатов

Высокий уровень: 9-10 правильных ответов

Средний уровень: 7-8 правильных ответов

Низкий уровень: менее 7 правильных ответов

Тест «Содержание и разведение лошадей»

Задание: прочитайте вопрос и выберите все возможные правильные варианты ответов.

1. Конюшня необходима:

- а) всем лошадям;
- б) только спортивным лошадям;
- в) зависит от породы, климатических условий, использования.

2. В Иркутской области лучше всего себя чувствуют:

- а) местные, аборигенные породы;
- б) любые породы лошадей.

3. Поить лошадь следует:

- а) после кормления овсом или другим зерновым кормом;
- б) до кормления овсом или другим зерновым кормом.

4. Выбери наиболее физиологичный тип содержания для животных:

- а) конюшенное;
- б) табунное (пастбищное).

5. Сколько раз, по вашему мнению, нужно убирать навоз в деннике лошади, чтобы сохранился оптимальный микроклимат в конюшне:

- а) достаточно один раз в день;
- б) достаточно один раз в неделю;
- в) достаточно один раз каждые 2-3 часа.

6. Приехав в конюшню после тяжелой дороги нужно:

- а) напоить коня и покормить;
- б) покормить коня, но не поить;
- в) не поить, не кормить зерном, но дать сена.

7. Что должно постоянно находиться в кормушке у лошади:

- а) свежая вода;
- в) овес (зерно) – это любимый корм лошади, она без него не может;
- г) сено;
- д) вода и сено;
- е) вода и овес;
- ж) сено и овес (зерно).

8. Лучший вариант грунта для копыт здоровой лошади во время прогулки:

- а) сухой и твердый;
- б) чуть влажный и рыхлый;

9. Подстилка в деннике должна быть:

- а) сухой;
- б) влажной;
- в) лучше содержать без подстилки на чистых полах.

10. Лошадь нужно обязательно почистить:

- а) перед кормлением;
- б) после кормления;
- в) перед ездой верхом или в упряжи;
- г) чистка не зависит от вышеназванных приемов.

Правильные ответы: 1) в, 2) а, 3) б, 4) б, 5) в, 6) в, 7) г, 8) б, 9) а, 10) в.

Оценка результатов:

Высокий уровень: 9-10 правильных ответов

Средний уровень: 7-8 правильных ответов

Низкий уровень: менее 7 правильных ответов