

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

Рассмотрена и принята на заседании
педагогического совета
от «29» мая 2020 г.
Протокол № 3



Исполняющий обязанности директора
ОГБН-ОО «ДТДМ»
Т.Ю.Сергеева
Приказ № 155-од от «29» мая 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Подготовка юного всадника»**

Уровень программы - базовый

Объединение «Конный спорт»

Срок реализации программы: **2 года**

Возраст обучающихся: **14-17 лет**

Авторы-разработчики:
старший тренер-преподаватель
первой квалификационной категории
Хасянова Ольга Николаевна,
тренер-преподаватель
первой квалификационной категории
Сафиуллина Светлана Николаевна,
тренер-преподаватель
Вырова Ирина Евгеньевна

г. Ульяновск, 2020 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Содержание программы	8

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график	25
2.2. Условия реализации программы	38
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы	38
2.4. Методические материалы	44
2.5. Список литературы	49

1.КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ПОДГОТОВКА ЮНОГО ВСАДНИКА»

1.1.Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа **«Подготовка юного всадника»** разработана для предоставления образовательных услуг обучающимся от 14 до 17 лет в условиях ОГБН ОО «Дворец творчества детей и молодёжи».

Дополнительная общеразвивающая программа **«Подготовка юного всадника»** имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень программы **базовый**, предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Для обучающихся – это возможность приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков по конкретному направлению деятельности; развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, детской одаренности.

Для родителей – это возможность понять устойчивость интересов своего ребенка.

Для педагогов – это возможность разработать программу с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273)
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.
- СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- СанПиН 2.2.2/2.4.13340-03. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы.
- Устав ОГБН ОО «ДТДМ».

- Методические рекомендации по проектированию и оформлению дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых в ОГБН ОО «ДТДМ».
- Положение о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся (локальный акт ОГБН ОО «ДТДМ»).
- Положение об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в ОГБН ОО «ДТДМ».
- 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».

Верховая езда и конный спорт стали замечательным средством физического развития и совершенствования человека, средством его активного отдыха и развлечения, к которым все шире тянутся люди во всех странах мира.

Вот почему в нашем веке в очень многих странах получили широкое развитие, зародившееся в 1929 г. в Англии, так называемые клубы, в которых дети и юноши с увлечением обучаются искусству верховой езды и конному спорту.

Ценность дополнительного образования состоит в том, что оно усиливает вариативную составляющую общего образования, помогает подросткам в профессиональном самоопределении, способствует реализации сил и знаний, которые дети получают в школе. А главное в условиях дополнительного образования дети могут удовлетворять индивидуальные потребности, развивать творческий потенциал, адаптироваться в современном обществе и имеют возможность в полноценной организации свободного времени: если ребенок полностью живет, социально реализует себя, готовится к освоению профессии, то у него больше шансов достичь успехов в будущем.

НОВИЗНА И АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ.

Новизна программы основана на комплексном подходе к подготовке молодого человека «новой формации», умеющего жить в современных социально-экономических условиях: компетентного, мобильного, с высокой культурой делового общения, готового к принятию управленческих решений, умеющего эффективно взаимодействовать с деловыми партнерами. В частности, занимаясь в группах, обучающиеся устанавливают контакт со сверстниками, выявляются лидеры, принимаются решения, связанные с управлением по отношению к лошади.

Актуальность программы связана, на прямую, с запросом со стороны детей и их родителей на достижение результатов в конном спорте, а также

обеспечение эмоционального благополучия ребенка через увлечения его к конному спорту.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения, преемственность в решении задач укрепления здоровья занимающихся, гармоничного развития органов и систем организма, воспитание сознательной заинтересованности занятиями конным спортом, трудолюбие, создание необходимых предпосылок для дальнейшего совершенствования спортивных результатов.

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.

В условиях режима домашней самоизоляции/карантина занятия по программе ведутся с использованием модели полного электронного обучения (онлайн-обучение).

В случае снятия режима домашней самоизоляции/карантина используется модель очного обучения с веб-поддержкой.

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы «Подготовка юного всадника» применяются образовательные интернет-ресурсы, также в социальных сетях размещается теоретический материал и видеоуроки (группа отдела конного спорта Вконтакте - <https://vk.com/club1869104>, инстаграм «Отдел конного спорта Дворец творчества детей и молодежи» - https://instagram.com/konnaya_isheevka?igshid=18xey5mwemwp, а также группа в социальной сети Fasebook - https://www.facebook.com/groups/570853526866780/?ref=group_browse/).

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

Отличительной особенностью данной программы является комплексное обучение ребенка в области биологии и экологии, театрально-постановочной деятельности и оздоровлении подрастающего поколения. В настоящее время существуют программы отдельно по коневодству, конному спорту, экологии, театральному искусству, по которым дети овладевают определенными знаниями, умениями и навыками. Подчас целью таких программ, является стремление выявить из многочисленных воспитанников несколько способных детей для дальнейшего профессионального роста.

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ

Возраст обучающихся от 14 до 17 лет. В этом возрасте, в силу своих возрастных и психологических особенностей, молодые люди способны соблюдать правила техники безопасности при общении и работе с таким крупным и пугливым животным, как лошадь.

Набор обучающихся в группу по программе производится в начале учебного года из числа всех желающих, подавших заявление и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий верховой ездой.

ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеразвивающая программа «Подготовка юного всадника» рассчитана на 2 года обучения, предназначена для реализации в учреждении дополнительного образования. Количество часов в первый год обучения – 144 часа, во второй год обучения – 216 часов.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА И ВИДЫ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОГРАММЕ

Обучение по программе ведется с использованием различных форм обучения (очная, электронное обучение и обучение с применением дистанционных образовательных технологий).

При электронном обучении и обучении с применением дистанционных технологий используются:

- видеуроки - специально подготовленная видеозапись для обучающихся, к просмотру обучающийся может приступить в любое удобное время, а также возвращаться к нему в различных ситуациях;
- чат-занятия – это занятия, которые проводятся с использованием чатов - электронной системы общения, проводятся синхронно, то есть все участники имеют доступ к чату в режиме онлайн.

При очном обучении в рамках программы предусмотрены групповые формы работы. Занятия по программе включают теоретические, практические занятия, участие в соревновательных играх, эстафетах, соревнованиях по конным видам спорта. При проведении занятий особое внимание необходимо обратить на охрану труда и технику безопасности.

Теоретические занятия

Проводятся в форме лекций, бесед с учащимися в непринужденной обстановке по принципу «от простого к сложному»

Практические занятия

Проводятся в конюшне, левадах, манеже, на конкурном и выездковом полях (соревнования, соревновательные игры, конноспортивные игры, познавательные игры, эстафеты, тренировочные занятия, конные прогулки лошадях).

СРОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Срок освоения программы – 2 года.

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

При дистанционном обучении – 2х30 минут с перерывом 10 минут, в первый год 2 раза в неделю, во второй год – 3х30 мин - 2 раза в неделю.

Наполняемость групп обучающихся и предельная недельная часовая нагрузка (4 часа в неделю – 1 год обучения, 6 часов – 2 год обучения) определена общеразвивающей программой дополнительного образования, исходя из психолого-педагогической целесообразности, с учетом санитарно-эпидемиологических требований, возраста обучающихся, специфики и направленности деятельности объединения «Конный спорт», а также локальными актами ОГБН ОО «ДТДМ». 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.

Зачисление обучающихся 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.

1.2. Цели и задачи дополнительной общеразвивающей программы «Подготовка юного всадника».

ЦЕЛИ:

- развитие творческих и спортивных способностей детей и подростков, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в конном спорте.

ЗАДАЧИ:

образовательные

- изучить анатомические и физиологические особенностей лошади;
- научить правилам обращения с лошадью и основам верховой езды;
- 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 развитию познавательной и творческой активности, интеллектуальных способностей у обучающихся;
- создание необходимых условий для личностного развития обучающихся, их адаптацию к жизни в обществе;
- способствовать совершенствованию спортивной техники по конному спорту, повышению спортивного мастерства,
- способствовать развитию умений обобщать жизненный опыт

воспитательные

- воспитание чувства ответственности за своих любимцев, чувства заботы;
- воспитание чувств и отношение взаимной ответственности в коллективе детей.
- воспитание воли, дисциплинированности, смелости, настойчивости, навыков культурного поведения через занятия конным спортом.

1.3. Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Подготовка юного всадника».

1.3.1. Учебный план

1 год обучения

Наименование раздела, темы	Всего часов	Теория	Прак-тика	Формы и методы контроля
1. Введение. Экскурсия по конюшне.	2			
2. Техника безопасности.	4			
2.1. Правила техники безопасности на занятиях конным спортом		1	2	беседа
2.2. Техника противопожарной безопасности. Правила дорожного движения		1		
3. Личная и общественная гигиена.	2	2		
4. Методы и средства спортивной тренировки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка.	6			
4.1. Физические упражнения.			1	наблюдение

4.2.Общеподготовительные упражнения.			1	
4.3. Соревновательные упражнения			1	
4.4.Содержание психологической полготовки спортсмена.			1	
4.5. Содержание и роль физической подготовки спортсмена.		1		беседа
4.6. Основные сведения о технической подготовке всадника.		1		
5. Планирование спортивной тренировки.	1	1		
6. Краткие сведения по анатомии и физиологии лошади.	8			
6.1. Краткие сведения о строении организма лошади.		1		
6.2. Понятие об экстерьере.		1		
6.3. Опорно-двигательный аппарат.		2		опрос
6.4. Сердечнососудистая и дыхательная системы		2		
6.5. Породы лошадей		2		беседа
7. Уход за спортивной лошадью и ее содержание.	12			
7.1. Правила размещения и содержания лошади		2		
7.2. Правила конюшенного ухода, кормление и водопой лошади			2	Опрос
7.3. Уход за лошадью до тренировки. Подготовка снаряжения			2	наблюдение
7.4. Уход за лошадью после тренировки.			2	
7.5. Меры предупреждения травматизма. Оказание первой ветеринарной помощи		2	2	Опрос
8. Морально-волевой облик спортсмена.	1	1		
9. Правила соревнований. Их организация и проведение. Меры безопасности на тренировках.	6			
9.1. Виды соревнований по конному спорту.			2	
9.2. Правила проведения соревнований по выездке и конкуру.			2	Опрос, беседа
9.3. Положения о соревнованиях.			2	
10. Общая физическая подготовка.	10			
101.1. Краткая характеристика средств общей физической подготовки, применяемых в процессе занятий конным спортом.			2	
10.2. Специальная выносливость, сила и координация движений в овладении мастерством.			4	
10.3. Методы развития ловкости,			4	

быстроты реакции у детей.				
11. Специальная физическая подготовка.	12			
11.1. Гимнастические упражнения на лошади.			1	
11.2. Строевые упражнения в конном строю.			1	
11.3. Упражнения для развития мышц туловища.			2	Выполнение упражнений
11.4. Упражнения для развития мышц верхних конечностей.			1	
11.5. Упражнения для развития мышц нижних конечностей.			1	
11.6.1 Вольтижировка. Сед на одно бедро			3	Выполнение упражнений
11.6.2. Вольтижировка. «Ласточка» на шагу			3	Выполнение упражнений
12. Начальное обучение верховой езде.	66			
12.1. Седловка и расседлывание лошади.		1		
12.2. Правила подхода к лошади.		1	2	
12.3. Посадка на лошадь и спешивание			2	Выполнение упражнений
12.4. Движение лошади на шагу.			2	Наблюдение
12.5. Движение лошади на рыси.			4	
12.6. Движение лошади на галопе.			4	
12.7. Разбор поводьев и средства воздействия.			2	Выполнение упражнений
12.8. Движение лошади вперед и остановка.			2	
12.9. Отработка посадки на шагу и рыси.			2	Выполнение упражнений
12.10. Отработка посадки на облегченной и необлегченной рыси.			3	
12.11. Рысь со стремянами и без стремян.			2	
12.12. Практика управления лошастью путем воздействия шенкеля.		1	2	
12.13. Остановки и переходы из одного аллюра в другой.			2	Выполнение упражнений
12.14. Езда на шагу.			2	
12.15. Езда на рыси и галопе.			3	
12.16. Езда с переменной направления по диагонали.			2	Выполнение упражнений
12.17. Езда с заездами и вольтами по головному.			2	
12.18. Езда в смене.			3	
12.19. Выполнение заездов, вольтов.		1	2	
12.20. Езда врозь с самостоятельной отработкой остановок.			3	Выполнение упражнений
12.21. Езда врозь с самостоятельной отработкой вольтов на шагу и рыси.			3	
12.22. Укрепление посадки на галопе			3	

12.23. Подъем лошади в галоп.			3	Выполнение упражнений
12.24. Езда галопом со стремянами и без стремян.			2	
12.25. Конноспортивные игры в учебно-тренировочном процессе			5	
13. Участие в соревнованиях, играх, эстафетах.	14		14	Эстафеты
Всего	144	24	120	

2 год обучения

Наименование раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Методы и формы контроля
1. Введение.	2			
1.1. Введение в программу.		1		
1.2.Значение лошади в жизни человека.		1		
2. Техника безопасности.	4			
2.1. Правила техники безопасности при обращении с лошадью		1	1	Опрос
2.2. Техника противопожарной безопасности. Правила дорожного движения		1		
2.3. Техника безопасности на конных маршрутах			1	опрос
3. Закаливание организма спортсмена	2			
3.1.Роль закаливания в учебно-тренировочном процессе.		2		беседа
4. Общая характеристика спортивной тренировки	2			
4.1. Понятие о спортивной тренировке, режим.		1		
4.2. ОФП и СПФ. Роль спортивного режима.		1		
5. Методы и средства спортивной тренировки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка.	4			
5.1. Общеподготовительные упражнения, соревновательные упражнения			1	Выполнение упражнений
5.2. Основные сведения о технической подготовке всадника. Командная и индивидуальная тактика			1	
5.3. Содержание психологической подготовки		1		
5.4. Основные сведения о физической подготовке спортсмена		1		

6. Уход за спортивной лошадью и ее содержание	20			
6.1. Правила размещения и содержания лошади			4	Выполнение упражнений
6.2. Конюшенный уход, кормление и водопой лошади			4	
6.3. Уход за лошадью до тренировки			4	Выполнение упражнений
6.4. Уход за лошадью после тренировки			4	Выполнение упражнений
6.5. Использование и хранение конского снаряжения		1		
6.6. Оказание первой ветеринарной помощи лошади		1	2	
7. Особенности анатомии и физиологии лошади. Физические основы подготовки спортивной лошади.	6			
7.1. Физиологические основы тренировки спортивной лошади		1		беседа
7.2. Работа органов сердечнососудистой и дыхательной системы		1		
7.3. Значение рационального кормления			1	
7.4. Нагрузка на двигательный аппарат и ее регулирование		2		
7.5. Восстановительные мероприятия для повышения специальной работоспособности			1	
8. Правила соревнований. Их организация и проведение. Меры безопасности на тренировках.	6			
8.1. Положения по соревнованиям.			2	
8.2. Командные, лично-командные и личные соревнования			2	
8.3. Участники соревнований, их права и обязанности		1		
8.4. Правила проведения соревнований		1		
9. Общая физическая подготовка и ее роль в спортивной тренировке.	12			
9.1. Строевые упражнения			2	
9.2. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса			2	Выполнение упражнений
9.3. Упражнения для развития мышц туловища			1	
9.4. Упражнения для развития мышц нижних конечностей			2	
9.5. Упражнения на координацию движения			2	Выполнение упражнений

9.6. Упражнения на растягивание, расслабления			1	
9.7. Упражнения общеукрепляющие из других видов спорта			2	
10. Специальная физическая подготовка и ее роль спортивной тренировке.	18			
10.1. Гимнастические упражнения на лошади			4	Выполнение упражнений
10.2. Конноспортивные игры.			2	
10.3. Строевые упражнения в конном строю.			2	
10.4. Движение в строю, перестроение			4	
10.5. Вольтижировка. «Ласточка», «Вертушка», «Ножницы» на рыси.			6	Выполнение упражнений
11. Верховая езда.	36			
11.1. Посадка на лошадь и спешивание			2	
11.2. Движение лошади на шаг, рыси, галопе			4	Выполнение упражнений
11.3. Езда на шаг, рыси и галопе.			4	
11.4. Езда в смене, с заездами и вольтами		1	4	
11.5. Подъем лошади в галоп		1	4	Выполнение упражнений
11.6. Остановки и переходы из одного аллюра в другой			4	
11.7. Езда галопом со стремянами и без стремян			4	
11.8. Конноспортивные игры			8	Игры, эстафеты
12. Изучение и совершенствование техники и тактики конного спорта.	82			
12.1. Значение освоения техники и тактики для спортивного совершенствования конника.		1		
12.2. Технике отдельных видов программы конного спорта.		1		
12.3. Требования к посадке всадника – положение туловища, рук, ног в зависимости от аллюра лошади.			4	опрос
12.4. Посадка всадника при манежной езде.			4	
12.5. Посадка всадника при прыжках.			4	Выполнение упражнений
12.6. Посадка всадника при полевой езде.			4	
12.7. Средства управления лошастью.			4	
12.8. Аллюры лошади.			4	
12.9. Приемы отработки манежной езды			8	Выполнение

				упражнений
12.10. Основные приемы для выездки лошади.			4	
12.11. Конкур (преодоление препятствий).			10	Выполнение упражнений
12.12. Преодоление одиночных препятствий на шагу, рыси.			12	Выполнение упражнений
12.13. Прыжки через препятствия без повода.			6	
12.14. Преодоление маршрута.			12	Выполнение упражнений
12.15. Владение средствами управления лошадью при движении по маршруту			4	
13. Инструкторская и судейская практика	10			
13.1. Правила судейства соревнований		1	4	Опрос
13.2. Инструкторская работа		1	4	Зачет
14. Участие в соревнованиях.	12		12	Соревнования
Всего	216	24	192	

1.3.2. Содержание учебного плана программы

1 год обучения.

Раздел №1 Введение в программу

Теория.

Значение лошади в жизни человека. Краткая историческая справка о возникновении лошади в жизни человека.

Раздел №2 Техника безопасности

Теория.

Правила техники безопасности на занятиях конным спортом для обучающихся. Правила поведения в конюшне, в манеже.

Практика.

Викторины, диспут.

Раздел №3 Личная и общественная гигиена

Теория.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение, основные задачи и требования, гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Общий режим. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Гигиена одежды и обуви. Беседа по теме.

Раздел №4 Методы и средства спортивной тренировки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка.

Теория.

Основные сведения о технической подготовке всадника и ее значение для роста спортивного мастерства в видах конного спорта. Содержание и роль физической подготовки спортсмена. Роль и значение психологической готовности спортсменов при занятиях и участии в соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед стартом и в ходе соревнований. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от темперамента и психологических особенностей спортсмена. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена.

Практика.

Физические упражнения. Соревновательные упражнения, общеподготовительные упражнения. Использование природных и гигиенических факторов. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Раздел №5 Планирование спортивной тренировки.

Теория.

Роль четкого планирования как основного элемента управления тренировкой спортсмена. Основные требования к планированию процесса тренировки, виды планирования. Индивидуальное планирование и участие в соревнованиях. Понятие о нормативных документах, разрабатываемых при планировании учебно-тренировочного процесса в образовательных учреждениях физкультурно-спортивной направленности (учебный план, годовые графики распределения учебных часов, учебно-тематический план, расписание занятий).

Раздел №6 Краткие сведения по анатомии и физиологии лошади

Теория.

Краткие сведения о строении организма лошади. Опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Породы лошадей. Понятие об экстерьере. Знание анатомии и физиологии лошади поможет обучающимся в уходе за ней. Анатомия описывает вид и устройство различных органов тела в их взаимной связи и расположении, а физиология учит, какое участие принимает каждый из органов тела во всех тех явлениях, которые в своей совокупности составляют проявление «жизни». Указать на особенности этих жизненно важных частей. Экстерьер лошади. Породы лошадей. Опрос по теме.

Раздел №7 Уход за спортивной лошадью и ее содержание.

Теория.

Основные правила размещения и содержания лошади. Правила конюшенного ухода, кормления и водопоя лошади. Обратить внимание на технику безопасности при обращении с лошастью.

Уход за лошастью (стр.65) https://vk.com/wall-1869104_6442

Практика.

Рассмотреть на практике все этапы ухода за лошастью до и после тренировки. Кратко изложить меры оказания первой ветеринарной помощи (желательно, если беседу с детьми проведет ветеринарный врач). Режим кормления и поения на практике

Раздел № 8 Морально-волевой облик спортсмена.

Теория

Моральные качества, свойственные человеку – добросовестное отношение к труду, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость. Значение развития волевых качеств для повышения спортивного мастерства. Тесная связь развития волевых качеств и воспитательной работы в процессе обучения и тренировки. Основные методы воспитания волевых качеств. Совершенствование моральных и волевых качеств спортсменов.

Беседа по теме.

Раздел №9 Правила соревнований. Их организация и проведение. Меры безопасности на тренировках.

Теория.

Виды соревнований по конному спорту. Правила проведения соревнований по выездке, конкуру. Положения о соревнованиях. Участники соревнований, их права и обязанности. Методика судейства манежной езды. Конный спорт очень разнообразен, но к классическим видам его относятся только три: троеборье, выездка и конкур. ВЫЕЗДКА, КОНКУР (средний, трудный, высший класс).

Задание для обучающихся - подготовить доклады по теме.

Раздел №10 Общая физическая подготовка.

Практика

Строевые упражнения.

Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю, ходьба, бег в строю и т.д.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булаты, мячи и т.д.) из различных исходных положений (стоя, сидя)

Упражнения для рук с сопротивлением партнера-все упражнения выполняются парами в различном темпе.

Упражнения для развития мышц туловища – наклоны вперед, назад с различными движениями рук, круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на спине.

Различные парные упражнения.

Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с фиксированием ног и с различным положением рук – вдоль туловища, на поясе, за голову, вверх, с различными отягощениями в руках.

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой до утомления.

Упражнения для развития мышц нижних конечностей.

Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя, с опорой на различные предметы. Приседания на двух ногах, на одной – с дополнительной опорой. Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Подскоки на двух ногах. Подскоки на одной ноге, другая – прямая на опоре. Энергичное поднятие на носки, стоя на полу или на земле. Тоже – стоя на наклонном упоре. Ходьба с перекатом с пятки на носок. Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки с приземлением на толчковую ногу. Выпрыгивание вверх – одна нога на опоре. Прыжки вперед, в стороны, из положения – присев.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба и бег приставными шагами, правым и левым боком. Ходьба на носках, на пятках.

Элементы акробатики.

Кувырки вперед, назад, в сторону. Стойка на лопатках, на голове, на руках у стены и с помощью партнера. Мост из положения лежа на спине, из положения стоя, опусканием назад через стойку на руках (с помощью партнера). Стойка на руках. Мост. Сальто.

Упражнения выполняются с учетом возможностей ребенка и с учетом его подготовленности на определенном этапе.

Опорные прыжки.

Упражнения в равновесии. Передвижение по качающейся опоре. Значительное место в подготовке учащихся всех возрастов занимают занятия л/а бегом, гимнастикой, акробатикой.

Раздел №11 Специальная физическая подготовка.

Практика

Роль специальной физической подготовки в воспитание физических способностей и двигательных качеств, отвечающих специфическим требованиям конного спорта.

Гимнастические упражнения на лошади (на месте, на шаг, на рыси).

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. Конно-спортивные игры: стойло, эстафеты и т.д.

Строевые упражнения в конном строю, исполнение команд. Понятие о строе, шеренге, колонне, звене. Интервал, дистанция. Движение в строю, перестроение.

Упражнения проводятся на шаг, 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, перемахи одной и двумя ногами через шею и круп лошади, ножницы. Встать в седло и прыжок в сторону. Сест в седло без помощи стремян.

Вольтижировка:

Подход к лошади. Движение рядом с лошастью на рыси и галопе. Ноги врозь с переносом правой ноги через круп и шею лошади. Перемах левой ногой через шею и круп с последующим соскоком наружу.

Формирование навыков седа на одном бедре, затем усложнив задачу.

Выполнение «Ласточки», «Стойки», «вертушки» на шагу.

Ножницы (на шагу). Примерная комбинация: толчок с перемахом правой ноги через круп, сед ноги врозь, перемах правой ногой через шею, толчок, сед ноги врозь, перемах левой ногой через круп и соскок наружу.

Раздел № 12 Начальное обучение верховой езде.

Теория

Движение лошади на шаг, рыси, галопе. Отработка посадки на рыси, галопе. Выполнение заездов, вольтов. Езда галопом со стремянами и без стремян.

Практика.

Чистка лошади. Предметы чистки лошади. После того как, ребенок усвоил требования правильной посадки, можно переходить к изучению средств и способов управления лошастью (шенкель, повод, корпус). Конноспортивные игры. Проверить правильность посадки учащихся на рыси, шаг, галопе. Умение общаться с лошастью, воздействовать на нее средствами управления.

Раздел № 13 Участие в соревнованиях.

Практика

Участие в соревнованиях. Конкур (высота препятствий 60-80 см.) «Юношеский класс». Выполнение контрольных нормативов.

Выполнение:

- приседание;
- соскок, сед;
- ласточка;

- вертушка;
- спешивание и посадка;
- и т.п.

2 год обучения

Раздел №1 Введение.

Теория

Экскурсия на лошадях по прилегающей территории. Актуализация знаний по установлению контакта с лошастью, умение владеть средствами управления лошастью.

Раздел №2 Техника безопасности.

Теория.

Провести беседу с обучающимися, пройти по конюшне.

На конюшне нужно вести себя спокойно. Не забывайте: Конюшня – дом лошади, она здесь живет и отдыхает.

Провести инструктаж по противопожарной безопасности и инструктаж по правилам дорожного движения по дороге на тренировку и домой.

Практика.

Тестовые задания по технике безопасности. Беседа

Раздел №3 Закаливание организма спортсмена.

Теория.

Значение и основные правила закаливания. Закаливание солнцем, водой, воздухом. Закаливание при занятиях физической культурой. Роль закаливания в достижении высокого уровня спортивных результатов.

Закаливание означает тренировку приспособительных возможностей организма и основано на том, что при систематическом и повторном воздействии на кожные рецепторы факторов внешней среды (воздух, вода, солнечная радиация) в организме происходят различные изменения. Прежде всего, совершенствуются процессы терморегуляции, отчего повышается способность организма приспосабливаться к окружающим условиям без вреда для здоровья.

Наибольший эффект от закаливающих процедур, как уже говорилось, можно получить, если они сочетаются с рациональным режимом дня. При этом необходимы и достаточный сон, и рациональное питание, и разумные развлечения. Беседа по теме для закрепления.

Раздел №4 Общая характеристика спортивной тренировки.

Теория.

Понятие о спортивной тренировке. Ее цели, основные задачи и содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима.

Раздел №5 Методы и средства спортивной тренировки.

Физическая, тактическая, техническая, психологическая подготовка.

Теория.

Техническая подготовка всадника и ее значение для роста спортивного мастерства в видах конного спорта. Содержание и роль физической подготовки спортсмена. Роль и значение психологической готовности спортсменов при занятиях и участии в соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед стартом и в ходе соревнований. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от темперамента и психологических особенностей спортсмена. Влияние коллектива и тренера-преподавателя на психологическую подготовку спортсмена.

Практика.

Физические упражнения. Соревновательные упражнения, общеподготовительные упражнения. Использование природных и гигиенических факторов. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Раздел №6 Уход за спортивной лошадью и ее содержание.

Теория.

Основные правила размещения и содержания лошади. Правила конюшенного ухода, кормления и водопоя лошади. Обратить внимание на технику безопасности при обращении с лошадью. В процессе беседы выявить уровень знаний об этапах ухода за лошадью до и после тренировки.

Повторить с обучающимися меры оказания первой ветеринарной помощи (желательно, если беседу с детьми проведет ветеринарный врач). Режим кормления и поения.

Практика.

Конюшенный уход, кормление и водопой лошади. Практика ухода за лошадью до тренировки, после тренировки. Оказание первой ветеринарной помощи.

Раздел №7 Особенности анатомии и физиологии лошади. Физические основы подготовки спортивной лошади.

Теория.

Физиологические основы тренировки спортивной лошади. Работа органов сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Нагрузка на двигательный аппарат и ее регулирование.

Значение рационального кормления, ухода, режима тренировки и отдыха, восстановительных мероприятий для повышения специальной работоспособности.

Практика.

Наблюдение за работой органов сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Применение восстановительных мероприятий.

Раздел №8 Правила соревнований. Их организация и проведение. Меры безопасности на тренировках.

Теория.

Виды соревнований по конному спорту. Правила проведения соревнований по выездке, конкуру. Положения о соревнованиях. Участники соревнований, их права и обязанности. Методика судейства манежной езды. Конный спорт очень разнообразен, но к классическим видам его относятся только три: троеборье, выездка и конкур.

Практика.

Учебно-тренировочные занятия. Соревнование в группе в игровой форме. Занятие в парах.

Раздел №9 Общая физическая подготовка и ее роль в спортивной тренировке.

Практика.

Строевые упражнения. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития мышц нижних конечностей. Упражнения на растягивание, расслабление. Общеукрепляющие упражнения из других видов спорта (например, бег, акробатика и т.п.).

Раздел №10 Специальная физическая подготовка и ее роль в спортивной тренировке.

Практика.

Совершенствование гимнастических упражнений на лошади (на месте, на шагу, на рыси). 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. Конно-спортивные игры: стойло, эстафеты и т.д. 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, перемахи одной и двумя ногами через шею и круп лошади, ножницы. Встать в седло и прыжок в сторону. Сесть в седло без помощи стремян.

Вольтижировка.

Актуализация умений и навыков.

Совершенствовать умения обучающихся по вольтижировке. Подготавливать к соревновательному периоду. Готовить учащихся к выполнению третьего спортивного разряда.

Выполнение упражнений по вольтижировке (на рыси): «Ласточка», «Вертушка», «Ножницы», «Стойка».

КОНТРОЛЬ: Сдать нормативные упражнения по вольтижировке

Раздел №11 Верховая езда.

Теория.

Актуализация знаний, умений, навыков правильной посадки, воздействия средствами управления. Совершенствование приобретенных знаний.

Совершенствование навыков езды в смене с заездами и вольтами. Езда на время и без ошибок. Особенности управления при остановках и переходах из одного аллюра в другой.

Практика.

Последовательное обучение основам техники конного спорта (седловка, посадка, движение на шаг, рыси, галопе). Актуализация умений и навыков: посадка и спешивание, разбор повода и средства воздействия для посылки лошади вперед и ее остановки. Совершенствование умений и навыков остановки и переходов одного аллюра в другой. Езда галопом со стремянами и без стремян. Езда в смене, выполнение вольтов, соблюдая дистанцию, равнение. Участие в конноспортивных играх: «Стойло», «Лисичка», «Бой султанчиков».

КОНТРОЛЬ:

Проверить умение держать правильную посадку на рыси, шаг, галопе. Умение устанавливать контакт с лошастью, правильность постановки команд.

Раздел №12 Изучение и совершенствование техники и тактики конного спорта.

Теория.

Укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, закаливание организма, первоначальное обучение основам техники конного спорта (седловка, посадка, движение на шаг, рыси, галопе). Понятие о равновесии лошади и равновесии всадника в седле. Значение правильного положения всадника в седле для различных видов конного спорта. Приемы выработки равновесия у всадника.

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯТСТВИЙ.

Современные требования к прыжковой посадке, владение средствами управления лошастью при движении по маршруту. Особенность преодоления препятствий в системах в зависимости от расстояния между препятствиями. Фазы прыжка, совмещение центра тяжести всадника и лошади, преодоление препятствий на различных аллюрах, преодоление «клавиш», широтных, широтно-высотных и высотных препятствий. Напрыгивание на корде и в

шпрингартене. Подбивка: методы и способы применения. Общие принципы посадки и поведения всадника на различных фазах прыжка.

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВЫЕЗДКИ

Сбор. Аллюры сокращенные, обычные, прибавленные. Прямые и боковые сгибания, основные приемы для выездки лошади. Приемы отработки элементов манежной езды.

Практика.

Правила подхода к лошади, взнуздывание. Седловка и расседлывание. Посадка на лошадь и спешивание. Актуализация умений и навыков обучающихся: правильная посадка, разбор повода и средства воздействия для посылки лошади вперед и ее остановки. Отработка посадки на шаг и рыси, облегчаясь и не облегчаясь, со стремянами и без стремян. Практика управления лошадью путем взаимодействия шенкеля, повода и туловища при изменении направления. Остановки и переходы из одного аллюра в другой. Езда на шаг, рысь, облегчаясь и не облегчаясь, с переменами направления и по диагонали, заездами и вольтами за головным. Езда в смене, выполнение заездов, вольтов, соблюдая равнения, дистанцию, интервалы. Езда врозь с самостоятельной отработкой остановок, заездов и вольтов на шаг и рыси.

Участие в конно-спортивных играх «Седловка», «Стойло» и т.д. Подъем лошади в галоп. Езда галопом со стремянем и без стремяни. Укрепление посадки на галопе. Преодоление одиночных препятствий на шаг, рыси и галопе. Преодоление клавиш. Прыжки через препятствия без повода, стремяни. Преодоление препятствий по нормативам «Легкого класса». Полевая езда по дорогам и малопересеченной местности. Отработка крепости посадки при езде в поле. Преодоление простейших естественных искусственных препятствий, полевых препятствий. Преодоление маршрута (по упрощенной схеме).

КОНТРОЛЬ:

Преодоление маршрута.

Раздел №13 Инструкторская и судейская практика.

Теория.

Правила судейства. Каков состав судейской коллегии. Каким образом ставятся штрафные очки, и при каких нарушениях. Ознакомить с планом проведения соревнований.

Практика.

Проведение занятий в парах, в группах (в игровой форме). Выбрать обучающего в качестве инструктора и дать ему возможность провести часть занятия. Провести соревнование в группе, выбрать главного судью и т.п.

КОНТРОЛЬ:

Инструкторская работа в парах. Тестирование по правилам судейства.

Раздел №14 Участие в соревнованиях.

Практика.

Участие в соревнованиях. Выездка «Детская езда» (по упрощенной схеме). Участие в конноспортивных играх. Езда «Самсунг». Преодоление маршрута (упрощенная схема).

Выполнение спортивных разрядов в соответствии с требованиями ЕВСК (единой всероссийской спортивной классификации). Соревнования в группе, между группами. Квалификационные соревнования, организованные на базе и с приглашенными участниками из других конноспортивных клубов.

1.4. Планируемые результаты по реализации дополнительной общеразвивающей программы «Подготовка юного всадника».

Предметные результаты

- 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);
- 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;
- устанавливать контакт с лошадью.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта конный спорт;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать правильность выполнения задания, собственные возможности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений

Что может достичь обучающийся в конце обучения по программе

Если юный всадник начинает чувствовать себя в манеже и на открытом воздухе свободно и естественно, это доставляет ему чувство радости и отрады. Он может уже ездить рысью и галопом, причем и в манеже, и на открытой площадке. Но все это - не конечная цель. Необходимо оттачивать манеру езды и мастерство. Нужна постоянная работа над собой, постоянные тренировки. Юный всадник должен чувствовать свою лошадь, ее упругость и гибкость. Всадник чувствует себя уверенным при исполнении шагов, рыси, галопа, там он учится контролировать прыжки лошади и свои действия. Езда приносит ему удовольствие. Всадник осознает, как важно взаимодействие различных средств управления для создания связи между рукой человека и лошади, что взаимодействие это необходимо, чтобы появилось чувство ритма. Искусство верховой езды зависит от практики. Нужны еще хорошие теоретические знания. А самое главное – желание и любовь к прекрасным животным – к лошадям!

Усилия всадника будут вознаграждены. Наездник и лошадь станут единым целым. Лошадь вознаградит его своей дружбой и преданностью, она будет предугадывать все его желания.

2.КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ПОДГОТОВКА ЮНОГО ВСАДНИКА»

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график

Дополнительная общеразвивающая программа__ Подготовка юного всадника__

Группа _____, год обучения_____ 1 _____

Ф.И.О педагога _____

Место проведения _____

Время проведения занятий _____

Изменения расписания занятий _____

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая	Дата фактическая	Причина измен
-------	--------------	--------------	---------------	----------------	------------------	------------------	---------------

					(число, месяц)	(число, месяц)	ения даты
1	Введение. Экскурсия по конюшне.	2	Теория	Беседа			
2	Правила техники безопасности на занятиях конным спортом	2	Теория, практика	Беседа, опрос			
3	Правила техники безопасности на занятиях конным спортом для обучающихся (1 ч.). Техника противопожарной безопасности. Правила дорожного движения (1 ч.)	2	Практика	наблюдение			
4	Личная и общественная гигиена	2	теория	наблюдение			
5	Физические упражнения (1 ч.). Общеподготовительные упражнения (1 ч.)	2	практика	Выполнение упражнений			
6	Соревновательные упражнения (1 ч.). Содержание психологической подготовки спортсмена(1 ч.)	2	Практика	наблюдение			
7	Содержание и роль физической подготовки спортсмена. Основные сведения о технической подготовке всадника.	2	теория				
8	Планирование спортивной тренировки. Краткие сведения о строении организма лошади.	2	Практика	Выполнение упражнений			
9	Понятие об экстерьере. Опорно-двигательный аппарат.	2	Практика, теория				
10	Опорно-двигательный аппарат. Сердечнососудистая и дыхательная системы	2	Теория, практика	наблюдение			
11	Сердечнососудистая и дыхательная системы. Породы лошадей	2	Теория, практика	Наблюдение, беседа			
12	Породы лошадей. Правила размещения и содержания лошади	2	Теория, Практика	Выполнение упражнений			
13	Правила размещения и содержания лошади. Правила конюшенного	2	Теория, практика	Наблюдение, беседа			

	ухода, кормление и водопой лошади						
14	Правила конюшенного ухода, кормление и водопой лошади. Уход за лошастью до тренировки. Подготовка снаряжения	2	практик а	Выполнен ие упражнений			
15	Уход за лошастью до тренировки. Подготовка снаряжения. Уход за лошастью после тренировки	2	Практик а	наблюдение			
16	Уход за лошастью после тренировки. Меры предупреждения травматизма. Оказание первой ветеринарной помощи	2	Теория, практик а				
17	Меры предупреждения травматизма. Оказание первой ветеринарной помощи	2	Практик а	Выполнен ие упражнений			
18	Меры предупреждения травматизма. Оказание первой ветеринарной помощи. Морально-волевой облик спортсмена.	2	практик а				
19	Виды соревнований по конному спорту	2	практик а	Выполнен ие упражнений			
20	Правила проведения соревнований по выездке и конкуру.	2	практик а				
21	Положения о соревнованиях.	2	практик а	наблюдение			
22	Краткая характеристика средств общей физической подготовки, применяемых в процессе занятий конным спортом	2	практик а	Выполнен ие упражнений			
23	Специальная выносливость, сила и координация движений в овладении мастерством.	2	практик а	наблюдение			
24	Специальная выносливость, сила и координация движений в овладении мастерством.	2	практик а				
25	Методы развития ловкости, быстроты реакции у детей.	2	Практик а	Выполнен ие упражнений			

				ий			
26	Методы развития ловкости, быстроты реакции у детей.	2	Практика, теория				
27	Гимнастические упражнения на лошади. Строевые упражнения в конном строю.	2	практика	Выполнение упражнений			
28	Упражнения для развития мышц туловища.	2	практика	наблюдение			
29	Упражнения для развития мышц верхних конечностей. Упражнения для развития мышц нижних конечностей.	2	практика	Выполнение упражнений			
30	Вольтижировка. Сед на одно бедро	2	Практика	наблюдение			
31	Вольтижировка. Сед на одно бедро. Вольтижировка. «Ласточка» на шагу	2	практика				
32	Вольтижировка. «Ласточка» на шагу	2	практика	Выполнение упражнений			
33	Седловка и расседывание лошади. Правила подхода к лошади.	2	практика				
34	Правила подхода к лошади.	2	практика	Выполнение упражнений			
35	Посадка на лошадь и спешивание	2	Практика	наблюдение			
36	Движение лошади на шагу	2	практика				
37	Движение лошади на рыси.	2	практика	наблюдение			
38	Движение лошади на рыси.	2	практика	Выполнение упражнений			
39	Движение лошади на галопе.	2	практика	наблюдение			
40	Движение лошади на галопе.	2	Практика				
41	Разбор поводьев и средства воздействия	2	Теория, практика	Выполнение упражнений			
42	Движение лошади вперед и остановка.	2	практика				
43	Отработка посадки на шагу и рыси.	2	практика	Выполнение			

				упражнений			
44	Отработка посадки на облегченной и необлегченной рыси	2	практика	Выполнение упражнений			
45	Отработка посадки на облегченной и необлегченной рыси. Рысь со стремями и без стремян.	2	Теория, практика	Наблюдение, беседа			
46	Рысь со стремями и без стремян. Практика управления лошастью путем воздействия шенкеля.	2	практика	Выполнение упражнений			
47	Практика управления лошастью путем воздействия шенкеля.	2	практика	наблюдение			
48	Остановки и переходы из одного аллюра в другой.	2	практика	Выполнение упражнений			
49	Езда на шагу.	2	практика	наблюдение			
50	Езда на рыси и галопе.	2	Практика				
51	Езда на рыси и галопе. Езда с переменной направления и по диагонали.	2	практика	Выполнение упражнений			
52	Езда с переменной направления по диагонали. Езда с заездами и вольтами по головному.	2	практика				
53	Езда с заездами и вольтами по головному. Езда в смене.	2	практика	Выполнение упражнений			
54	Езда в смене.	2	практика				
55	Выполнение заездов, вольтов.	2	Практика				
56	Выполнение заездов, вольтов. Езда врозь с самостоятельной отработкой остановок.	2	практика	наблюдение			
57	Езда врозь с самостоятельной отработкой остановок.	2	Практика, теория	Выполнение упражнений			
58	Езда врозь с	2	практика	наблюдение			

	самостоятельной отработкой вольтов на шаг и рыси.		а	ие			
59	Езда врозь с самостоятельной отработкой вольтов на шаг и рыси. Укрепление посадки на галопе	2	практик а				
60	Укрепление посадки на галопе.	2	Практик а	Выполнен ие упражнений			
61	Подъем лошади в галоп.	2	практик а				
62	Подъем лошади в галоп. Езда галопом со стремями и без стремян.	2	практик а	наблюден ие			
63	Езда галопом со стремями и без стремян. Конноспортивные игры в учебно-тренировочном процессе	2	практик а	Наблюден ие, беседа			
64	Конноспортивные игры в учебно-тренировочном процессе	2	практик а	Выполнен ие упражнений			
65	Конноспортивные игры в учебно-тренировочном процессе	2	Практик а	наблюден ие			
66	Участие в соревнованиях, играх, эстафетах	2	практик а	Участие в эстафетах играх, активност ь			
67	Участие в соревнованиях, играх, эстафетах	2	практик а	наблюден ие			
68	Участие в соревнованиях, играх, эстафетах	2	практик а				
69	Участие в соревнованиях, играх, эстафетах	2	практик а				
70	Участие в соревнованиях, играх, эстафетах	2	практик а	Участие в эстафетах играх, активност ь			
71	Участие в соревнованиях, играх, эстафетах	2	практик а				
72	Участие в соревнованиях, играх, эстафетах	2	практик а	Наблюден ие			

Календарный учебный график

Дополнительная общеразвивающая программа_____ Подготовка юного всадника__

Группа _____, год обучения_____ 2 _____

Ф.И.О педагога _____

Место проведения _____

Время проведения занятий _____

Изменения расписания занятий _____

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая (число, месяц)	Дата фактическая (число, месяц)	Причина изменения даты
1	Введение в программу. Значение лошади в жизни человека	2	Теория	Беседа			
2	Правила техники безопасности при обращении с лошадью	2	Теория, практика	Беседа, опрос			
3	Техника противопожарной безопасности. Правила дорожного движения. Техника безопасности на конных маршрутах	2	Практика, теория	наблюдение			
4	Роль закаливания в учебно-тренировочном процессе.	2	теория	наблюдение			
5	Понятие о спортивной тренировке, режим. ОФП и СПФ. Роль спортивного режима	2	Теория, практика	беседа			
6	Общеподготовительные упражнения, соревновательные упражнения. Основные сведения о технической подготовке всадника. Командная и индивидуальная тактика	2	Практика, теория	наблюдение			
7	Содержание психологической подготовки. Основные сведения о физической подготовке спортсмена	2	теория				
8	Правила размещения и содержания лошади	2	Практика	Выполнение упражнений			
9	Правила размещения и содержания лошади	2	Практика, теория				
10	Конюшенный уход,	2	Теория,	наблюдение			

	кормление и водопой лошади		практик а	ние			
11	Конюшенный уход, кормление и водопой лошади	2	Теория, практик а	Наблюд ение, беседа			
12	Уход за лошастью до тренировки	2	Теория, Практик а	Выполн ение упражне ний			
13	Уход за лошастью до тренировки	2	Теория, практик а	Наблюд ение, беседа			
14	Уход за лошастью после тренировки	2	практик а	Выполн ение упражне ний			
15	Уход за лошастью после тренировки	2	Практик а	наблюда ние			
16	Использование и хранение конского снаряжения. Оказание первой ветеринарной помощи лошади	2	Теория, практик а				
17	Оказание первой ветеринарной помощи лошади	2	Практик а	Выполн ение упражне ний			
18	Физиологические основы тренировки спортивной лошади. Работа органов сердечнососудистой и дыхательной системы	2	теория				
19	Значение рационального кормления. Нагрузка на двигательный аппарат и ее регулирование (1 ч.)	2	практик а	Выполн ение упражне ний			
20	Нагрузка на двигательный аппарат и ее регулирование (1 ч.). Восстановительные мероприятия для повышения специальной работоспособности	2	практик а				
21	Положения по соревнованиям	2	практик а	наблюда ние			
22	Командные, лично- командные и личные соревнования	2	практик а	Выполн ение упражне ний			
23	Участники соревнований, их права и обязанности.	2	практик а	наблюда ние			

	Правила проведения соревнований.						
24	Строевые упражнения	2	практик а				
25	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса	2	Практик а	Выполн ение упражне ний			
26	Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития мышц нижних конечностей	2	Практик а				
27	Упражнения для развития мышц нижних конечностей (1 ч.). Упражнения на координацию движения	2	практик а	Выполн ение упражне ний			
28	Упражнения на координацию движения. Упражнения на растягивание, расслабления	2	практик а	наблюде ние			
29	Упражнения общеукрепляющие из других видов спорта	2	практик а	Выполн ение упражне ний			
30	Гимнастические упражнения на лошади	2	Практик а	наблюде ние			
31	Гимнастические упражнения на лошади	2	практик а				
32	Конноспортивные игры.	2	практик а	Участие в играх, активно сть			
33	Строевые упражнения в конном строю.	2	практик а				
34	Движение в строю, перестроение	2	практик а	Выполн ение упражне ний			
35	Движение в строю, перестроение	2	Практик а	наблюде ние			
36	Вольтижировка. «Ласточка», «Вертушка», «Ножницы» на рыси.	2	практик а				
37	Вольтижировка. «Ласточка», «Вертушка», «Ножницы» на рыси.	2	практик а	наблюде ние			
38	Вольтижировка. «Ласточка», «Вертушка», «Ножницы» на рыси.	2	практик а	Выполн ение упражне ний			
39	Посадка на лошадь и спешивание	2	практик а	наблюде ние			

40	Движение лошади на шагу, рыси, галопе	2	Практика				
41	Движение лошади на шагу, рыси, галопе	2	практика	Выполнение упражнений			
42	Езда на шагу, рыси и галопе.	2	практика				
43	Езда на шагу, рыси и галопе.	2	практика	Выполнение упражнений			
44	Езда в смене, с заездами и вольтами	2	практика	Выполнение упражнений			
45	Езда в смене, с заездами и вольтами	2	Теория, практика	Наблюдение, беседа			
46	Езда в смене, с заездами и вольтами (1 ч.). Подъем лошади в галоп	2	практика	Выполнение упражнений			
47	Подъем лошади в галоп	2	Практика, теория	наблюдение			
48	Подъем лошади в галоп	2	практика	Выполнение упражнений			
49	Остановки и переходы из одного аллюра в другой	2	практика	наблюдение			
50	Остановки и переходы из одного аллюра в другой	2	Практика				
51	Езда галопом со стремянами и без стремян	2	практика	Выполнение упражнений			
52	Езда галопом со стремянами и без стремян	2	практика				
53	Конноспортивные игры	2	практика	Выполнение упражнений			
54	Конноспортивные игры	2	практика				
55	Конноспортивные игры	2	Практика				
56	Конноспортивные игры	2	практика	наблюдение			
57	Значение освоения техники и тактики для спортивного	2	Практика	Выполнение			

	совершенствования конника. Технике отдельных видов программы конного спорта.			упражнений			
58	Требования к посадке всадника – положение туловища, рук, ног в зависимости от аллюра лошади.	2	теория	наблюдение			
59	Требования к посадке всадника – положение туловища, рук, ног в зависимости от аллюра лошади.	2	практика				
60	Посадка всадника при манежной езде.	2	Практика	Выполнение упражнений			
61	Посадка всадника при манежной езде.	2	практика				
62	Посадка всадника при прыжках.	2	практика	наблюдение			
63	Посадка всадника при прыжках.	2	практика	Наблюдение, беседа			
64	Посадка всадника при полевой езде.	2	практика	Выполнение упражнений			
65	Посадка всадника при полевой езде.	2	Практика	наблюдение			
66	Средства управления лошастью.	2	практика	Участие в эстафетах играх, активность			
67	Средства управления лошастью.	2	практика	наблюдение			
68	Аллюры лошади	2	практика				
69	Аллюры лошади	2	практика	Выполнение упражнений			
70	Приемы отработки манежной езды	2	практика				
71	Приемы отработки манежной езды	2	практика				
72	Приемы отработки манежной езды	2	практика	Наблюдение			
73	Приемы отработки манежной	2	практика	Выполн			

	езды		а	ение упражне ний			
74	Основные приемы для выездки лошади.	2	практик а				
75	Основные приемы для выездки лошади.	2	практик а				
76	Конкур (преодоление препятствий).	2	практик а	наблюда ние			
77	Конкур (преодоление препятствий).	2	Практик а	Выполн ение упражне ний			
78	Конкур (преодоление препятствий).	2	практик а	наблюда ние			
79	Конкур (преодоление препятствий).	2	практик а				
80	Конкур (преодоление препятствий).	2	практик а	Выполн ение упражне ний			
81	Преодоление одиночных препятствий на шагу, рыси.	2	практик а				
82	Преодоление одиночных препятствий на шагу, рыси.	2	практик а				
83	Преодоление одиночных препятствий на шагу, рыси.	2	практик а	наблюда ние			
84	Преодоление одиночных препятствий на шагу, рыси.	2	практик а	Выполн ение упражне ний			
85	Преодоление одиночных препятствий на шагу, рыси.	2	практик а	наблюда ние			
86	Преодоление одиночных препятствий на шагу, рыси.	2	практик а				
87	Прыжки через препятствия без повода.	2	практик а				
88	Прыжки через препятствия без повода.	2	практик а	Выполн ение упражне ний			
89	Прыжки через препятствия без повода.	2	Практик а				
90	Преодоление маршрута.	2	практик а				
91	Преодоление маршрута.	2	практик а	наблюда ние			
92	Преодоление маршрута.	2	практик а	Выполн ение упражне ний			

93	Преодоление маршрута.	2	практик а	наблюда ние			
94	Преодоление маршрута.	2	практик а				
95	Преодоление маршрута.	2	практик а				
96	Владение средствами управления лошадью при движении по маршруту	2	практик а	Выполн ение упражне ний			
97	Владение средствами управления лошадью при движении по маршруту	2	практик а				
98	Правила судейства соревнований	2	практик а				
99	Правила судейства соревнований	2	Практик а, теория	наблюда ние			
100	Правила судейства соревнований (1 ч.). Инструкторская работа (1 ч.)	2	практик а	Выполн ение упражне ний			
101	Инструкторская работа	2	Практик а	наблюда ние			
102	Инструкторская работа	2	практик а	Выполн ение упражне ний			
103	Участие в соревнованиях	2	практик а				
104	Участие в соревнованиях	2	практик а				
105	Участие в соревнованиях	2	практик а	наблюда ние			
106	Участие в соревнованиях	2	практик а	Выполн ение упражне ний			
107	Участие в соревнованиях	2	практик а	наблюда ние			
108	Участие в соревнованиях	2	практик а				

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение:

- лошадь учебная (с добрым нравом, распространенной и доступной породы);
- наличие манежа, конкурного поля;
- предметы ухода (щетки, скребницы, расчески, суконки и т.п.);
- технические средства (видеомагнитофон, видеокамера, фотоаппараты);
- видеофильмы о животных и конном спорте, набор слайдов о лошадях, журналы по конному спорту и коневодству;
- таблицы статей, мастей, пород лошадей;
- набор плакатов, схем по морфологии и анатомии лошади.

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.)

Оборудование (спортивная амуниция), используемое при реализации программы:

Седло, вальтрап, мартингал, потник, хлыст, обратный повод, оголовье, корда, каски, недоуздок, стремяна, вольтижировочное седло, шпоры, уздечка, седло, подпруги, шамбон, цилиндр, фрак, редингот, бриджи, сапоги.

Кадровое обеспечение программы.

Реализацию программы обеспечивают педагоги дополнительного образования, имеющие спортивную подготовку по конным видам спорта и соответствующее образование. Педагоги имеют высшую квалификационную категорию, неоднократно награждались Благодарственными письмами Министерства образования и науки Ульяновской области.

2.3. Формы аттестации /контроля и оценочные материалы

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, квалификационных соревнованиях.

КРИТЕРИИ ДИАГНОСТИКИ УРОВНЕЙ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ.

Диагностика	Низкий уровень знаний	Средний уровень знаний	Высокий уровень знаний

Промежуточная	Обучающиеся не имеют представления о конном спорте. Не владеют специальной терминологией. Не имеют представления о содержании, кормлении и воспитании лошади. Не умеют чистить и седлать лошадь.	Обучающиеся имеют элементарные знания по содержанию лошади. Плохо владеют специальной терминологией, сочетают с бытовой терминологией.	Обучающиеся имеют достаточные знания по содержанию лошади. Владеют специальными терминами в некоторой степени. Обучающиеся седлают лошадь при помощи тренера-преподавателя.
Итоговая	Обучающиеся слабо освоили содержание некоторых тем программы, недостаточно владеют специальной терминологией по конному спорту. Выполняют с некоторым затруднением езду в смене на всех аллюрах (шаг, рысь, галоп). Умеют грамотно наладить контакт с лошадью, владеют средствами управления лошадью, способны анализировать свои действия на тренировочном занятии	Обучающиеся освоили содержание всех тем программы, владеют специальной терминологией. Свободно ориентируются в вопросах содержания, воспитания и кормления лошади. Освоили езду на всех аллюрах (шагу, рыси, галопе). Имеют представление о преодолении элементарных барьеров (препятствий); может выполнить 3-4 упражнения по вольтижировке, при этом может обратиться за помощью к тренеру-преподавателю, владеют основными приемами для выездки лошади	Обучающиеся свободно ориентируются в содержании всех тем программы, владеют специальной терминологией. Участвуют в квалификационных соревнованиях по выездке и конкуру. Не испытывают затруднения при выполнении 3-4 упражнений по вольтижировке, владеют навыками выполнения детской езды.

**Мониторинг результатов обучения по дополнительной
общеразвивающей программе «Подготовка юного всадника»**

Показатели или оцениваемые параметры	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов (трех-балловая система)	Методы диагностики
1. Теоретическая подготовка обучающегося				
1.1. Теоретические знания	Соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям	Низкий уровень: Обучающиеся владеет только теорией по уходу лошади, верховой езды и другим темам программы частично. Средний уровень: Овладел большей частью программы, но некоторые разделы еще полностью не осмысливает. Высокий уровень: Обучающийся освоил весь материал, легко ориентируется в содержании программного материала	1 2 3	Наблюдение, опрос, беседа
1.2. Владение специальными терминами	Осмысленность и правильность использования специальных терминов	Низкий уровень: обучающийся избегает употребления специальных терминов, либо прибегает к помощи тренера-преподавателя. Средний уровень: обучающийся не полностью освоил смысл терминов, употребляет в речи с ошибками. Высокий уровень: Употребляет специальные термины осознано и в полном соответствии с их содержанием.	1 2 3	Наблюдение, опрос, беседа
2. Практическая подготовка обучающегося.				
2.1. Практические умения и навыки.	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Низкий уровень: обучающийся освоил частично теорией по содержанию лошади, анатомии и управляет лошадью при помощи тренера-преподавателя. Средний уровень:	1 2	Наблюдение, викторины, игры, соревнования

		<p>обучающийся освоил теоретическую часть программы, умения верховой езды еще слабо развиты, хотя может самостоятельно выполнить некоторые элементы.</p> <p>Высокий уровень:</p> <p>Владеет в полном объеме материалом программы, правильно держит посадку, умеет грамотно устанавливать контакт с лошадью, выполняет упражнения по вольтижировке и другие упражнения отвечающие программным требованиям</p>	3	
2.2. Владение специальным оборудованием	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	<p>Низкий уровень:</p> <p>Седлает лошадь, использует средства ухода за лошадью при участии тренера-преподавателя.</p> <p>Средний уровень:</p> <p>Седлает лошадь самостоятельно, но с затруднением, средства ухода использует осмысленно и по назначению.</p> <p>Высокий уровень:</p> <p>Седлает лошадь самостоятельно без затруднений и правильно, средства ухода использует верно, способен самостоятельно подготовить лошадь к тренировке</p>	1 2 3	Наблюдение, викторины, соревновательные игры.
2.3. Творческие навыки.	Креативность выполнения практических занятий	<p>Начальный уровень:</p> <p>обучающийся выполняет все задания тренера-преподавателя при его помощи.</p> <p>Репродуктивный:</p> <p>Выполняет повторяя команды тренера-преподавателя, не способен самостоятельно управлять лошадью.</p> <p>Творческий:</p> <p>Самостоятельно продумывает путь по прохождению маршрута, способен</p>	1 2 3	Соревнования, выполнение контрольных нормативов, игры

		самостоятельно и грамотно воздействовать на лошадь, установив с ней контакт.		
3. Общеучебные умения и навыки обучающихся				
3.1. Учебно-интеллектуальные умения. 3.1.1. Умение подбирать, использовать и анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	Низкий уровень: обучающиеся слабо разбираются в специальной литературе, избегают ее изучение и анализ. Средний уровень: Над литературой работают при помощи тренера-преподавателя. Высокий уровень: Работают с литературой самостоятельно, подбирают нужный материал к теме, могут выделить основную мысль, способен к анализу.	1 2 3	Наблюдение, написание рефератов
3.2. Учебно-коммуникативные умения. 3.2.1. Умение слушать и воспринимать полученную информацию, умение фиксировать.	Адекватность восприятия информации	Низкий уровень: Обучающиеся слушают, но рассеяно, информацию воспринимают не полностью, практически не владеют техникой фиксирования основной мысли. Средний уровень: обучающиеся слышат, частично фиксируют. Высокий уровень: Способны воспринимать весь объем информации, грамотно фиксировать, умеют выделять основную мысль.	1 2 3	Наблюдение.
3.2.2. Умение вести полемику, участвовать в дискуссии.	Свобода владения и передачи информации, самостоятельность в построении.	Низкий уровень: обучающиеся слабо владеют теорией и практикой, оттого и не могут свои рассуждения довести до окружающих, не владеют логикой построения высказываний. Средний уровень: обучающиеся частично могут довести информацию или с помощью тренера-преподавателя, свои доводы отстаивают слабо. Высокий уровень: обучающиеся хорошо владеют теорией и	1 2	Наблюдение, конкретные задания

		практикой, могут хорошо поставит свою речь, грамотно рассуждают, анализируют с присущей логикой в построении своих доказательств.	3	
3.3. Учебно-организационные умения и навыки. 3.3.1. Умение организовывать свое место, аккуратно выполнять свою работу.	Способность самостоятельно готовить свое рабочее место, ответственность и доведение начатого дела до конца.	Низкий уровень: обучающийся не способен грамотно подготовить лошадь к тренировке либо с помощью тренера-преподавателя. Работает с лошадью не полностью самостоятельно. Средний уровень: обучающийся с помощью тренера-преподавателя организовывает свое рабочее место, также при помощи старшего выполняет свою работу не полностью. Высокий уровень: обучающийся самостоятельно седлает лошадь, выводит в манеж или в поле, свою работу доводит до конца.	1 2 3	Наблюдение, конкурсы, задания
3.3.2. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности.	Соответствие реальных навыков соблюдения правил выполнения ТБ программным требованиям	Допуск к занятиям (если освоил теоретический материал и прослушал инструктаж тренера-преподавателя). Недопуск к занятиям (в противном случае)		Тесты, опрос
4. Предметные достижения обучающихся				
4.1. На уровне группы:	Спортивное мастерство	Низкий уровень: Способен выполнить гимнастические упражнения на лошади, хотя медленно и с ошибками. Средний уровень: Участвует в соревновательных играх в группе и занимает средние места. Высокий уровень: Участвует в соревновательных играх в группе, всегда занимает	1 2 3	Соревновательные игры, викторины, эстафеты

		первые места, легко справляется с заданиями.		
4.2. На уровне базы отдела конного спорта:	Спортивное мастерство	<p>Низкий уровень: Участует не во всех соревнованиях, проводимых на базе учреждения, мест призовых не занимает</p> <p>Средний уровень: Участует в соревнованиях, проводимых на базе учреждения, занимает вторые места, способен выполнить 3 юношеский разряд</p> <p>Высокий уровень: Участует в соревнованиях, проводимых на базе учреждения, занимает призовые места, способен выполнить 3 спортивный разряд, возможно выполнение 2 спортивного разряда (участие в конкурсе «Средний класс»)</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>	Соревнования, матчевые встречи.

2.4. Методическое обеспечение программы

Дидактические принципы, используемые для реализации задач 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 обучающихся 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.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

1. Информационно-рецептивный (объяснительно-иллюстративный).

Приемы метода:

- риторические вопросы;
- прямые вопросы, требующие краткого ответа;
- сравнение точек зрения;
- вовлечь обучающихся к новым понятиям;
- выделение главной цели;
- повторение главной цели.

2. Инструктивно-репродуктивный

(используется для закрепления учебного материала)

приемы метода:

- репродуктивная фронтальная беседа;
- репродуктивная беседа обучающихся в группах, друг с другом;
- репродуктивная работа по закреплению теоретического материала;
- игра-конкурс для закрепления.

3. Проблемное изложение нового учебного материала

Перед обучающимися ставится проблемная ситуация, которая предполагает

- неизвестность ответа;
- потребность в решении;
- возможность решения.

Вместе с тренером-преподавателем обучающиеся выходят на новые понятия по программе.

4. Частично-поисковый

Создается проблемная ситуация и ведется поиск обучающимися без помощи педагога.

5. Исследовательский метод

Этот метод позволяет обучающимся включиться в полную самостоятельную работу.

В ходе реализации программы учитываются следующие функции учебного процесса:

- познавательные – то есть система социальных, предметных умений и навыков, умение осуществлять учебно-познавательную деятельность;
- воспитательные – становление основ мировоззрения воспитанников их взглядов, убеждений, ценностной ориентации;
- оздоровительные – профилактика и коррекция неблагоприятного соматического и психологического развития, обеспечение готовности к ведению здорового образа жизни;
- спортивные – достижение высоких спортивных результатов при занятиях конным спортом.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка - направлена на воспитание у обучающихся нравственных черт и волевых качеств.

Воля - это сознательная активность спортсмена, направленная на преодоление трудностей, на достижение поставленной цели. Воля воспитывается в процессе преодоления трудностей, возникших во время тренировок и соревнований, страха перед трудным элементом, болезненных ощущений или неблагоприятных условий внешней среды (жара, холод, высокая влажность и др.), соблюдение установленного режима дня, подчинение правилам спортивных соревнований, выполнение дисциплинарных требований на учебно-тренировочных занятиях и т.д. Волевые усилия всегда носят осознанный характер.

Экстремальное воздействие соревновательных условий вызывает у спортсменов состояния нервно-психического напряжения, которое они не испытывают или испытывают в существенно меньшей степени во время тренировочных занятий.

Следовательно, чтобы реализовать в соревновании все свои возможности, спортсмен должен:

- действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;

- выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;
- быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять; самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения.

Достичь этого можно лишь в результате соответствующей психологической подготовки. Таким образом, целью психологической подготовки спортсменов к соревнованию является формирование у них такого психического состояния, при котором они могут:

- а) в полной мере использовать свою функциональную и специальную подготовленность для реализации в соревновании максимально возможного результата;
- б) противостоять многим предсоревновательным и соревновательным факторам, оказывающим сбивающее влияние и вызывающим рассогласование функций, т. е. проявлять высокую надежность соревновательной деятельности.

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям. Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

ТЕРМИНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «ПОДГОТОВКА ЮНОГО ВСАДНИКА».

Аллюр – способ движения лошади. Шаг, рысь, галоп, иноходь.

Берейтор – специалист по выезде лошадей.

Бич – длинный кнут для тренировок в манеже.

Венчик – верхний край копыта.

Вольт – фигура манежной езды, движение по кругу диаметром 6 м..

Вольтижировка – гимнастические упражнения на лошади, идущей рысью или галопом.

Выездка – вид конного спорта («высшая школа» верховой езды: выполнение различных движений лошади на шагу, рыси, галопе по команде всадника)

Ганаши – углы нижней челюсти.

Ипподром – место испытания лошадей.

Каштаны – роговые кожные выросты.

Кентер – укороченный полевой галоп.

Конкур – вид конного спорта (преодоление препятствий).

Конная охота – охота верхом с собаками.

Коренник – средняя лошадь в тройке.

Крэк – лучшая лошадь в конюшне.

Куцгалоп – сокращённый галоп.

Масть лошади – окраска шерсти лошади.

Наливы – болезнь суставов, скопление жидкости.

Недоуздок – узда без удили с одним поводом.

Ногавки – защитные приспособление для ног.

Осаживание – движение лошади назад.

Отметены – врождённые белые или тёмные пятна.

Пассаж – высокая и ритмичная рысь, при очень медленном продвижении вперед.

Паркур – совокупность препятствий, расположенных на площадке для соревнований для их преодоления.

Пелам – мундштук с подвижным грызлом.

Пируэт – галоп на месте.

Пиаффе – рысь на месте.

Повод – средство управления лошадей.

Пробег – преодоление больших расстояний верхом в спортивных целях.

Продолжительность жизни – 18-20 лет для спортивных лошадей, 20-25 лет для производителей. Могут до 35-40 лет. В Англии матка дожила до 46 лет.

Происхождение лошади – сведения о родителях породистой лошади.

Пульс – периодическое расширение и спадание артерий. В покое – 24-48 ударов. После работы 100-120 и более.

Распорядок дня – последовательность водопоя, кормление, чистки, тренировок.

Редингот – удлиненный приталенный пиджак из яркоокрашенного плотного материала и воротником из черного бархата.

Рептух – сетка для сена.

Рысаки – группа пород легкоупряжных лошадей.

Рост лошади – высота в холке (1846 г. жеребец Шаирской породы Самсон 219 см. Миниатюрная лошадка Фалабелла жеребец Литл 35, 5 см.).

Сбруя:

1. Уздечка
2. Дуга
3. Хомут
4. Чересседельник
5. Седёлка
6. Оглобли
7. Шлея

Седло:

1. Передняя лука
2. Задняя лука
3. Крыло левое (правое)
4. Подушки
5. Приструги
6. Подпруги
7. Путлища
8. Стремена
9. Швеллер
10. Потник
11. Вальтрап

Табун – группа лошадей на пастбище.

Трензель – удила, состоящие из грызла и двух колец.

Упряжь – сбруя для повозок: уздечка, хомут, дуга, супонь, шлем, сиделка, подпруга.

Уздечка:

1. Налобный ремень
2. Два защечных ремня
3. Затылочный
4. Капсюль
5. Трензель
6. Трензельные кольца
7. Повод левый (правый)

Хомут – часть конской упряжки.

Чумбур – повод недоуздка для привязывания.

Шенкель (средство управления лошадыю) – внутренняя часть ноги всадника от колена до пятки.

Экстерьер – внешнее строение.

Элита – лучшая часть племенных лошадей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Литература для педагога

1. В. Мюзелер Учебник верховой езды, пер. с немецкого Н.А. Савинкова. - М.: «Просвещение», 1980г.
2. А.М. Левина Как правильно ездить верхом, Учебное пособие. - М.: «Физкультура и спорт», 2001г.
3. Т.К.Ливанова Лошади. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2002г.
4. Дж. Филлис Основы и выездки. - М.: «Просвещение», 1990г.
5. М.Эзе Конный спорт, Пособие для тренеров. - М.: «Физкультура и спорт», 2000г.
6. Анатомия и физиология спортивной лошади. Учебник по ред. И.Ф. Бобылева. - М., 2001г.
7. Прыжки в конном спорте, Учебное пособие (перевод с англ.). - М.: «Физкультура и спорт», 2001г.
8. Свечин К.Б., Бобылев И.Ф., Гопка Б.М. Коневодство: Учебник для студ. с-х инст-тов. - М.: Колос, 1992
9. Подготовка лошадей к Олимпийским видам конного спорта. ВНИИ коневодства, 1997.
10. Выездка и конкур. Советы профессионалов. Пер. с нем. Евг. Захаров. - Мск.: «Аквариум», 2002.
11. Кавалетти. Выездка и прыжки. Ингрид и Райнер Климки. Практическое руководство.- Мск.: «Аквариум», 2002.
12. Выездка молодой спортивной лошади. Райнер Климки. Практическое руководство. - Мск.: «Аквариум», 2002.
13. Психология лошадей. Г. Гервек. Практическое руководство. - Мск.: «Аквариум», 2002.

Литература для обучающегося

1. Томас Флендоффер, Джозеф Хайях. Необходимые знания о лошади и верховой езде. – Санкт-Петербург, 2002 г.
2. Селиванова Т. Рядом с лошастью. - Татарское книжное издание, 1999 г.
3. Уоллес Д. Обучение детей верховой езде. - М.: изд. «Аквариум», 2002 г.
4. Как добиться высоких результатов. Моника Кремер. Практическое руководство.- Мск.: «Аквариум», 2003

Электронные образовательные ресурсы

1. <http://www.kdvorik.ru/kks/>
2. <http://www.konevodstvo.org/>
3. <http://www.equestrian.ru>

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА КОНЮШНЕ.

На конюшне нужно вести себя спокойно. Не забывайте: Конюшня – дом лошади, она здесь живет и отдыхает.

1. Запрещается находиться в конюшне без тренера-преподавателя, открывать двери денников, заходить в подсобные помещения, кабинеты, кормить и гладить лошадей через решетки, выполнять без разрешения тренера-преподавателя какие-либо поручения по уходу и кормлению лошадей.
2. Обращаться с лошастью надо смело и ласково.
3. Перед тем, как зайти в денник, лошадь нужно сначала окликнуть, чтобы она не испугалась.
4. Нельзя подходить к лошади – она может ударить. В случаях, когда лошадь не подходит или проявляет злобность, срочно сообщить тренеру-преподавателю. Самостоятельных мер не принимать!
5. При уходе за лошастью и подготовке ее к тренировке использовать только определенные предметы и спортивные снаряжения установленного образца.
6. Перед тренировкой проверять спортивное снаряжение. При неисправности замков, пряжек, и т.п. обязательно сообщать тренеру-преподавателю.
7. Надеть уздечку и седло можно только настоящую лошадь в середине денника головой к двери.
8. Категорически запрещается садиться на лошадь в деннике, выезжать верхом из конюшни.
9. Выводить лошадь из денника должен только один человек. Двери при выходе должны быть широко открыты, стремена на седле подобраны.
10. Продукты, являющиеся подкормкой для лошадей, определяются только тренером-преподавателем.
11. Одежда и обувь всадника должны отвечать установленным требованиям: обтягивающая футболка (или свитер), застегивающаяся куртка. Брюки трикотажные (или шерстяные) должны быть растягивающимися, обувь – только сапоги с высоким голенищем, нерифленной подошвой и невысоким каблуком.
12. Вспомогательные средства (хлыст, шпоры) можно иметь только по указанию тренера-преподавателя и применять только с его разрешения.
13. При работе в манеже не подъезжать и не подходить к другим лошадям очень близко – другая лошадь может проявить агрессивность по отношению к вашей лошади.
14. В случае опасности или возникновения нестандартной ситуации либо испуга лошади – быстро освободить ноги из стремян, сидеть, плотно прижав колени, не пугаться и постараться голосом и поглаживанием успокоить лошадь.
15. После работы проверить кормушки и поилки в деннике, они должны быть без корма и воды. Поить и кормить лошадей можно не раньше, чем через два часа после работы.

16. После окончания тренировки сдать снаряжения своему тренеру-преподавателю, уходить домой можно только с его разрешения. Провести инструктаж по противопожарной безопасности и инструктаж по правилам дорожного движения по дороге на тренировку и домой.

Тесты (1 год обучения)

I уровень (ученический).

А) Тест на опознание (Тема: ТБ)

1. Можно ли подходить к лошади сзади, потихоньку не окликнув ее?
(Нет)
2. Правильно ли, если я буду выводить лошадь из конюшни, при этом буду идти рядом с ней с левой стороны?
(Да)
3. Верно ли, что для езды верхом можно пользоваться только обувью, как, тапочки, туфли на каблуках?
(Нет)

Б) Тест на различение.

1. Найти лишнее (подчеркни):

К конскому снаряжению относится:

- седло;
- уздечка;
- шапка;
- вальтрап.

2. Из перечисленного, составь меню на обед для лошади (подчеркни):

- кукуруза;
- овес;
- кофе;
- вода.
- крабовые палочки;
- майонез.

3. Найти ошибку (подчеркни):

В мире очень много пород лошадей, но можно выделить некоторые из них:

- Арабская верховая;
- Донская;
- Ульяновская черная;
- Карачаевская.

В) тест на классификацию:

1. Найти соответствие (укажи стрелками):

Конское снаряжение

Конкур

Рацион питания лошади

Овес

2. Найти составляющие сбруи, седла, уздечки:

- | | |
|-------------|------------------------|
| а) Седло; | 1. Дуга (б) |
| б) Сбруя; | 2. Хомут (б) |
| в) Уздечка. | 3. Стремена (а) |
| | 4. Потник (а) |
| | 5. Вальтрап (а) |
| | 6. Трензель (в) |
| | 7. Налобный ремень (в) |
| | 8. Путлища (а) |
| | 9. Шлея (б). |

3. Заполни квадрат, прямоугольники цифрами, соответствующими вопросу в них.

Средства управления
лошадью
1, 4, 6.

Виды соревнований
3, 7, 8.

Типы седел
2, 5

1. Шенкель.
2. Строевые.
3. Вольтижировка.
4. Повод.
5. Спортивные.
6. Корпус.
7. Джигитовка.
8. Конные игры

4. Подобрать правильный вариант

Одежда для всадника:

- | | | |
|-------------------------|-------------|------------|
| 1. Конкур (а, б, в, г.) | а) Сапоги | г) Каска |
| 2. Выездка (а, б, д, е) | б) Бриджи | д) Фрак |
| | в) Редингот | е) Цилиндр |

2 уровень (Алгоритмический)

1. Восстанови цепочку:

Основные масти лошадей:

Рыжая, гнедая,, вороная,, караковая, буланая.

(серая, соловая)

2. Найти ошибку (подчеркни):

(тема: основные части тела лошади)

1 + 2; 4 + 8; 2 + 3; 5 + 7; 1 + 6.

1 – хол, 2- за, 5 – бед, 3 – тылок, 6 – ка, 8 – то, 7 – ро, 4 - пу.

3. Дополни цепочку:

Предметы ухода за лошастью:

Щетка, скребница,

(кормушка, ведро, суконка)

3 уровень (Эвристический)

1. Собери нужные предметы для чистки лошади в конюшне.

Ребенок выберет необходимые для этого предметы ухода – щетка, скребница, суконка, ведро и т.п.

2. Подготовь лошадь к тренировке. Какие действия необходимо выполнить для этого?

(Вывести лошадь из денника, почистить, оседлать, погладить, установить контакт с лошастью и т.п.)

3. Воспроизвести последовательность движений всадника при посадке.

4 уровень (Творческий)

1. Разработать схему манежной езды из 6 элементов, н-р, вольт, остановка, зигзаг, диагональ, шаг, переходы.

2. Разработать схему манежной езды с ограничением по времени (не более 5 минут).

3. Составить задания для эстафеты (для младшей группы).

4. Проанализировать разработанные схемы своего одноклассника, выявить плюсы и минусы, обосновать свое решение.

Юноши – Предварительный приз

Тест ФЕИ с 2006 г.

Время: 5'00''(только для информации)

Всадник _____

Лошадь _____

Команда _____

Соревнования _____

Судья _____

Позиция _____

		Упражнение	Оценивается	Кэфф	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 VKAFF	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 сбранном галопе со сменой ноги в воздухе у «I».	Прямолинейность, плавность и правильность смены ноги.			
23	BK	Перемена направления на сбранном 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 переда)	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		

Всего баллов: _____

Подпись судьи: _____

Развивающая викторина с ответами.

1. До татаро-монгольского нашествия слова «лошадь» в русском языке не было. Пришло оно к нам от тюркского «алаша» и означало любое вьючное животное. Вначале заимствованное слово употреблялось только применительно к крестьянской рабочей лошади. Ратных, военных называли по-прежнему. Как? (Конь)
2. Слова «шевалье» и «кавалер» — родственники. Как можно их перевести на русский язык одним словом? (Всадник. Конник. «Шевалье» — «лошадь» по-французски, «кабальо» — лошадь по-испански)
3. Удила, подпруга, седло, стремя, повод, налобник, шоры... Как все это можно назвать одним словом? (Сбруя)
4. Когда человек несет всякую чушь, говорят: «Это бред сивой кобылы». А какой это цвет, сивый? (Черный с проседью)
5. Назовите лошадей американских прерий. (Мустанги)
6. Послушайте описание лошади и назовите ее:

«На спине с двумя горбами,

Да с аршинными ушами». (Конек-Горбунок)
7. Кто автор сказки о Коньке-Горбунке? (Петр Ершов)
8. Кто автор знаменитого высказывания «Каждый из нас по-своему лошадь»? (Владимир Владимирович Маяковский)
9. Как называется главный конь, ведущий в тройке, запрягаемый в центре между пристяжными? (Коренник или коренной)
10. Назовите «лошадиную» фамилию из рассказа Антона Павловича Чехова. (Овсов)
11. Как называется...
 - ... знахарь, лечащий лошадей? (Коновал)
 - ... помещение для лошадей? (Конюшня)

- ... отгороженное место для одной лошади? (Стойло)
- ... войско на конях? (Конница, кавалерия)
- ... человек, ворующий лошадей? (Конокрад)
- ... стойка для привязывания лошадей? (Коновязь)
- ... человек, ухаживающий за лошадей? (Конюх)
- ... большой лошадиный коллектив? (Табун)
- ... напиток из молока кобылицы? (Кумыс)
- ... ход, пробежка лошади? (Аллюр)

12. Какую крылатую лошадь боготворят все поэты? (Пегас)

13. Как в греческой мифологии называлось существо, у которого туловище лошади, а вместо головы — торс человека? (Кентавр)

14. Как такое же существо называли древние славяне? (Полуконь или Полкан)

15. В каком городе России больше всего каменных лошадей? (В Санкт-Петербурге)

16. Как звали лошадь Дон Кихота? (Росинант)

17. Из какой сказки эти кони:

«Молодые, вороные,

Вьются гривы золотые,

В мелки кольца завитой,

Хвост струится золотой,

И алмазные копыта

Крупным жемчугом обиты»? («Конек-Горбунок» Петра Ершова)

18. Какой литературный герой мог ездить даже на половине лошади? (Барон Мюнхгаузен)
19. Из какой поэмы Александра Сергеевича Пушкина эта строка: «Но примешь ты смерть от коня своего»? («Песнь о Вещем Олеге»)
20. В какой сказке Иван приказывает своему коню: «Встань передо мной, как лист перед травой!»? («Сивка-бурка»)
21. Какая сказочная девочка была настолько сильна, что могла поднять лошадь? (Пеппи Длинныйчулок)
22. В какой повести Николая Носова два мальчика — Петя и Витя — исполняли на сцене роль коня? («Витя Малеев в школе и дома»)
23. Как звали мальчика — того самого «мужичка с ноготок», который под уздцы вел лошадку в поэме Николая Некрасова «Крестьянские дети»? (Влас)
24. Кто автор слов известного романса «Ямщик, не гони лошадей»? (Н. Риттер)
25. Лошадь преодолевает большее расстояние, когда бежит рысью или галопом? (Галопом)
26. Как называется самый быстрый галоп? (Карьер или намет)
27. Назовите имя любимого коня Александра Македонского. (Буцефал, что значит «Бычьеголовый»)
28. Самая древняя форма подков — «башмаки» — делалась из лыка или конопли. А какие «подковы» были у лошадей в армии Чингисхана? (Копыта были обмотаны кожей)
29. Кто автор этих строчек:
- «По дороге зимней, скучной
- Тройка борзая бежит,
- Колокольчик однозвучный
- Утомительно гремит»? (Александр Сергеевич Пушкин)
30. То, каким изображался конь в скульптуре, часто говорило о судьбе его всадника. О чем свидетельствует то, что конь стоит на четырех ногах? На

трех? На двух? (На двух ногах — всадник погиб в бою; на трех ногах — всадник был ранен; на четырех ногах — хозяин умер своей смертью)

31. Какая страна еще двадцать лет назад была мировым лидером по плотности лошадиного поголовья — 180 лошадей на 100 жителей? (Монголия. Сейчас на каждого монгола приходится 0,9 лошади)

32. Капля какого яда способна убить лошадь? (Никотин)

33. Как называется самое маленькое по размерам животное семейства лошадиных? (Аргентинская лошадь. Высота ее — сорок сантиметров, вес — не более двадцати килограммов)

34. Кто из римских императоров хотел ввести в состав Сената своего любимого коня? (Калигула)

35. Из какой пьесы Шекспира эта цитата: «Коня! Коня! Полцарства за коня!» (Ричард Третий)

36. Мустанг — это дикая лошадь или одичавшая домашняя? (Одичавшая)

37. Как звали троянского жреца, который предупреждал об опасности, таящейся в оставленном греками деревянном коне? (Лаокоон)

38. В 1795 году на острове Сицилия скончался князь Караманико, бывший там вице-королем. Когда по улицам шла похоронная процессия, два пажавели за катафалком боевого коня князя. И уже в начале траурного пути к животному подошел старший конюший и ланцетом перерезал ему шейную артерию. Конь встряхнул головой и продолжал путь. Тонкая, но непрерывная струйка крови стекала с его шеи на грудь и оставляла след на мостовой. На кладбище гроб опустили в могилу и прикрыли ее большой каменной плитой. И тут же умиравший конь, потерявший в пути половину крови, рухнул на плиту и испустил дух. Это был отголосок воинственного и поэтического обычая средневековья. Какого? (Коню нельзя пережить своего господина. А затем еще сорок две лошади из конюшен князя были заколоты над трупом первой)

39. На гербах каких стран изображены лошади? (Венесуэла, Верхняя Вольта, Канада, Нигерия, Уругвай)

40. Какую обувь делали своим коням древние римляне? (Кожаные ботинки с железными каблуками)

41. Зачем в прошлые века люди прикрепляли черепа коней над входной дверью или на крышах домов? (Люди верили, что лошади отпугивают злых духов)

42. В 1525 году, во время одного из походов, любимый конь Кортеса, Моросильо, поранил ногу. Кортес вынужден был оставить раненого коня на излечение в городе Тайясале. Жрецы майя поместили коня в самое почетное помещение — в храм, обложили его благоухающими цветами и принесли ему много еды. Однако конь все-таки сдох, несмотря на то, что его нога зажила. Отчего же умер еще не старый конь? (От голода. Индейцы племени майя, раньше не видевшие лошадей, приносили ему в качестве еды мясо)

43. За что в средние века судили и даже казнили лошадей? (За то, что они споткнулись под вельможей)

44. Один знахарь в старое время отомстил досадившему мужику тем, что намазал его ворота неким веществом. После этого лошадь мужика не захотела входить в ворота, забилась, взмылилась. Что же это было за вещество? (Медвежье сало. Лошади очень чутко и на большом расстоянии улавливают запах хищных зверей)

45. На коне какого цвета Святой Николай развозил по сиротским домам детям подарки? (Белого)

46. В древних китайских сочинениях сказано, что весной полагается приносить жертвы Ма-цзу — прародителю лошадей, летом — Сянь-му — первому пастуху лошадей, зимой — Ма-бу — духу конских болезней. А осенью жертвы следует приносить Ма-шэ, который, как легко догадаться, тоже имеет отношение к лошадям. Кем же был Ма-шэ? (Первым всадником)

47. Верите ли вы, что первых лошадей завезли на американский континент на каравеллах Колумба? (Нет. Испанский конкистадор Франсиско Васкес де Корона- до в 1540 году впервые привез лошадей на территорию нынешних Соединенных Штатов Америки)

48. Почему коньки так называются? (Ну, во-первых, на них ездят, а во-вторых, раньше переднюю часть коньков часто украшали головой коня)

49. У какого народа единицей длины считался дневной конский переход? (У монголов)

Переходы из одного аллюра в другой.

Правильность и точность переходов лошади из одного аллюра в другой, а также сохранение при этом правильной посадки всадником без видимых с его стороны усилий свидетельствуют как о точности управления всадника, так и о тонкости выездки и повиновения лошади. Создается впечатление, что лошадь сама угадывает мысли человека, выполняя то или другое упражнение.

Остановка

Большое значение имеет обучение лошади умению останавливаться. К остановкам лошадь приучают в процессе всей выездки. Правильная остановка может быть достигнута только после выработки у лошади сбора, повиновения шенкелям и способности выдерживать полуодержки на всех аллюрах. Обучение остановкам начинается с шага, затем с рыси и, наконец, с галопа.

На остановке могут быть следующие ошибки: а) лошадь остановилась растянувшись; б) лошадь отставила одну из ног; в) лошадь сопротивляется ртом; г) лошадь задрала или опустила голову; д) лошадь осадилась при останавливании; е) лошадь остановилась не по линии движения (не сохранила прямолинейности); ж) лошадь уперлась в повод; з) лошадь беспокойно стоит (переступает ногами).

Если при остановке лошадь не приняла сразу же правильной позы стойки и одна из ее ног отставлена, необходимо немедленно заставить ее стать ровно на все четыре ноги. Это вырабатывает у лошади рефлекс правильной стойки. Правильная стойка дисциплинирует лошадь и придает всей выездке как бы законченный характер.

Переход с места в шаг

Надо уяснить себе, что только из правильной стойки вытекает правильное поступательное движение лошади от посылы. Перед началом любого движения лошадь должна быть собрана. В этом - ее готовность к движению вперед. Выслать лошадь с места в шаг не представляет трудности для всадника. Однако в зависимости от степени подготовки и действий всадника лошадь может начать движение с места по-разному.

От нажима шенкелей лошадь должна податься корпусом вперед. Эта подача вперед вызывается мгновенным напряжением суставов задних конечностей. При правильном посыле с места в шаг всадник смягчает повод, лишь почувствовав это напряжение. Поскольку шенкеля начнут действовать при этом раньше, чем рука отдаст повод, то естественно, что движение начнется задней ногой. Совсем другая картина получится, если на остановке лошадь не была собрана, а повод был отдан раньше, чем последовал посыл шенкелями. В этом случае лошадь начнет движение с передней ноги и растянется.

Вполне понятно, что для выхода с места собранным шагом на остановке лошадь должна быть собрана более чем для выхода на шаг обыкновенный.

Из свободного шага в шаг собранный

Этот переход проводят путем полуодержки. От усиления давления шенкелей лошадь будет больше подставлять задние ноги и из свободного вытянутого положения перейдет на собранный шаг. Это должно произойти без заметного усилия со стороны всадника, при этом лошадь преобразуется: шаги становятся короче, но не учащаются, движения - более высокими и отрывистыми, стремление же вперед не прекращается, а только мягко удерживается поводом.

При переходе в собранный шаг могут произойти следующие ошибки: а) лошадь от резкой задержки сбилась с ритма шага; б) лошадь участила шаги; в) лошадь "отделяется" от повода.

С рыси в шаг собранный

Всадник усиливает шенкеля, отклоняет корпус слегка назад, садясь глубже в седло, и выдерживает поводы. После перехода не сразу отдает поводы, а фиксирует ими собранное положение лошади, шенкелями же "оживляет" лошадь, не дав ей перейти в вялый ход или растянуться.

Из ошибок наиболее часто встречаются: а) лошадь резко задержана и "посажена" на зад; б) не будучи поддержана шенкелями, легла в повод; в) вместо шага пошла тротом.

С галопа в шаг собранный

В шаг лошадь переходит обычно после третьего такта галопа, но задержана для этого перехода она должна быть на втором такте, то есть в тот момент, когда для дальнейшего движения галопом она нуждается в посыле шенкелями.

Обычно при переходе в шаг с галопа лошадь склонна сделать 2-3 промежуточных такта рысью. Это бывает особенно заметно тогда, когда переход совершается на первом такте галопа.

Для перехода в шаг с галопа всадник глубже садится в седло, выравнивает поводы и мягко удерживает ими лошадь с одновременным уклоном корпуса назад.

При выезде лошади рекомендуется чаще делать переходы, причем чтобы научиться точно чувствовать момент перехода, полезно переводить лошадь с галопа на шаг после определенного количества махов галопа (допустим, после восьми). При этом также полезно вести в уме счет как шагов, так и махов галопа.

С пиаффе на шаг

Вначале следует разделять этот переход на две части: остановка после определенного количества тактов пиаффе и выход с места шагом.

Движение шагом после исполнения пиаффе должно быть строго управляемым, то есть всадник должен ощущать не только выход на шаг, но и начинать его по своему усмотрению с правой или с левой ноги.

Вполне понятно, что при выходе с пиаффе даже на собранный шаг сбор лошади уменьшается.

С собранного шага в шаг прибавленный

В начале обучения переход этот не должен быть резким, чтобы лошадь не теряла поддержку поводом. При переходе всадник следит за тем, чтобы на прибавленном шагу лошадь шла удлиненными производительными шагами, не учащая темпа. Отдав повод до легкой поддержки и дав лошади вытянуть шею и голову, всадник высылает лошадь шенкелями на более удлиненные движения, способствуя выносу передней ноги усилением противоположного шенкеля. Одним из условий прибавленного шага является вынос вперед почти прямой, не согнутой в запястном суставе, ноги. Лошадь должна охотно выходить на прибавленный шаг и создавать впечатление собственного стремления (импульс), а не вымученного. посылы.

При выезде надо чаще практиковать выход на прибавленный шаг, поощряя лошадь за стремительное, но. редкое движение вперед.

При выходе на прибавленный шаг могут быть следующие недостатки: а) от резкого посылы лошадь пошла рысью; б) участила шаги: в) выход на прибавленный шаг мало заметен.

Собранная рысь с места

Правильный выход с места на собранную рысь требует большой подготовки. Еще в стойке лошадь должна достаточно собраться, а всадник усилением шенкелей подготовить ее к этому движению. У хорошо выездженной лошади диагональ поднимется ранее отдачи повода. Всадник заставляет лошадь начинать движение как с правой, так и с левой ноги по своему усмотрению. Достигается это незначительной подачей рук с поводом в противоположную сторону выносимой ноги для загрузки плеча и легким усилением диагонального шенкеля. С выходом на собранную рысь всадник поводом мягко сохраняет собранное положение головы и шеи лошади, а шенкелями поддерживает энергичное отталкивание.

При выходе с места на собранную рысь могут быть следующие ошибки: а) лошадь резко вышла вперед и сбилась; б) не сохранила должного сбора; в) сделала несколько "вводных" шагов шагом.

С шага в рысь

К моменту посылы в рысь лошадь собрана и первый мах должен быть. ясно выражен отталкиванием диагоналей, удлиненным махом и подвисанием. Голова лошади сразу принимает должное положение (более собранное или более вытянутое). С первого же момента лошадь с четырехтактного переходит на двухтактное опирание.

При выходе на облегченную рысь корпус всадника приподнимается не ранее чем лошадь выдвинулась вперед.

При выходе на рысь могут быть следующие ошибки: а) лошадь сделала несколько торопливых темпов шага; б) резко бросилась вперед; в) постав и сбор не соответствуют виду рыси.

С обыкновенной рыси в рысь собранную

Руки всадника остаются вначале на месте, а затем работой кистей повод набирается, седалище более прижимается к седлу, корпус выдерживается назад, шенкеля усиливаются. Лошадь, сильно высланная на повод, больше соберется. Действие повода пройдет через корпус лошади, и будет управлять задними ногами. Движения освобожденных передних ног станут легкими и красивыми.

При этом переходе возможны такие ошибки: а) лошадь "отделяется" от повода, мотая головой; б) лошадь зачастила и пошла без импульса; в) лошадь сбивается с темпа.

С галопа в рысь

Всадник сидит ровно, нажимает оба шенкеля и мягко выдерживает поводья до перехода в рысь. Как только лошадь прекратила галоп, шенкелями устанавливается нужный темп и размер рыси. Переход с галопа на рысь может быть исполнен из первого или второго такта галопа.

При переходе с галопа на рысь наблюдаются ошибки: а) лошадь "отделяется" от повода; б) лошадь ткнулась передними ногами при задержке (если переход совпал с третьим тактом галопа); в) от усиления шенкелей резко выбросила на рысь прямую переднюю ногу; г) не сразу взяла нужный вид рыси.

С пиаффе на рысь

Для выхода с пиаффе на рысь надо, чтобы после исполнения пиаффе лошадь вышла на рысь, не делая по инерции пассажных высоких движений. Для этого, в первую очередь, следует уменьшить сбор лошади, подать шенкеля несколько вперед. От посылы шенкелей ближе к локтю лошадь, выдвинувшись вперед, выйдет из собранного положения и сделает настильные махи передними ногами. Этот прием гарантирует, что движения не будут пассажеобразны и высоки.

С собранной рыси на рысь прибавленную

Для перехода на прибавленную рысь всадник сначала ставит лошадь на новую линию движения (если нужно на диагональ манежа) и только тогда высылает ее шенкелями с одновременной подачей рук и корпуса вперед. При этом, ведя лошадь ровно в шенкелях, следит не столько за быстротой движения, сколько за ровностью хода и маха лошади.

При переходе могут быть следующие ошибки: а) лошадь не сразу вышла на прибавленную рысь; б) при начальном посыле сделала сбой; в) недостаточно выносит ногу и гнет ее в запястном суставе; г) пошла неровным ходом или зачастила. Зачастить лошадь может в том случае, если она будет затороплена

шенкелями или не будет мягко поддержана поводьями. Сбой с рыси может быть вызван также неравномерным посылом шенкелей или шпор или непрямолинейным положением лошади в момент посылы.

С места в галоп

Для подъема в галоп с места надо собрать лошадь, дать ей легкое постановление в сторону движения, для чего обе руки подать наружу. Взять лошадь в шенкеля и усилить наружный шенкель. Как только от нажима шенкелей лошадь подастся вперед, ее надо мягко принять на повод, отчего перед приподнимется. Продолжительность первого маха акцентирует галоп и в то же время делает его плавным. При всяком подъеме в галоп надо обращать внимание на чистоту и правильное исполнение лошадью первого маха галопа. Встречающиеся ошибки: а) если всадник дал лошади слишком сильное постановление, то внутреннее плечо задержится и подъем будет затруднен; б) при излишне сильном действии наружного шенкеля лошадь при подъеме может "забочить". То же получится, если всадник слишком подаст руки наружу. При отклонении перед подъемом зада лошади во внутрь манежа лошадь начнет галоп тоже боком; в) если к моменту подъема зад лошади подан наружу, то она с внутренней ноги в галоп не поднимется; г) не собранная к моменту подъема в галоп лошадь от посылы шенкелей может растянуться и пойти не галопом, а рысью. Кроме того, лошадь может подняться в галоп с обратным постановлением или подняться не в указанной точке.

Подъем с шага в галоп

Всадник собирает лошадь, дает легкое постановление в сторону движения и усилением наружного шенкеля (не ослабляя внутреннего), поданного несколько назад, поднимает лошадь в галоп в тот момент, когда внутренняя передняя нога лошади поднимается, чтобы сделать шаг вперед. Если наружный шенкель поднимает лошадь в момент, когда внутренняя передняя нога будет наступать на землю, то подъем получится малозаметным.

С рыси в галоп

Переход этот будет подготовленным, если лошадь находится уже в сборе. Надо глубже сесть в седло, сделать полуодержку, дать легкое постановление в сторону движения и, прижав плотнее внутренний шенкель, усилением наружного поднять лошадь в галоп. Корпус в момент подъема уклонить слегка назад в направлении наружной задней ноги. Полуодержка нужна для усиления сбора. Она не должна быть длительной и подъем должен последовать сразу же, как бы вытекать из нее.

С галопа прибавленного в галоп собранный

Желая укоротить галоп и перевести его в собранный, всадник подает корпус назад и шенкелями принуждает лошадь задние ноги подвести под корпус, выдерживая поводья до исполнения перехода.

С галопа собранного в галоп прибавленный

Чтобы увеличить аллюр и перейти на галоп прибавленный, всадник должен сесть ближе к передней луке седла, незначительно смягчив повод, подать кисти рук вперед и шенкелями выслать лошадь. Посыл вперед должен быть не резким, иначе лошадь может заторопиться, зачистить и, потеряв поддержку повода, укоротить махи галопа. Увеличивая аллюр, надо сохранить равномерность махов, но сделать их более настильными. Нажатием шенкелей всадник может удлинить махи галопа, а одновременным действием корпуса, шенкелей и поводьев - укоротить их.

При переходе могут быть следующие ошибки: а) лошадь зачистила и пошла короткими прыжками; б) резко бросилась вперед; в) при посыле переменила ногу или закрестила.

С шага на пассаж

Можно быть уверенным: лошадь сразу возьмет правильный темп пассажа, если в процессе подготовки ее никогда не поднимали на пассаж небрежно, то есть не собрав и не придав фигуре должного положения.

Для перехода с шага на пассаж всадник глубже садится в седло, оттягивает вниз каблуки, собирает лошадь и, выдержав ее в таком положении, шенкелями высылает вперед, мягко удерживая поводьями.

Так как равновесие нужное для пассажа, придается лошади еще до начала движения, то ей бывает часто легче перейти в пассаж, чем держаться в сильном сборе на шагу, так как с его началом всадник несколько ослабляет повод. При выходе на пассаж с шага лошадь обычно делает 2-3 шага пиаффе, на которых ставит ноги поддиагонально, но без подвисания. Из этого положения она поднимает одну диагональ выше и для смены ее с силой отталкивается другой диагональю, подвисая в этот момент. Одним из основных условий перехода в пассаж надо считать прямолинейность положения лошади. Впоследствии лошадь должна быть приучена переходить в пассаж не столько от усиления действия шенкелей, сколько от данного ей положения и, главным образом, сбора. Чтобы лошадь начинала пассаж тотчас по указанию всадника, следует приучать ее к коротким репризам в начале этого движения пассажа (4-6 тактов) частыми переходами в шаг и обратно, наблюдая за тем, чтобы шаги пассажа были высоки и отчетливы. С первого же темпа пассаж всадник смягчает повод, чтобы лошадь "работала" при наименьшем воздействии средств управления.

С рыси на пассаж

Сев глубже и усилив шенкеля, всадник должен собрать лошадь достаточно круто. Именно в этот момент следует еще усилить шенкеля. В начале пассажа всадника как бы подбрасывает в седле. Если при полудержке всадник будет действовать поводьями, стараясь поднять перед выше, то лошадь пойдет не прямыми задних ногах. Иногда лошадь долго не берет темпа пассажа из-за того, что не чувствует поддержки повода. Тренированная лошадь от усиления

шенкелей сразу же подведет задние ноги, а от набирания повода - сделает высокие движения передом. При этом набирание повода должно обязательно совпасть с подъемом одной из передних ног. Иные лошади требуют более длительного сбора и усиления шенкелей и переходят в пассаж после нескольких темпов рыси. Таких лошадей нельзя считать достаточно подготовленными, даже если они прекрасно выполнили пассаж.

С галопа на пассаж

Всадник усиливает шенкеля, выравнивает поводья и делает ими полудержку. С первого же рысистого темпа спортсмен еще глубже садится в седло, еще круче собирает лошадь и усиливает шенкеля. Переход с галопа на рысь или пассаж иногда нарушает посадку всадника. Чутко прислушиваясь к движениям лошади, этого можно избежать. При этом очень помогают частые переходы с галопа на рысь. Это приучает всадника точно предугадывать момент перехода и подготовиться к предстоящим толчкам пассажного темпа после спокойных, качающих махов галопа.

Если всадник хорошо улавливает момент перехода в рысь, то путем усиления шенкелей и даже шпор ему нетрудно будет сделать первый такт более высоким и пассажным. Вполне понятно, что все это возможно только при очень спокойной и не напряженной посадке. Для лошади легче всего взять темп пассажа на втором галопном махе, то есть тогда, когда она уже стоит на диагонали. В этот момент полудержкой выравненных поводьев и усилением внутреннего шенкеля всадник заставляет лошадь поднять наружную диагональ. Лошадь при этом должна вместо упора на одну внутреннюю переднюю ногу встать на внутреннюю диагональ, подняв диагональ наружную. Перейти же в рысь или в пассаж лошадь может с любого такта галопа.

При переходе возможны следующие ошибки: а) задержанная на первом махе галопа лошадь выбрасывает прямую переднюю ногу; б) перешла в пассаж после нескольких вводных шагов рыси.

На пассаж с пиаффе

Выход на пассаж с пиаффе должен быть плавным и спокойным, но в то же время ясно выраженным, с хорошим импульсом. Отбивая такт пиаффе, лошадь в нужный момент должна податься вперед, не нарушая взятого темпа. Так как работа диагоналей на пиаффе ясно ощутима всадником, то переход в пассаж он может начать как с левой, так и с правой ноги. Наиболее благоприятным моментом посылы лошади вперед с пиаффе на пассаж является момент подвисания. Именно в это время следует послать лошадь вперед шенкелями, одновременно ослабив повод. Действие шенкелей и отдача повода должны быть очень осторожны, чтобы не нарушить равновесия лошади, а выход вперед стал бы продолжением темпа.

Делать отчетливый выход вперед можно только тогда, когда как на пассаже, так и на пиаффе установлен уверенный и одинаковый темп и когда эти оба аллюра согласованы между собой и как бы вытекают один из другого. Для

усовершенствования этого перехода надо чаще переходить с пиаффе на пассаж и наоборот. При выходе с пиаффе на пассаж всаднику необходимо учесть, что если на пиаффе шенкель "припадает" к боку лошади в момент опускания односторонней задней ноги, то с выходом на пассаж он должен "припадать" в момент подъема этой ноги.

При выходе с пиаффе на пассаж наблюдаются такие ошибки: а) лошадь изменила темп; б) от резкого посыла сбилась; в) прекратила работу задних ног; г) задержалась на пиаффе более положенного количества тактов.

Однако самым неприятным бывает отказ лошади после исполнения пиаффе двигаться вперед. Это случается с лошадьми, которые были обучены пиаффе без выработки верного повода.

С пассажа на пиаффе

Переход с пассажа на пиаффе должен пройти без нарушения темпа. При этом переходе всадник усиливает шенкеля и садится еще глубже в седло, очень мягко удерживая лошадь поводьями.

Наиболее удобным для перехода в пиаффе считается пассаж, при котором лошадь имеет наименьшую помощь со стороны всадника. Только на таком пассаже усиление шенкелей и удерживание поводом могут укоротить пассаж до пиаффе.

При переходе могут быть следующие ошибки: а) лошадь прекратила работу задних ног; б) зачастила; в) борется с поводом.

Если на пассаже лошадь требует усиленной помощи шенкелей или идет, недостаточно работая задними ногами, то переход в пиаффе будет напряженным, и впечатление как от перехода, так и от самого пиаффирования будет неважное. Поэтому, повторяю, прежде чем учить лошадь переходу с пассажа на пиаффе, надо добиться такого равновесия лошади на пассаже, при котором она держалась бы с наименьшей помощью всадника.

С места на пиаффе

Установив лошадь ровно на четыре ноги, всадник принимает глубокую отвесную посадку и мягко, почти незаметно придает голове и шее лошади сбор, чуть касаясь ее боков шенкелями. Таким образом, всадник готовит лошадь к пиаффированию не силой шенкелей, а положением фигуры самой лошади, что и является для нее предварительным сигналом. Хорошо подготовленная для пиаффе лошадь начнет пиаффирование тотчас же от указания шенкелей всадника. Поэтому на остановке до начала пиаффирования шенкеля должны быть несколько отставлены от боков лошади. Начать же пиаффирование лошадь должна от их приближения и продолжать пиаффирование как бы наталкиваясь своими боками то на один, то на другой шенкель. При пиаффировании всадник может почувствовать, в какие моменты нужна его помощь, и по своему желанию усилением шенкелей или шпор может сделать пиаффе более медленным и высоким.

Переход на принятии с одной стороны на другую

Правильность перехода на принятии с одной стороны на другую зависит исключительно от точной перемены всадником средств управления в момент, согласованный с движением лошади. Так, при переходе от принятия направо к принятию налево всадник в момент выноса левой передней ноги лошади делает короткую полуодержку, а в момент наивысшего подъема этой ноги - подает руки с поводьями влево, заставляя лошадь, не переступая этой ногой через правую, сделать шаг влево. В этот же момент изменяется и действие шенкелей. Перемена не должна быть резкой и внезапной. Собираясь переменить движение в другую сторону, всадник заранее готовится к этому, улавливает момент в движениях ног лошади, применяя средства управления.

Ошибки: а) если всадник пропустит момент подъема наружной передней ноги и подаст руки влево тогда, когда наружная нога вступит через внутреннюю на землю, то правильного перехода не будет; б) если всадник подаст руки влево раньше, чем левая нога лошади успела подняться, то произойдет задержка и также нарушится темп движения. Но кроме видимого наблюдения за движением передних ног, всадник должен еще ощущать и движения задних ног лошади; в) слишком крутое постановление тормозит движение и не позволяет внутренней передней ноге забирать большое пространство в сторону движения. При обратном постановлении лошадь пойдет без сгиба в боку и внутреннюю заднюю ногу будет отставлять в сторону.

Переход с остановки на осаживание

Убедившись, что лошадь ровно стоит на всех четырех ногах, всадник, подав седалище вперед и прижав его к седлу, напрягает поясницу и подает корпус слегка назад с одновременным набиранием на себя поводьев.

Одни считают, что лошадь начинает осаживание с задних ног, другие утверждают, что, будучи "посажена на зад", она начинает движение назад с передов. Осаживать лошадь назад надо строго по прямой. Это регулируется шенкелями и поводьями. Осаживание должно идти ровными, совершенно одинаковыми, неторопливыми шагами. Лошадь при этом сохраняет нормальный постав шеи и головы, сбор и подобранный (неотставленный) зад и нормальное (несгорбленное) положение спины. Осаживание можно начинать по усмотрению всадника - с левой или с правой ноги.

Для того чтобы первый шаг назад лошадь сделала левой диагональю, всадник перед осаживанием подает слегка руки вправо, загрузив тяжестью передов правую конечность, и нажимает правый шенкель. Как только лошадь подняла левую диагональ, всадник набирает поводья спереди назад, чем и заставляет ее сделать шаг назад. ,

При переходе на осаживание могут произойти следующие ошибки: а) лошадь подняла вверх голову; б) борется с поводом; в) отставила назад задние ноги, которыми. упирается как подпорками; г) делает назад торопливые шаги; д) осаживая, теряет повод; е) отводит зад в сторону; ж) опускает вниз голову и горбит спину; з) волочит ноги, не поднимая их; и) идет на прямых задних ногах с напряженной спиной; к) сильно подводит задние ноги и становится на

дыбы; л) осаживает больше или меньше положенного количества шагов; м) переходит на четырехтактное опирание.

Отклониться задними ногами в сторону при осаживании лошадь может в том случае, если шенкеля не регулируют движение или если поводом всадник не удерживает голову и шею в прямом направлении.

Если лошадь борется с поводом, то это относится к недостаткам ее выездки и ведет к перевозбуждению центральной нервной системы.

Осаживание строго определенным количеством шагов - дело тренировки, которая будет заключаться в выработке у всадника чувства движения ног лошади. Упражнять лошадь в осаживании часто и много не следует. А раз так, то при упражнениях в осаживании надо быть исключительно внимательным.

Переход с осаживания вперед на шаг

Для прекращения осаживания следует прижать шенкеля, а действие поводьев прекратить в тот момент, когда лошадь свои задние ноги подвела под корпус. Посыл вперед должен совпасть с подъемом той передней ноги, с которой всадник хочет выслать лошадь вперед. Поэтому всадник при осаживании все время ведет счет шагам лошади и держит шенкеля наготове, чтобы в нужный момент послать ими лошадь вперед.

При этом могут быть следующие ошибки: а) всадник выслал лошадь вперед слишком резко и в тот момент, когда одна из задних ног была отставлена назад; б) при посыле вперед всадник не учел, с какой ноги надо выслать лошадь.

Если лошадь не выходит вперед после осаживания, то надо вообще оставить это упражнение и заняться совершенствованием ее выездки.

Переход с осаживания на галоп

К этому переходу следует особенно тщательно готовить лошадь. После последнего шага осаживания лошадь должна находиться в положении, выгодном для подъема в галоп с требуемой ноги. Так, для подъема в галоп с правой ноги у лошади правое плечо должно быть подано вперед. Следовательно, осаживание закончено именно в этом положении и последний шаг осаживания сделан левой ногой, отчего правая нога будет стоять впереди левой.

Почти все ошибки этого перехода будут зависеть именно от невыгодного положения лошади в конце осаживания. Поэтому упражнение: "три шага назад, четыре вперед, шесть назад и галоп справа" - должно начинаться так, первое осаживание с левой ноги, а второе с правой.

Дидактические материалы к программе

1 год обучения

Раздел №4

Выполнение общеукрепляющих упражнений

Без лошади:

1. Поза дерева – стоя на одной ноге, поставить стопу другой ноги на внутреннюю часть бедра, удерживать 10 сек.
2. Ласточка – стоя на одной ноге, наклон корпуса в горизонтальное положение с вытянутыми руками в сторону, удерживать 10 сек.

На лошади:

1. Наклоны корпуса вперед – потянуться у ушам лошади, не меняя при этом положение ноги
2. Наклоны корпуса назад – лечь на круп лошади, не меняя при этом положение ноги

Раздел №6

Тестирование (верный ответ выделен жирным шрифтом)

1. Что не относится к частям лошади:
 - а) круп;
 - б) бедро;
 - в) холка;
 - г) **кисть.**
2. Внешний вид и телосложение животного в целом – это
 - а) экспозиция;
 - б) **экстерьер;**
 - в) интерьер.
3. Какая порода относится к тяжелоупряжным?
 - а) русская рысистая;
 - б) чистокровная верховая;
 - в) ганноверская;
 - г) **владимирский тяжеловоз.**
4. Какая порода относится к легкоупряжным?
 - а) **русская рысистая;**
 - б) чистокровная верховая;

- в) ахалтекинская;
- г) орловская.

Раздел №7

Уход за спортивной лошадью. Проверочные работы.

- 1) Из предложенных предметов необходимо выбрать те, которые пригодятся при сборе лошади на тренировку:
 - ошейник;
 - кружка;
 - недоуздок;
 - щетка;
 - бумага;
 - скребница;
 - суконка;
 - хлыст;
 - мыло;
 - ручка.

Объяснить их назначение и как правильно использовать в работе с лошадью.

- 2) Раскрючивание копыт лошади. Проверка правильности действий и соблюдения техники безопасности.
- 3) Бинтование ног лошади. Проверка правильности действий и соблюдения техники безопасности.

Раздел №9

Опрос по теме.

- 1) Какие дисциплины конного спорта Вы знаете? (**выездка, конкур, троеборье, вольтижировка и т.п.**)
- 2) Какие дисциплины относятся к олимпийским? (**выездка, конкур, троеборье**)
- 3) Какой документ определяет задачи соревнования, весь его ход, порядок подведения итогов, награждение победителей? (**положение**)
- 4) Кто составляет положение о соревнованиях (**организация, которая их проводит**)
- 5) Разрешается ли проводить соревнования без присутствия мед. Персонала на территории их проведения (**нет**)

Подготовка и защита докладов.

Раздел №10

Выполнение упражнений:

- 1) Приседание
- 2) Прыжок вверх с хлопками над головой
- 3) Наклоны корпуса в сторону

- 4) Наклоны корпуса вперед-назад
- 5) Прыжки вперед, в сторону
- 6) Ходьба на месте на носках, на пятках
- 7) Бег в различном темпе

Раздел №11

Выполнение упражнений на лошади:

- 1) Наклоны корпуса вниз-вбок - дотянуться правой рукой до голени левой ноги и наоборот, не меняя при этом положения ноги
- 2) Наклоны корпуса назад – лечь на круп лошади, не меняя при этом положения ног
- 3) Вис на боку – взявшись руками за седло, повернуть корпус в сторону, свеситься вбок, при этом наклониться вперед
- 4) Последовательное перекидывание ног - вначале перекинуть правую ногу через переднюю луку седла и зафиксировать это положение; затем перекинуть обратно, а вслед за этим перекинуть левую ногу через переднюю луку седла и вновь зафиксировать положение.

Раздел №12

Езда на лошади по схеме.

Самостоятельное составление схемы езды, которая должна включать следующие элементы:

- вольт на шагу 15 м;
- вольт на рыси 20 м;
- подъем в галоп с шага;
- переход рысь-остановка-рысь;
- галоп по периметру манежа без стремян - 1 круг

Раздел №13

Тренировочные соревнования

Выездка, составление схемы езды, которая включает в себя следующие элементы:

- 1) Вольт на рыси 10 м;
- 2) Вольт на галопе 20 м;
- 3) Подъем в галоп с шага;
- 4) Переход рысь-остановка-рысь
- 5) Простая перемена ноги на галопе;
- 6) Прибавленный шаг по диагонали;
- 7) Контргалоп налево;
- 8) Контргалоп направо.

Езда по разработанной схеме. Обсуждение ошибок, затруднений при выполнении схемы езды, причины ошибок. Поощрение за лучшее выполнение.