

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр экологии, краеведения и туризма»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «02» сентября 2019 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МБУ ДО «ЦЭКиТ»  
Л.В. Плясова  
Приказ № 313 «02» сентября 2019 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Верховая езда»**

**Возраст обучающихся: 10-17 лет  
Срок реализации: 4 года**

Автор-составитель:  
Горлин Е.А., педагог дополнительного образования  
Никитина И.В., методист

г. Зеленогорск, 2019

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа «Верховая езда» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Программа многоуровневая, стартовый уровень - 1 год обучения, базовый уровень – 2 год обучения, продвинутый - 3 и 4 года обучения.

Программа является **модифицированной** на основании дополнительной общеразвивающей программы «Верховая езда» составитель Нижник Владимир Николаевич, педагог дополнительного образования СТЦ «Витязь».

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 образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 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»;
- Устав МБУ ДО «ЦЭКиТ»;
- Положение о режиме занятий в МБУ ДО «ЦЭКиТ»;
- Положение об осуществлении текущего контроля успеваемости и аттестации в МБУ ДО «ЦЭКиТ»
- Правила приема обучающихся на общеразвивающие программы в МБУ ДО «ЦЭКиТ»;
- Правила перевода и отчисления обучающихся в МБУ ДО «ЦЭКиТ».

**Новизной данной программы** в отличие от предыдущей по праву можно считать знакомство обучающихся в процессе обучения с несколькими направлениями верховой езды (выездка, конкур, вольтижировка, езда по пересеченной местности).

Верховая езда – это не только совершенная механика движений единого организма – лошади и всадника, но и большая физическая нагрузка. Как следствие в программу добавлены разделы по общей физической подготовке и по специальной физической подготовке. В программе при приеме и переводе на последующие года учитываются такие аспекты как: теория, уровень верховой езды и результаты нормативов по ОФП и СФП.

В зависимости от года подготовки, возраста всадников, уровня их тренированности (как начальной, так и приобретённой во время занятий), а также состояния тренированности их лошадей и их технической подготовленности одним задачам уделяется больше внимания, другим меньше. Поэтому особенно важно, чтобы образовательный процесс мог быть адаптирован под индивидуальные потребности каждого конкретного обучающегося.

#### **Актуальность для участников программы:**

Одна из основных претензий, которые предъявляют к современным подросткам – отсутствие самостоятельности, неумение самостоятельно принимать решения. Отсюда неуверенность в поступках, частые ошибки, слабая жизненная активность.

Подростковый возраст — время, когда ребенку часто приходится делать самостоятельный выбор, причем результаты этого выбора могут отразиться в дальнейшем на всей его жизни. Выбирать приходится учебное заведение, профессию, увлечения, друзей, окружение и много чего еще. Между тем, умение самостоятельно делать выбор, принимать решения – это такой же навык, как и остальные. Следовательно, ему можно научить.

Для педагога и учреждения компетентность «Самостоятельность» у обучающихся важна прежде всего возможностью выстраивать учебный процесс не размениваясь на мелкие (сиюминутные) проблемы и вопросы, решаемые самостоятельным учеником.

### **Обоснование выбора предметного материала:**

Данный предметный материал выбран в связи с повышенным интересом подростков к верховой езде и конному спорту, а также тем, что программа пропагандирует здоровый образ жизни, создает условия для профессионального самоопределения.

При занятиях верховой ездой обучающиеся учатся проявлять самостоятельность при выборе форм воздействия на животное для достижения поставленной цели.

Верховая езда – это сложное взаимодействие человека и лошади. Со стороны человеку, не связанному с верховой ездой, кажется, что легко и непринужденно скачет конь, как влитой, сидит на нем всадник, лошадь послушно выполняет задания, что это катание, не требующее никаких усилий, — сплошное удовольствие. Никто не задумывается, сколько сил нужно потратить человеку, чтобы, изучив правила езды на лошади, поехать на ней и ощутить единство и понимание. Важнейшее и необходимое условие обращения с лошастью – это самостоятельность всадника, уверенность в выбранных методах воздействия на лошадь при любых обстоятельствах, (например, испуг, характер, сила лошади).

Немаловажным является и то, что МБУ ДО «ЦЭКиТ» располагает базой для обучения по программе – это наличие животных (лошадей) и конюшни для круглогодичного содержания лошадей, оборудованного учебного кабинета и зала ОФП, левады и манежа, для проведения занятий.

Так же во время верховой езды активизируются двигательные центры, отвечающие за осанку человека, улучшается координация движения. Верховая езда является отличным средством оздоровления и всесторонней

физической подготовки, способствует развитию выносливости, смелости, ловкости, настойчивости и решительности.

**Педагогическая целесообразность** проявляется в том, что возможность контакта с лошадью, желание и стремление овладеть навыками верховой езды повышают мотивацию обучающихся в работе над собой. Акцент делается на формировании личностных свойств характера обучающихся - на необходимости самостоятельности, саморегуляции и самосовершенствования. Вместе с тем воспитывается отношение к лошади, как к партнеру в работе.

Так же большое внимание уделяется физической культуре, отработке навыков владения своим телом, развитию вестибулярного аппарата, выносливости, гибкости. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни.

**Отличительные особенности** программы заключаются в том, что впервые в цель программы закладывается не только развитие физических качеств обучающихся, но и формирование компетентности «Самостоятельность».

Немаловажное место при обучении верховой езде отводится установлению контакта обучающегося с животными в процессе долгой совместной работы. Верховая езда – это сложное взаимодействие человека и лошади. Причем человек в этой системе должен являться лидером.

В процессе обучения педагогом помимо мониторинга предметных и личностных результатов проводится мониторинг метапредметных результатов, а именно мониторинг формирования компетентности «Самостоятельность».

Именно взаимодействие обучающегося с лошадью является глубинной сутью верховой езды; высокая степень подготовленности отдельно всадника и отдельно лошади, безусловно, важна, но недостаточна для получения результата. В связи с этим, реализация программы возможна только при условии одновременной работы с всадником и лошадью.

Показанный результат зависит, как от подготовленности обучающегося, так и от подготовленности лошади; лошадь является полноценным партнером в паре. Вследствие этого, каждый обучающийся одновременно является тренером своей лошади, а при планировании подготовки необходимо учитывать не только возможности обучающегося, но и возможности лошади. Таким образом, подготовка пары должна включать:

- Формирование и совершенствование физических возможностей и навыков обучающегося;
- Формирование и совершенствование физических возможностей и навыков лошади;
- Совершенствование взаимодействия обучающегося и лошади.

**Цель программы** – формирование компетентности "Самостоятельность" и развитие физических качеств обучающихся на материале обучения самостоятельному уходу за лошадьми и верховой езде.

**Задачи программы:**

1. Сформировать у обучающихся навыки:
  - Описывать текущую ситуацию выбора (формулировать её как вопрос);
  - Составлять перечень всех возможных вариантов действий в данной ситуации (всех ответов на данный вопрос);
  - Определять лучший вариант действий в данной ситуации (лучший ответ на данный вопрос);
  - Реализовывать лучший вариант действий (дать лучший ответ);
  - Принимать последствия своих действий и описывать сложившуюся ситуацию.
2. Дать необходимые знания по коневодству и в области конного спорта;
3. Сформировать навыки правильного обращения с лошадью, ухода и содержания лошади;
4. Научить основам верховой езды, правильной посадке и воздействию средств управления на лошадь через овладение навыками упражнений

в «вольтижировке», «выездке», «конкуре» и «езде по пересеченной местности».

5. Повысить уровень общей и специальной физической подготовки обучающихся.

Программа **рассчитана на подростков 10-17 лет** г. Зеленогорска, проявляющих интерес к верховой езде.

В группу первого года обучения набираются дети 10-13 лет. К занятиям в группе первого года обучения допускаются все лица, желающие заниматься верховой ездой независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

При выбытии учащегося, по уважительной причине из объединения среди учебного года, на его место может быть зачислен новый ребенок, не имеющий медицинских противопоказаний. Вновь пришедшим детям уделяется больше внимания на первых практических занятиях до достижения соответствующего уровня умений и навыков.

Зачисление и отчисление происходит на основании заявления родителей (законного представителя) для обучающихся до 14 лет или заявления обучающегося (с 14 лет).

Возрастные особенности:

Программа учитывает возрастные особенности юношества (в основе - возрастная периодизация по Д.Б.Эльконину). В этом возрасте преобладает учебно-профессиональная деятельность. Также учитывается мотивация подростков, их стремление к самостоятельности; происходит компенсация юношеского максимализма и идеализма.

Общение является одной из составляющих в формировании личности ребенка. Ценности подрастающего поколения определяют во многом будущее всего общества, но их изучение затруднено психологической закрытостью подростка. Задача педагога, через занятия верховой ездой, развивать в каждом ребенке неповторимую человеческую индивидуальность,

ориентировать их на высокие нравственные ценности, активную гражданственность, социальное творчество.

Дополнительная образовательная программа «Верховая езда» способствует развитию личностных качеств, играющих положительную роль в воспитании обучающихся.

#### **Объем и срок освоения программы.**

Срок реализации программы - 4 года. Объём часов в год составляет – 216 часов (36 недель). В группе занимается (в связи с количеством лошадей): в первый год – 10 человек, во второй год – 8, третий - 6, четвертый – 6.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 3 часа

**Форма обучения** – очная.

Занятия организуются и проводятся:

- со всем составом учащихся,
- по подгруппам,
- индивидуально.

#### **Используемые образовательные инструменты:**

Основной формой работы является самостоятельная практическая работа с лошадью (большим, сильным и пугливым животным по своей природе), постоянно ставящая обучающегося в ситуацию самостоятельного принятия решения (в выборе методов воздействия на лошадь при уходе за лошадью, для прохождения проложенных маршрутов, заходов на прыжки через препятствия и т.п.)

Образовательный процесс по программе организован в форме чередования теоретических и практических занятий, участия обучающихся в учрежденческих соревнованиях по направлению и различных спортивных мероприятиях.

В процессе организации занятий используются разнообразные формы ведения работы: теоретические занятия - проходят в виде беседы - рассказа, с применением учебно-наглядных пособий, фото и видео материалов и собственно лошадей. Практические занятия - в основном, в виде тренировок,



уход за лошадьми, кормление, седловка, практика верховой езды.

На лекционный материал отводится не более 30 минут, затем обучающимся предлагается самостоятельная работа с наглядными пособиями и практическая работа. На теоретических занятиях педагог проводит контрольные опросы по пройденной теме в форме игры, викторины со всей группой и индивидуально.

Практическая часть включает в себя: приобретение навыков по содержанию, кормлению лошадей и верховой езде. Во время практических занятий обучающийся и педагог касаются теоретических вопросов, отрабатывают и закрепляют их на практике. В конце каждого занятия подводятся общие итоги, а так же обсуждаются положительные результаты и ошибки каждого обучающегося индивидуально.

В процессе обучения используются методы и средства, направленные на повышение уровня тренированности, отшлифовки умения управления лошадью и воздействие на неё, техники выполнения элементов и схемы манежной езды, преодоление препятствий конкурного типа, выполнение упражнений вольтижировки, езда по пересеченной местности.

В программе применяется **технология дифференцированного обучения** верховой езде, предполагается вариативность - в зависимости от усвоения изученного материала, обучающиеся могут находиться на разных уровнях реализации программы. В соответствии с этим, к каждому обучающемуся будет произведен индивидуальный дифференцированный подход в выборе самостоятельной и практической работы.

Желающих обучиться верховой езде много. Но одного желания научиться ездить верхом мало для достижения высоких результатов. Именно технология дифференцированного обучения позволяет заинтересовать детей и помочь им достичь успеха.

Обучение групповое, а физическое и психологическое развитие детей очень и очень различно. И вот тут на помощь педагогу приходит дифференцированное обучение. Приемы дифференцированного обучения,

которые используют в ежедневной работе педагоги: уточнение и конкретизация критериев, по которым будет осуществляться дифференцированное обучение; использование дифференцированных заданий с учетом результатов предварительной диагностики учащихся; разработка или использование уже готовых заданий, которые позволяют осуществить дифференциацию учащихся по избранному критерию.

Для примера возьмем группу третьего года обучения. На этом этапе обучения встает выбор — заниматься выездкой или конкурром, а кто-то уже и принимает окончательное для себя решение. И это не значит что кто-то хуже или лучше, просто более ярко выражены способности к тому или иному виду конного спорта. Здесь труд педагога помочь раскрыться ребенку, выявить его сильные стороны. И самое главное — не дать бросить занятия, уйти при неудачах или проблемах с выбором. Особенность обучения верховой езде заключается в том, что в учебном процесс есть еще один участник, живое существо со своим характером и способностями — лошадь. Как и человек, каждая лошадь индивидуальна, требует к себе особого подхода. Только слаженная работа пары — человек плюс лошадь — может принести победу. Поэтому обучение верховой езде можно разделить на три основных пласта: работа с ребенком, работа с лошадью, работа с парой.

Одним из интереснейших моментов при подборе пары можно назвать проведение соревнований, в которых учащиеся самостоятельно подбирают себе лошадь. Для педагога это возможность отследить компетентность «Самостоятельность». На старте же раскрываются умения юных спортсменов применять полученные знания и навыки, способности к самостоятельному принятию решений, готовность бороться за победу.

Так же педагогу по верховой езде необходимо учитывать особенности физического развития каждого обучающегося. Это важно, так как у всех разный тонус мышц и пропорции тела. Каждый человек имеет индивидуальный склад опорно-двигательного аппарата и мышечного каркаса на нём. Всё это требует индивидуального подхода в обучении верховой езде.

Очень важно рассматривать поведение начинающего всадника не как совокупность ошибок (кивающая в такт движениям лошади голова, неправильное положение ног, «закрытые», т.е. лежащие плашмя на холке руки), а как езду начинающего, которому на пути обучения что-то стало уже под силу, а что-то осталось пока недоступным. Для успешного занятия важно, чтобы педагог видел, какой следующий шаг способен освоить ученик.

## **2. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА**

В результате освоения программы формируются следующие результаты:

1. Обучающиеся научились:

- Описывать текущую ситуацию выбора (формулировать её как вопрос);
- Составлять перечень всех возможных вариантов действий в данной ситуации (всех ответов на данный вопрос);
- Определять лучший вариант действий в данной ситуации (лучший ответ на данный вопрос);
- Реализовывать лучший вариант действий (дать лучший ответ);
- Принимать последствия своих действий и описывать сложившуюся ситуацию.

2. Получили необходимые знания по коневодству и в области конного спорта, навыки правильного обращения с лошастью, ухода и содержания лошади;

3. Научились основам верховой езды, правильной посадке и воздействию средств управления на лошадь через овладение навыками упражнений в «вольтижировке», «выездке», «конкуре» и «езде по пересеченной местности».

4. Повысили уровень общей и специальной физической подготовки

### **Система мониторинга образовательного результата.**

Стартовый событийный мониторинг образовательных результатов проходит в форме выполнения заданий по технологии "МетаЧемп".

Проводится оценивание сформированности компетентностного образовательного результата – компетентности "Самостоятельность".

### **Предметные результаты:**

В середине каждого полугодия (декабрь или январь) и в конце 1,2,3 годов обучения (май) проводится промежуточная аттестация обучающихся, в конце 4 года обучения (май) проводится итоговая аттестация. Промежуточная и итоговая аттестация включает в себя:

- зачеты по теории (аттестация по теоретической подготовке проводится в форме собеседования и заканчивается оценкой «зачет», «незачет». При ответе на 60 % вопросов ставится оценка «зачтено»);

- контрольные практические упражнения и испытания (аттестация по общей физической и специально физической подготовки проводится в форме сдачи контрольных нормативов и заканчивается оценкой «сдано», «не сдано»);

- технико-тактическая подготовка (может быть организовано в виде соревнований внутри объединения) оценивается в системе «пятибалльная оценка».

#### Контрольные задания первого года обучения:

Езда шагом, рысью - подход к лошади, посадка в седло, посадка всадника в седле при езде, начало движения с места шагом с переходом на рысь, остановка, сход с лошади.

#### Оценки за контрольные упражнения:

«Отлично» - если учащийся не совершил ни одной ошибки.

«Хорошо» - Если совершил одну ошибку.

«Удовлетворительно» - совершил две ошибки.

«Неудовлетворительно» - за совершение более трех ошибок.

#### Контрольные задания второго года обучения:

1. Езда шагом, рысью, галопом - подход к лошади, посадка в седло, посадка всадника в седле при езде, начало движения с места шагом с переходом на рысь, галоп, остановка, сход с лошади, умение правильно

управлять поводом, использовать шенкеля.

2. Подседловка лошадей - правильно взнуздать, надеть седло, закрепить его на лошади, в ходе взнуздания и подседловке учащийся должен правильно и последовательно проделать с объяснением преподавателю.

3. Изучение и выполнение вольтижировки - правильный подход к лошади на рыси и галопе, правильность заскока на лошадь и сед в седло, мах ногой через холку, сход и заскок в седло.

Оценки за контрольные упражнения:

«Отлично» - если учащийся не совершил ни одной ошибки.

«Хорошо» - Если совершил одну ошибку.

«Удовлетворительно» - совершил две ошибки

«Неудовлетворительно» - совершил более 2 ошибок

Контрольные задания третьего года обучения:

1. Езда шагом, рысью, галопом - подход к лошади, посадка в седло, посадка всадника в седле при езде, начало движения с места шагом с переходом на рысь, галоп, остановка, сход с лошади, умение правильно управлять поводом, использовать шенкеля.

2. Элементы высшей школы верховой езды; умение управлять лошастью при помощи поводьев, корпусом всадника. Перемена направления, исполнение вольтов, полувольтов, осаживание.

3. Выполнение вольтижировки: бег рядом с лошастью при движении рысью, галопом, правильный толчок ногами, хват руками за «Луку» и заскок в седло, с последующим сходом и заскоком в седло (подряд 4 раза).

4. Манежная езда: езда сменой, с выполнением команд руководителя, перемена направления, перестраивание по ходу движения.

5. Преодоление препятствий: правильная посадка всадника при преодолении препятствий (барьеры - 40, 50, 60 см).

Оценки за контрольные упражнения:

«Отлично» - если учащийся не совершил ни одной ошибки.

«Хорошо» - Если совершил одну ошибку.

«Удовлетворительно» - совершил две ошибки.

«Неудовлетворительно» - за совершение более трех ошибок.

Контрольные задания четвертого года обучения:

1. Езда шагом, рысью, галопом - подход к лошади, посадка в седло, посадка всадника в седле при езде, начало движения с места шагом с переходом на рысь, галоп, остановка, сход с лошади, умение правильно управлять поводом, использовать шенкеля.
2. Элементы высшей школы верховой езды; умение управлять лошадью при помощи поводьев, корпусом всадника. Перемена направления, исполнение вольтов, полувольтов, осаживание.
3. Выполнение вольтижировки: бег рядом с лошадью при движении рысью, галопом, правильный толчок ногами, хват руками за «Луку» и заскок в седло, с последующим сходом и заскоком в седло (подряд 4 раза).
4. Манежная езда: езда сменой, с выполнением команд руководителя, перемена направления, перестраивание по ходу движения.
5. Выполнение упражнений конкура (барьеры 40, 60, 80 и 100 см).

*Оценки за контрольные упражнения:*

«Отлично» - если учащийся не совершил ни одной ошибки.

«Хорошо» - Если совершил одну ошибку.

«Удовлетворительно» - совершил две ошибки.

«Неудовлетворительно» - за совершение более трех ошибок

### Личностные результаты:

Вид физической подготовки	Нормативы	Юноши							Девушки						
		10-11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	10-11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Общая физическая подготовка	Бег 60 м. (сек)	10.0	9.5	9.2	9.0	8.8	-	-	10.6	10.1	9.7	9.5	9.3	-	-
	Бег 100 м. (сек)	16.5	16.0	16.0	15.5	15.0	14.5	14.0	17.5	17.0	17.0	16.5	16.0	15.5	15.0
	Прыжки в длину с места	170	175	180	185	190	200	210	160	165	170	175	180	185	190
	Сгибание и разгибание рук в упоре от скамьи	8	10	10	11	13	15	17	6	8	8	8	10	12	14
	Подтягивание	3	4	5	7	8	9	10-11	-	-	-	-	2-3	4	5-6
	Кувырок	5-6	5-6	5-6	5-6	5-6	5-6	5-6	5-6	5-6	5-6	5-6	5-6	5-6	5-6
Специальная физическая подготовка	Гимнастические упражнения на лошади (без стремян и поводов) на месте	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Гимнастические упражнения на лошади (без стремян и поводов) на шагу на корде	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

### Метапредметные результаты

Промежуточный и итоговый мониторинг КОРа проводится в форме выполнения заданий по технологии "МетаЧемп" с практической частью, включающей в себя непосредственно верховую езду (соревнование по преодолению заданного маршрута на самостоятельно выбранной лошади с наименьшим количеством штрафных баллов.).

Название промежуточного мониторинга «Верный выбор - путь к победе».

Система оценки проходит в двух направлениях: первое - по критериям сформированности компетентностного образовательного результата – компетентности "Самостоятельность"; второе - по соревновательной системе (штрафная система и затраченное время).

Компетентность «Самостоятельность» – способность и стремление способность и стремление делать выбор.

**Легенда:** Сегодня у тебя важные соревнования по преодолению маршрута на лошади. Ты хочешь победить. Тебе необходимо самостоятельно осуществить выбор лошади, на которой ты будешь проходить дистанцию. Перед тобой список лошадей, из которых ты можешь сделать выбор.

**Задание:** Тебе нужно ознакомиться с лошадьми, заполнить таблицу, ответить на вопросы после таблицы и в результате сделать свой выбор, пройти маршрут, оценить ситуацию, правильность своего выбора.

<b>Варианты (лошади)</b>	<b>Плюсы</b>	<b>Минусы</b>
<b>Звезда</b>		
<b>Шоколадка</b>		
<b>Песня</b>		

*Что я имею?*

*Какие варианты для меня более приемлемы и почему?*

*Какие варианты не рассматриваю? Почему?*

*Что я выбрала в итоге? Почему?*

Дети заполняют таблицу, отвечают на вопросы на листочке под таблицей, после выходят на маршрут. После проходит рефлексия – свое отношение к своему выбору.

**Система оценки:**

- **25 баллов** Заполнена первая и вторая колонка таблицы.
- **50 баллов** Заполнена вся таблица. Не даны ответы на вопросы после таблицы.
- **75 баллов** Заполнена вся таблица. Даны ответы на вопросы после таблицы. Участник совещался с другими участниками при заполнении.
- **100 баллов** Заполнена вся таблица. Даны ответы на вопросы после таблицы. Участник самостоятельно выполнил задание.

*Условия реализации программы по предмету «Верховая езда»:*

> Оборудованный наглядными пособиями учебный кабинет для



теоретической подготовки.

- > Конюшня для круглогодичного содержания лошадей.
- > Манеж для практических занятий с лошадьми.
- > Спортивный зал для проведения занятий по ОФП

### 3. Учебный план и содержание

#### Учебный план (1-ый год обучения)

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Теория	Практика	Всего	
1	История происхождения лошади	3	0	3	Беседа
2	Снаряжение и амуниция. Разновидности сёдел и уздечек.	6	0	6	Беседа
3	Езда шагом	0	40	40	Наблюдение, выполнение упражнений
4	Езда рысью	0	18	18	Наблюдение, выполнение упражнений
5	Взнуздание и седловка	0	23	23	Наблюдение
6	Иппологические термины	6	0	6	беседа
7	Техника безопасности по уходу	10	0	10	беседа, наблюдение
8	Техника безопасности при езде	10	0	10	беседа, наблюдение
9	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка	0	60	60	выполнение упражнений, прием нормативов ОФП и СФП
10	Уход за лошадьми.	0	30	30	наблюдение
11	Масти	2	0	2	тестирование
12	Породы	2	0	2	тестирование

13	Промежуточная аттестация	3	3	6	Контрольные задания
	Всего	42	174	216	

### **Содержание программы 1 года обучения.**

#### *Тема N 1. ИСТОРИЯ ЛОШАДИ. (3 часа)*

Изучение происхождения лошади. Коневодство в России. Лошади в кавалерии. Использование лошадей.

#### *Тема № 2. СНАРЯЖЕНИЕ И АМУНИЦИЯ. (6 часов)*

Недоуздки, седла, уздечки, шорные работы. Конское снаряжение. Одежда всадника.

#### *Тема № 3. ЕЗДА ШАГОМ. (40 часов)*

Подход к лошади. Правильный сед на лошадь. Гимнастика на лошади. Как держать руки и корпус при езде. Езда в манеже (на корде). Перемена направления при движении.

#### *Тема № 4. ЕЗДА РЫСЬЮ. (18 часов)*

Подход к лошади. Сед на лошадь. Гимнастика на лошади. Как держать руки и корпус при езде. Езда в манеже (на корде). Перемена направления при движении.

#### *Тема N 5. ВЗНУЗДЫВАНИЕ И СЕДЛОВКА. (23 часа)*

Умение правильно брать седло. Надевание седла. Подтягивание подпруг. Подгонка длины стремян. Надевание уздечки.

#### *Тема N 6. ИППОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕРМИНЫ. (6 часов)*

Понятие об иппологических терминах. Азбука терминов. Алфавит терминов.

#### *Тема N 7. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПО УХОДУ ЗА ЛОШАДЬМИ. (10 часов)*

Техника безопасности на конюшне. Техника безопасности при чистке кормлении, уходе за лошадьми. Поведение в общении с лошадью.

#### *Тема № 8. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЕЗДЕ НА ЛОШАДЯХ. (10 часов)*

Техника безопасности при занятиях верховой ездой. Правила подхода к лошади, обращение с ней. Сед на лошадь. Что

запрещается при езде. Поведение всадника на лошади. Работы, проводимые после езды.

## *Тема № 9. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ОБЩАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА. (60 часов)*

В состав ОФП входят упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

1. Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках. Бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Бег или кросс 500-1000м. Бег в медленном темпе 5-10 минут.

Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу.

Прыжки в длину с места

3. Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

4. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

5. Подтягивание на перекладине.

6. Спортивные и подвижные игры.

### СФП.

1. Гимнастические упражнения на лошади на месте, на шаг и рыси; Езда через жерди, на рыси;

2. Гимнастические упражнения на лошади на месте, на шаг и рыси; езда через кавалетти на рыси и галопе.

## *Тема № 10. УХОД ЗА ЛОШАДЬМИ. (20 часов)*

Средства ухода за лошадью. Чистка лошадей. Кормление. Уборка денников. Уборка конюшни (и ее территории). Устройство конюшни Содержание и кормление лошадей. Корма. Ковка. Средства защиты лошади во время работы. Нагавки, бинтовка лошадей.

*Тема № 11. МАСТИ. (2 часа)*

Зависимость масти от окраски волос на теле, гриве, хвоста. Зависимость окраски от возраста. Основные масти. Отметины. Промеры лошадей.

*Тема № 12. ПОРОДЫ. (2 часа)*

Отечественные породы. Зарубежные породы. Верховые породы. Рысистые породы.

*Тема № 13. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ. (6 часов)*

Результативность, усвоение, закрепление приобретенных в процессе знаний, умений и навыков оценивается на основе наблюдений педагога за каждым обучаемым, по результатам зачетов по каждой теме, в конце первого полугодия и в конце года обучения на контрольных занятиях.

Обучающиеся, закончившие первый год обучения

*Должны знать:*

- > Историю возникновения лошади.
- > Снаряжение и амуницию, разновидности сёдел и уздечек..
- > Технику безопасности по уходу и езде на лошадях.
- > Масти, породы.

*Должны уметь:*

- > Ездить шагом.
- > Ездить рысью.
- > Чистить, кормить лошадей.
- > Различать породы.
- > Различать масти.
- > Пользоваться иппологическими терминами.

Система оценки знаний и умений: теоретическая часть - «зачет», практическая часть - «пятибалльная оценка».

Контрольные занятия первого года обучения:

Езда шагом, рысью - подход к лошади, посадка в седло, посадка всадника в седле при езде, начало движения с места шагом с переходом на рысь, остановка, сход с лошади.

Оценки за контрольные упражнения:

«Отлично» - если учащийся не совершил ни одной ошибки.

«Хорошо» - Если совершил одну ошибку.

«Удовлетворительно» - совершил две ошибки.

«Неудовлетворительно» - за совершение более трех ошибок.

**Учебный план  
(2-й год обучения)**

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Теория	Практика	Всего	
1	Масти	1	0	1	тестирование
2	Породы	1	0	1	тестирование
3	Физиологическое строение лошади	6	0	6	тестирование
4	Езда шагом	0	40	40	Наблюдение, выполнение упражнений
5	Езда рысью	0	30	30	Наблюдение, выполнение упражнений
6	Езда галопом	0	10	10	Наблюдение, выполнение упражнений
7	Уход за лошадьми	0	21	21	наблюдение
8	Взнуздывание и седловка	0	25	25	наблюдение
9	Иппологические термины	4	0	4	беседа
10	Техника безопасности по уходу	10	0	10	беседа, наблюдение
11	Техника безопасности при езде	10	0	10	беседа, наблюдение
12	Общefизическая подготовка и специальная физическая подготовка	0	45	45	Выполнение упражнений, прием нормативов ОФП и СФП
13	Изучение и выполнение	1	6	7	Выполнение

	вольтижировки				упражнений
14	Промежуточная аттестация	3	3	6	Контрольные задания
	Всего	36	180	216	

### Содержание программы 2 года обучения.

#### *Тема №1. МАСТИ. (1 час)*

Биологическое и опознавательное значение. Связь между мастью и рабочими качествами. Масти. Отметины. Определение возраста.

#### *Тема № 2. ПОРОДЫ. (1час)*

Классификация пород. План породного районирования. Местные породы. Лесные породы. Горские породы.

#### *Тема № 3. ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СТРОЕНИЕ ЛОШАДЕЙ. (6 часов).*

Типы конституций. Экстерьер лошадей различного хозяйственного направления. Стати тела лошади. Строение и его назначение.

#### *Тема № 4. ЕЗДА ШАГОМ. (40 часов)*

Езда в смене (манеже). Исполнение различных команд. Гимнастика. Езда самостоятельно (манеж). Езда самостоятельно (по пересеченной местности). Работа шенкелями.

#### *Тема № 5. ЕЗДА РЫСЬЮ. (30 часов)*

Переход с шага на учебную рысь. Правильная пассивка при езде. Гимнастика. Езда без стремян (манеж). Строевая рысь. Работа шенкелями. Езда самостоятельно (по пересеченной местности).

#### *Тема № 6. ЕЗДА ГАЛОПОМ. (10 часов).*

Переход с рыси на галоп. Работа шенкелями. Езда галопом без стремян (манеж). Езда самостоятельно (по пересеченной местности).

#### *Тема № 7. УХОД ЗА ЛОШАДЬМИ. (21 час)*

Средства ухода за лошастью. Чистка лошадей. Кормление. Уборка денников. Уборка конюшни (и ее территории). Устройство конюшни Содержание и кормление лошадей. Корма. Ковка. Средства защиты лошади во время работы. Нагавки, бинтовка лошадей.

*Тема № 8. ВЗНУЗДЫВАНИЕ И СЕДЛОВКА. (25 часов)*

Умение правильно брать седло. Надевание седла. Подтягивание подпруг. Подгонка длины стремян. Надевание уздечки.

*Тема № 9. ИСПОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕРМИНЫ. (4 часа)*

Азбука иппологических терминов. Алфавит терминов. Правильное употребление терминов при разговоре.

*Тема № 10. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПО УХОДУ ЗА ЛОШАДЬМИ. (10 часов)*

Техника безопасности на конюшне. Техника безопасности при чистке кормлении, уходе за лошадьми. Поведение в общении с лошастью.

*Тема № 11. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЕЗДЕ НА ЛОШАДЯХ. (10 часов)*

Техника безопасности при занятиях верховой ездой. Правила подхода к лошади, обращение с ней. Сед на лошадь. Что запрещается при езде. Поведение всадника на лошади. Работы, проводимые после езды.

*Тема № 12. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ОБЩАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА. (45 часов)*

В состав ОФП входят упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

1. Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках. Бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Бег или кросс 500-1000м. Бег в медленном темпе 5-10 минут.

Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу.

Прыжки в длину с места

3. Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

4. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

5. Подтягивание на перекладине.

6. Спортивные и подвижные игры.

### СФП.

1. Гимнастические упражнения на лошади на месте, на шаг и рыси; Езда через жерди, на рыси;

2. Гимнастические упражнения на лошади на месте, на шаг и рыси; езда через кавалетти на рыси и галопе.

### *Тема № 13. ИЗУЧЕНИЕ И ВЫПОЛНЕНИЕ ВОЛЬТИЖИРОВКИ. (7 часов)*

Бег рядом с бегущей лошастью (рысь). Бег рядом с бегущей лошастью (галоп).

Правильное расположение ног при заскоке на лошадь. Сед в седло с прямыми ногами. Соскок на ходу, толчок, сед в седло.

### *Тема № 14. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ. (6 часов).*

Результативность, усвоение, закрепление приобретенных в процессе знаний, умений и навыков оценивается на основе наблюдений педагога за каждым обучаемым, по результатам зачетов по каждой теме и в конце года обучения на контрольных занятиях.

Учащиеся закончившие второй год обучения

Должны знать:

- > Масти, породы лошадей.
- > Физиологическое строение лошади.
- > Иппологические термины.
- > Техника безопасности при езде и уходе за лошадьми.
- > Основы вольтижировки.



> Как чистить и кормить лошадей.

Должны уметь:

> Уверенно ездить шагом, рысью, галопом.

> Правильно пользоваться иппологическими терминами.

> Самостоятельно взнуздать и седлать лошадь.

> Отличать масти и породы лошадей.

> Чистить и кормить лошадей.

Система оценки знаний и умений: теоретическая часть - «зачет», практическая часть - «пятибалльная оценка».

Контрольные занятия второго года обучения:

4. Езда шагом, рысью, галопом - подход к лошади, посадка в седло, посадка всадника в седле при езде, начало движения с места шагом с переходом на рысь, галоп, остановка, сход с лошади, умение правильно управлять поводом, использовать шенкеля.

5. Подседловка лошадей - правильно взнуздать, надеть седло, закрепить его на лошади, в ходе взнуздания и подседловке учащийся должен правильно и последовательно проделать с объяснением преподавателю.

6. Изучение и выполнение вольтижировки - правильный подход к лошади на рыси и галопе, правильность заскока на лошадь и сед в седло, мах ногой через холку, сход и заскок в седло.

Оценки за контрольные упражнения:

«Отлично» - если учащийся не совершил ни одной ошибки.

«Хорошо» - Если совершил одну ошибку.

«Удовлетворительно» - совершил две ошибки

«Неудовлетворительно» - совершил более 2 ошибок

### Учебный план (3-ий год обучения)

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности по уходу	8	0	8	беседа, наблюдение

2	Техника безопасности при езде	8	0	8	беседа, наблюдение
3	Езда шагом	0	37	37	Наблюдение, выполнение упражнений
4	Езда рысью	0	35	35	Наблюдение, выполнение упражнений
5	Езда галопом	0	20	20	Наблюдение, выполнение упражнений
6	Изучение и выполнение вольтижировки	0	12	12	Наблюдение, выполнение упражнений
7	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка	0	36	36	Выполнение упражнений, прием нормативов ОФП и СФП
8	Уход за лошадьми	0	18	18	наблюдение
9	Взнуздывание и седловка	0	10	10	наблюдение
10	Манежная езда (выездка)	0	6	6	Наблюдение, выполнение упражнений
11	Преодоление препятствий	0	20	20	Наблюдение, выполнение упражнений
12	Промежуточная аттестация	3	3	6	Контрольные задания
	Всего:	22	194	216	

### **Содержание программы 3 года обучения.**

*Тема № 1. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПО УХОДУ ЗА ЛОШАДЬМИ. (8 часов)*

Техника безопасности на конюшне. Техника безопасности при чистке кормлении, уходе за лошадьми. Поведение в общении с лошадью.

*Тема № 2. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЕЗДЕ НА ЛОШАДЯХ. (8 часов)*

Техника безопасности при занятиях верховой ездой.

Правила подхода к лошади, обращение с ней. Сед на лошадь. Что запрещается при езде. Поведение всадника на лошади. Работы, проводимые после езды

*Тема № 3. ЕЗДА ШАГОМ. (37 часов)*

Езда в смене (манеж). Исполнение различных команд. Гимнастика. Езда самостоятельно (манеж). Езда самостоятельно (по пересеченной местности). Работа шенкелями. Перемена направления движения.

*Тема № 4. ЕЗДА РЫСЬЮ. (35 часов)*

Переход с шага на учебную рысь. Правильная пассивка при езде. Гимнастика. Езда без стремян (манеж). Строевая рысь. Работа шенкелями. Езда самостоятельно (по пересеченной местности). Как держать корпус и руки при езде верхом. Перемена направления движения.

*Тема № 5. ЕЗДА ГАЛОПОМ. (20 часов)*

Переход с рыси на галоп. Работа шенкелями. Езда галопом без стремян (манеж). Езда самостоятельно (по пересеченной местности). Как держать корпус и руки при езде верхом. Перемена направления движения.

*Тема № 6. ИЗУЧЕНИЕ И ВЫПОЛНЕНИЕ ВОЛЬТИЖИРОВКИ. (12 часов)*

Бег рядом с бегущей лошадей (рысь). Бег рядом с бегущей лошадей (галоп). Правильное расположение ног при заскоке на лошадь. Сед в седло с прямыми ногами. Соскок на ходу, толчок, сед в седло (рысь, галоп).

*Тема № 7. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. (36 часов).*

В состав ОФП входят упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

1. Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках. Бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с

13 лет), 100м (с 15 лет). Бег или кросс 500-1000м. Бег в медленном темпе 5-10 минут.

Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу.

Прыжки в длину с места

3. Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

4. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

5. Подтягивание на перекладине.

6. Спортивные и подвижные игры.

#### СФП.

1. Гимнастические упражнения на лошади на месте, на шагу и рыси; Езда через жерди, на рыси;

2. Гимнастические упражнения на лошади на месте, на шагу и рыси; езда через кавалетти на рыси и галопе.

#### *Тема № 8. УХОД ЗА ЛОШАДЬМИ. (18 часов)*

Средства ухода за лошастью. Чистка лошадей. Кормление. Уборка денников. Уборка конюшни (и ее территории). Устройство конюшни Содержание и кормление лошадей. Корма. Ковка. Средства защиты лошади во время работы. Нагавки, бинтовка лошадей. Шорные работы.

#### *Тема № 9. ВЗНУЗДЫВАНИЕ И СЕДЛОВКА. (10 часов)*

Умение правильно брать седло. Надевание седла. Подтягивание подпруг. Подгонка длины стремян. Надевание уздечки

#### *Тема № 10. МАНЕЖНАЯ ЕЗДА. (6 часов)*

Езда в смене. Изменение дистанции. Управление лошастью. Шенкеля.

Уклоны корпуса всадника. Изучение выполнения команд. Шаг, рысь, галоп.

#### *Тема № 11. ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ. (20 часов)*

Барьерные скачки (40 см, 50 см, 60 см). Гладкие скачки (1 км, 2 км).

Преодоление препятствий по пересеченной местности.

*Тема № 12. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ (6 часов).*

Результативность, усвоение, закрепление приобретенных в процессе знаний, умений и навыков оценивается на основе наблюдений педагога за каждым обучаемым, по результатам зачетов по каждой теме и в конце года обучения на контрольных занятиях.

Учащиеся закончившие третий год обучения

*Должны знать:*

- > Масти, породы лошадей.
- > Физиологическое строение лошади.
- > Иппологические термины.
- > Технику безопасности при езде и уходе за лошадьми.
- > Изучить вольтижировку.
- > Как чистить и кормить лошадей.
- > Суточный рацион питания.
- > Разновидности сёдел

*Должны уметь:*

- > Уверенно ездить шагом, рысью, галопом.
- > Правильно пользоваться иппологическими терминами.
- > Отличать один аллюр от другого.
- > Самостоятельно взнуздывать и седлать лошадь.
- > Отличать масти и породы лошадей.
- > Выполнять уверенно вольтижировку.
- > Чистить и кормить лошадей.
- > Уверенно, самостоятельно ездить в манеже, преодолевать препятствия, а также ездить по пересеченной местности.

Система оценки знаний и умений: теоретическая часть - «зачет», практическая часть - «пятибалльная оценка».

Контрольные занятия третьего года обучения:

3. Езда шагом, рысью, галопом - подход к лошади, посадка в седло, посадка всадника в седле при езде, начало движения с места шагом с переходом на рысь, галоп, остановка, сход с лошади, умение правильно управлять поводом, использовать шенкеля.
4. Элементы высшей школы верховой езды; умение управлять лошастью при помощи поводьев, корпусом всадника. Перемена направления, исполнение вольтов, полувольтов, осаживание.
5. Выполнение вольтижировки: бег рядом с лошастью при движении рысью, галопом, правильный толчок ногами, хват руками за «Луку» и заскок в седло, с последующим сходом и заскоком в седло (подряд 4 раза).
6. Манежная езда: езда сменой, с выполнением команд руководителя, перемена направления, перестраивание по ходу движения.
7. Преодоление препятствий: правильная посадка всадника при преодолении препятствий (барьеры - 40, 50, 60 см).

Оценки за контрольные упражнения :

«Отлично» - если учащийся не совершил ни одной ошибки.

«Хорошо» - Если совершил одну ошибку.

«Удовлетворительно» - совершил две ошибки.

«Неудовлетворительно» - за совершение более трех ошибок.

### Учебный план

(4-ий год обучения)

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности по входу за лошадьми.	8	0	8	беседа, наблюдение
2	Техника безопасности при езде	8	0	8	беседа, наблюдение
3	Езда шагом	0	30	30	Наблюдение, выполнение упражнений

4	Езда рысью	0	30	30	Наблюдение, выполнение упражнений
5	Езда галопом	0	25	25	Наблюдение, выполнение упражнений
6	Конкур	0	36	36	Наблюдение, выполнение упражнений
7	Уход за лошадьми	0	15	15	наблюдение
8	Взнуздывание и седловка	0	6	6	наблюдение
9	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка	0	39	39	Выполнение упражнений, прием нормативов ОФП и СФП
10	Элементы высшей школы верховой езды	0	6	6	Наблюдение, выполнение упражнений
11	Выполнение упражнений вольтижировки	0	7	7	Наблюдение, выполнение упражнений
11	Промежуточная и итоговая аттестация	3	3	6	Контрольные упражнения
	Всего:	19	197	216	

### Содержание программы 4 года обучения.

*Тема № 1. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПО УХОДУ ЗА ЛОШАДЬМИ. (8 часов)*

Техника безопасности на конюшне. Техника безопасности при чистке кормления, уходе за лошадьми. Поведение в общении с лошадью.

*Тема №2. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЕЗДЕ НА ЛОШАДЯХ. (8 часов).*

Техника безопасности при занятиях верховой ездой. Правила подхода к лошади, обращение с ней. Сед на лошадь. Что запрещается при езде. Поведение всадника на лошади. Работы, проводимые после езды.

*Тема № 3. ЕЗДА ШАГОМ. (30 часов)*

Езда в смене (манеж). Исполнение различных команд. Гимнастика. Езда самостоятельно (манеж). Езда самостоятельно (по пересеченной местности). Работа шенкелями. Перемена направления движения.

*Тема №4. ЕЗДА РЫСЬЮ. (30 часов)*

Переход с шага на учебную рысь. Правильная пассивка при езде. Гимнастика. Езда без стремян (манеж). Строевая рысь. Работа шенкелями. Езда самостоятельно (по пересеченной местности). Как держать корпус и руки при езде верхом. Перемена направления движения.

*Тема № 5. ЕЗДА ГАЛОПОМ. (25 часов)*

Переход с рыси на галоп. Работа шенкелями. Езда галопом без стремян (манеж). Езда самостоятельно (по пересеченной местности). Как держать корпус и руки при езде верхом. Перемена направления движения.

*Тема № 6. КОНКУР. (36 часов).*

Барьерные скачки (40 см, 60 см, 80 см, 100 см). Гладкие скачки (1 км, 2 км).

*Тема № 7. УХОД ЗА ЛОШАДЬМИ. (15 часов)*

Средства ухода за лошастью. Чистка лошадей. Кормление. Уборка денников. Уборка конюшни (и ее территории). Устройство конюшни. Содержание и кормление лошадей. Корма. Ковка. Средства защиты лошади во время работы. Нагавки, бинтовка лошадей. Шорные работы.

*Тема № 8. ВЗНУЗДЫВАНИЕ И СЕДЛОВКА. (6 часов)*

Умение правильно брать седло. Надевание седла. Подтягивание подпруг. Подгонка длины стремян. Надевание уздечки.

*Тема № 9. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. (39 часов).*

В состав ОФП входят упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

1. Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках. Бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости.



Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Бег или кросс 500-1000м. Бег в медленном темпе 5-10 минут.

Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу.

Прыжки в длину с места

3. Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

4. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

5. Подтягивание на перекладине.

6. Спортивные и подвижные игры.

### СФП.

1. Гимнастические упражнения на лошади на месте, на шагу и рыси; Езда через жерди, на рыси;

2. Гимнастические упражнения на лошади на месте, на шагу и рыси; езда через кавалетти на рыси и галопе.

*Тема № 10. ЭЛЕМЕНТЫ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ. ( 6 часов)*

Изучение элементов высшей школы. Изучение площадки по буквам.

Остановка лошади. Перемена направления, вольты, полувольты.

Принимание.

*Тема № 11. ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ВОЛЬТИЖИРОВКИ. (7 часов)*

Бег рядом с бегущей лошастью (рысь). Бег рядом с бегущей лошастью (галоп).

Правильное расположение ног при заскоке на лошадь. Сед в седло с

прямыми ногами. Соскок на ходу, толчок, сед в седло (рысь, галоп).

*Тема № 12. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ. (6 часов).*

Результативность, усвоение, закрепление приобретенных в процессе знаний, умений и навыков оценивается на основе наблюдений педагога за каждым обучаемым, по результатам зачетов по каждой теме и в конце года обучения на контрольных занятиях.

Учащиеся закончившие четвертый год обучения

Должны знать:

- > Масти, породы лошадей.
- > Физиологическое строение лошади.
- > Знать и различать аллюры.
- > Иппологические термины.
- > Меры безопасности при езде и уходе за лошадьми.
- > упражнения вольтижировки
- > Как чистить и кормить лошадей.
- > Суточный рацион питания.
- > Повадки лошадей, дурные привычки
- > Разновидности седел

*Должны уметь:*

- > Уверенно ездить шагом, рысью, галопом.
- > Правильно пользоваться иппологическими терминами.
- > Отличать один аллюр от другого.
- > Самостоятельно взнуздать и седлать лошадь.
- > Отличать масти и породы лошадей.
- > Выполнять уверенно вольтижировку.
- > Чистить и кормить лошадей.
- > Владеть навыками выполнения элементов высшей школы верховой езды.
- > Уверенно, самостоятельно ездить в манеже, преодолевать препятствия, а также ездить по пересеченной местности.

Система оценки знаний и умений: теоретическая часть - «зачет», практическая часть - «пятибалльная оценка».

Контрольные занятия четвертого года обучения:

8. Езда шагом, рысью, галопом - подход к лошади, посадка в седло, посадка всадника в седле при езде, начало движения с места шагом с переходом на рысь, галоп, остановка, сход с лошади, умение правильно управлять поводом, использовать шенкеля.
9. Элементы высшей школы верховой езды; умение управлять лошастью при помощи поводьев, корпусом всадника. Перемена направления, исполнение вольтов, полувольтов, осаживание.
10. Выполнение вольтижировки: бег рядом с лошастью при движении рысью, галопом, правильный толчок ногами, хват руками за «Луку» и заскок в седло, с последующим сходом и заскоком в седло (подряд 4 раза).
11. Манежная езда: езда сменой, с выполнением команд руководителя, перемена направления, перестраивание по ходу движения.
12. Выполнение упражнений конкур (барьеры 40, 60, 80 и 100 см).

*Оценки за контрольные упражнения:*

«Отлично» - если учащийся не совершил ни одной ошибки.

«Хорошо» - Если совершил одну ошибку.

«Удовлетворительно» - совершил две ошибки.

«Неудовлетворительно» - за совершение более трех ошибок

### **5. Список использованной литературы**

1. Боярский П.В. «Седлайте коней». Пособие серии «Знай и умей». - М.: Просвещение, 1994.
2. Гервек Г. Психология лошади. Нравы, чувства, поведение/ Пер. с нем. С. Казанцева. - М.: АКВАРИУМ ЛТД, 2002.-176с., с илл.
3. Климке, Ингрид и Райнер. Кавалетти. Выездка и прыжки / Пер. с нем. С. Казанцева. – М.:АКВАРИУМ ЛТД, 2012. -208 с.: ил.
4. Кремер М.; «Мотивация лошади к достижению высоких результатов»; М., изд.«Аквариум», 2012г.;

5. Ливанова Т.К., Ливанова М.А.; «Все о лошади»; Москва, изд. «АСТ-Пресс», 2012г.;
6. Педагогика физической культуры. Учебник.; М., изд. «КноРус», 2012г.;
7. «Специализированная подготовка лошадей и всадников»; ФКСР, перевод с немецкого руководства по конному спорту; М., 2012г.
8. Шеффер М. Язык лошади. - М.: ООО Аквариум- Принт, 2004. - 336 с.: ил.
9. Штайн В. Верховая езда и преодоление препятствий./ Пер. с англ. Н. Киселева - М.: ООО АКВАРИУМ БУК, 2004.- 256 с.
10. Штрюбень Ф. Учимся преодолевать препятствия.: Пер. с немец. А. Архиповой. – М.: ООО АКВАРИУМ БУК, 2003. – 128 с.: ил.