

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ЭКОЛОГИИ, КРАЕВЕДЕНИЯ И ТУРИЗМА»**

РАССМОТРЕНО  
педагогическим советом МБУ ДО «ЦЭКиТ»  
Протокол № 3 от 16.08.2024 г.

Утверждаю:  
Директор МБУ ДО «ЦЭКиТ»  
Л.В. Плясова  
«16» 08. 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Верховая езда»**

**Естественнонаучной направленности**

**уровень программы: стартовый**

**возраст обучающихся: 8-17 лет**

**Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Петраченко Ксения Олеговна

г. Зеленогорск  
2024 г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа «Верховая езда» имеет *естественнонаучную направленность*, является модифицированной на основании ДООП «Верховая езда» педагога дополнительного образования МБУ ДО «ЦЭКиТ» Горлина Е.А.

### **Программа имеет стартовый уровень**

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. N 196 «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;
- Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Регионального модельного центра дополнительного образования детей Красноярского края;
- Постановление главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- 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».

**Новизна данной программы** заключается в том, что в программе основное количество часов реализуется в виде практики, и что в цель программы закладывается формирование компетентности «самостоятельность».

Немаловажное место при обучении верховой езде отводится установлению контакта обучающегося с животными в процессе долгой совместной работы. Верховая езда – 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. 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.

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

обусловлена повышенным интересом подростков к верховой езде в последние годы.

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, 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, лошадь послушно выполняет задания, что это катание, не требующее никаких усилий. Никто не задумывается, сколько сил нужно потратить человеку, чтобы, поехать верхом. Важнейшее и необходимое условие обращения с лошадью – 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 для выгула 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.

**Отличительными особенностями** по праву можно считать не только обучение верховой езде, но и знакомство обучающихся в процессе обучения с двумя направлениями верховой езды (выездка, конкур).

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 зависимости от возраста всадников, уровня их тренированности (как начальной, так и приобретённой во время занятий), а также состояния тренированности 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.

**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 самоорганизации, 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.

#### **Адресат программы:**

Программа рассчитана на подростков 8-17 лет г. Зеленогорска, проявляющих интерес к верховой езде.

К занятиям 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).

Наполняемость групп первого – четвертого годов обучения составляет 6 человек. С данным количеством обучающихся можно организовать более продуктивное занятие, так как для практической части программы в наличии на группу используется 2 лошади.

#### **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.

#### **Срок реализации программы и объем учебных часов.**

Срок реализации программы – 1 год. Объём часов на 1 году обучения составляет – 144 часа (36 недель).

#### **Режим занятий:**

Группа 1 года обучения - 2 раза в неделю по 2 часа (1 час = 45 минут).

## **2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы** – формирование компетентности "Самостоятельность" и развитие физических качеств обучающихся на материале обучения самостоятельному уходу за лошадьми и самостоятельной 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 «выездке», «конкуре».
5. Повысить уровень общей и специальной физической подготовки обучающихся.

## **3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Учебный план**

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Теория	Практика	Всего	
1	История происхождения лошади	2	0	2	Беседа
2	Снаряжение и амуниция.	4	0	4	Беседа

3	Езда шагом, рысью.	0	65	65	Наблюдение, выполнение упражнений
4	Взнуздание и седловка	0	7	7	Наблюдение
5	Иппологические термины	6	0	6	беседа
6	Техника безопасности по уходу	5	0	5	беседа, наблюдение
7	Техника безопасности при езде	5	0	5	беседа, наблюдение
8	Общая физическая подготовка	0	30	30	выполнение упражнений, прием нормативов ОФП
9	Специальная физическая подготовка	0	6	6	выполнение упражнений
10	Уход за лошадьми.	0	5	5	наблюдение
11	Масти	2	0	2	тестирование
12	Породы	2	0	2	тестирование
13	Стати лошади	2	0	2	Беседа
14	Промежуточная аттестация	1	2	3	Контрольные задания
	Всего	29	115	144	

### **Содержание программы**

#### Тема N 1. ИСТОРИЯ ПРОИСХОЖДЕНИЯ ЛОШАДИ. (2 часа)

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

#### Тема № 2. СНАРЯЖЕНИЕ И АМУНИЦИЯ. (4 часа)

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

#### Тема № 3. ЕЗДА ШАГОМ, РЫСЬЮ. (65 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.

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 4. ВЗНУЗДАНИЕ И СЕДЛОВКА. (7 часов)

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

#### Тема N 5. ИППОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕРМИНЫ. (6 часов)

Понятие об иппологических терминах. Азбука терминов. Алфавит терминов.

#### Тема N 6. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПО УХОДУ ЗА ЛОШАДЬМИ. (5 часов)

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

#### Тема № 7. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЕЗДЕ НА ЛОШАДЯХ. (5 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 № 8. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (30 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.

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. Спортивные и подвижные игры.

#### Тема № 9. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (6 часов)

1. Гимнастические упражнения на лошади на месте, на шаг и рыси; Езда без стремян; стоя в стремянах; без седла.

#### Тема № 10. УХОД ЗА ЛОШАДЬМИ. (5 часов)

Средства ухода за лошадыю. Чистка лошадей. Кормление. Уборка денников. Уборка конюшни (и ее территории). Устройство конюшни Содержание и кормление лошадей. Корма.

#### Тема № 11. МАСТИ. (2 часа)

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

#### Тема № 12. ПОРОДЫ (2 часа)

Отечественные породы. Зарубежные породы. Верховые породы.

#### Тема №13 СТАТИ ЛОШАДИ (2 часа)

Строение лошади.

#### Тема № 14. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ. (3 часа)

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.

#### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программы формируются следующие результаты:

##### ***Личностные результаты:***

- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- сформированность у обучающихся установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- развитие любознательности и формирование заинтересованности к занятиям верховой ездой.

##### ***Предметные результаты:***

- получение знаний по коневодству и в области конного спорта;
- умение правильно обращаться с лошастью, ухаживать, содержать лошадь, седлать и взнуздывать;
- сформированные навыки правильной посадки и воздействия средств управления на лошадь;
- овладение навыками в «выездке», «конкуре»;
- знание правил техники безопасности на занятиях и при работе с лошастью;
- получение основных знаний по анатомии и физиологии лошади;
- овладение навыком самостоятельной езды верхом на лошади на всех аллюрах (шагу, рыси, галопе).

##### ***Метапредметные результаты:***

- формирование компетентности «Самостоятельность» – способности и стремления делать выбор.

##### ***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.

#### 5. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ



## 5.1. Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной, итоговой аттестации
1	1	03.09.2024	27.05.2025	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа (1 час= 45 мин.)	Декабрь, май

## 5.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение.

- Оборудованный учебный кабинет для теоретической подготовки (столы, стулья, доска, наглядные пособия);
  - лошади;
  - фуражная (для хранения кормов) и опилочник (для хранения подстилки для лошадей);
  - Конюшня для круглогодичного содержания лошадей;
  - Манеж для практических занятий с лошадьми;
  - Спортивный зал для проведения занятий по ОФП;
  - Левада для выгула лошадей;
  - Амуничник;
  - Комната для хранения инвентаря для проведения занятий;
  - Раздевалки;
  - Туалет;
  - Шлемы для обучающихся;
  - Амуниция (седла, путлища, подпруги, стремена, мартингалы, уздечки, вольтрапы, амортизаторы, нагавки, недоуздки, корда, чумбур)
  - Оборудование для ухода за лошадьми (щетки, скребницы, крючки, гребни, расчески, ножницы).

### Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт верховой езды, образование средне-профессиональное или высшее.

## 6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

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

*Стартовый (входной) событийный мониторинг образовательных результатов* проходит в форме выполнения заданий по технологии "МетаЧемп". Проводится оценивание сформированности компетентностного образовательного результата – компетентности "Самостоятельность".

В середине полугодия (декабрь или январь) **промежуточная аттестация** обучающихся, в конце 1 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».

### **Предметные результаты:**

#### 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.

### **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.

Варианты (лошади)	Плюсы	Минусы
Звезда		
Шоколадка		
Песня		

***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.

## 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	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

## 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

**Форма обучения** – очная

Занятия организуются и проводятся:

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

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.

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 особо подхода. Подбор ребенку четвероногого партнера — один из сложнейших моментов в работе педагога. 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 выступают на лошадях, доставшихся им по жребью. Жеребьевка - самый волнительный момент для ребят. А для педагога это возможность отследить психологическую подготовку ученика и компетентность саморегулирования. На старте же раскрываются умения юных спортсменов применять полученные знания и навыки в стрессовой ситуации, 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.

#### **6. Список 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. Клинке, 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

