«Начинающий всадник»

Название: «Начинающий всадник» (модифицированная)
Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: 9–17 лет
Срок реализации: 1 год обучения (36 учебных недель), объём — 72 часа
Программа составлена на основании нормативных документов в сфере дополнительного образования (ФЗ-273, Приказ № 629, Концепция развития ДОД до 2030 г., СП 2.4.2.4283-26, МР РМЦ Красноярского края 2026 г.) и локальных актов МБУ ДО «ЦЭКиТ». Является стартовой ступенью конной подготовки центра: она закладывает независимую посадку и культуру взаимодействия с животным и обеспечивает преемственность с базовой программой «В конном мире».

Особенности организации

Адресат программы: обучающиеся 9–17 лет г. Зеленогорска, проявляющие интерес к верховой езде; состав групп — разновозрастные. Широкий возрастной диапазон обусловлен стартовым уровнем программы: занятия не требуют предварительной подготовки, содержание выстроено от простого к сложному.
Условия приёма: к занятиям допускаются все желающие заниматься верховой ездой, независимо от одарённости, способностей, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний (обязательное условие — медицинская справка).
Наполняемость группы: 8 человек.
Режим занятий: 1 занятие в неделю продолжительностью 90 минут (2 академических часа по 45 минут с перерывом 10 минут). Режим соответствует СП 2.4.2.4283-26; структура занятия предполагает чередование видов деятельности (теория, работа на конюшне, верховая езда, ОФП).
Форма обучения: очная.
Формы организации: групповая и индивидуально-групповая работа; занятие построено по четырёхэтапному алгоритму (организационный, подготовительный с инструктажем и разминкой, основной с теоретической и практической частями, заключительный с рефлексией).

Цель и задачи программы

Цель — развитие у обучающихся необходимой физической подготовки для занятий верховой ездой, обучение основным навыкам верховой езды и основам безопасного взаимодействия с лошадью.

Задачи:

Обучающие:

- обучить базовым техникам посадки, спешивания и управления лошадью на шагу и рыси;
- сформировать навыки правильного обращения и ухода за лошадью (чистка, седловка, надевание уздечки);
- познакомить с анатомией лошади, основами иппологии и основными командами верховой езды;
- обеспечить усвоение правил техники безопасности на конюшне и при верховой езде.

Развивающие:

- развивать координацию движений, ловкость и выносливость;
- совершенствовать физические качества: силу, гибкость, быстроту реакции;
- развивать умение контролировать собственное тело и управлять мышечным тонусом при выполнении элементов верховой езды;
- развивать способность концентрации внимания и восприятие пространства;

- поддерживать интерес к занятиям физической культурой и спортом, повышать мотивацию к обучению.

Воспитательные:

- способствовать формированию интереса к конному спорту и физической культуре через взаимодействие с лошадьми;
- воспитывать уважительное и бережное отношение к животным и окружающим людям;
- формировать дисциплинированность, ответственность и самостоятельность;
- развивать эмоциональную устойчивость и уверенность в собственных силах;
- приобщать к здоровому образу жизни и регулярным физическим нагрузкам.

Содержание: 12 тем учебного плана

1. Техника безопасности при уходе за лошадьми (2 ч) — ТБ на конюшне, при чистке, кормлении и уходе.
2. Техника безопасности при верховой езде (2 ч) — правила подхода к лошади, посадка, поведение всадника.
3. Амуниция и снаряжение для конного спорта (2 ч) — амуниция лошади, одежда всадника.
4. Седловка лошади (5 ч) — надевание уздечки и седла, чистка лошади.
5. Иппология (5 ч) — иппологические термины, масти и породы, правила кормления и ухода.
6. Езда шагом (11 ч) — посадка, гимнастика на лошади, езда на плацу на корде и в смене, элементы верховой езды.
7. Езда рысью (11 ч) — те же компоненты на рыси.
8. Езда без седла (7 ч) — совершенствование и стабилизация посадки.
9. Общая физическая подготовка (10 ч) — прыжок в длину, бег 60 м и 1000 м, отжимания, пресс, растяжка.
10. Специальная физическая подготовка (10 ч) — наклоны вперёд со скамьи и из положения сидя, упражнения верхом на лошади.
11. Соревнования (4 ч) — участие в городских соревнованиях по верховой езде в дисциплине «рабочая тропа».
12. Промежуточная и итоговая аттестация (3 ч) — проверка теоретических знаний и практических навыков.

Итого: 72 часа (12 теория + 60 практика). В программе есть отдельный блок воспитательной деятельности с календарным планом

Используются здоровьесберегающая технология, технология дифференцированного обучения, группового взаимодействия и игрового обучения; работа выстроена в паре «всадник — лошадь», где лошадь — партнёр, а не средство самореализации. Отличительная особенность — повышенное внимание владению телом, чувству равновесия и физической подготовке, необходимой для стабильной независимой посадки.

Чему научится ребёнок

Предметные результаты:

- знают и соблюдают правила техники безопасности на конюшне и при верховой езде (не менее 90% правильных ответов на итоговом тестировании);
- самостоятельно седлают лошадь под контролем педагога без подсказок;
- демонстрируют правильную посадку на шагу и рыси (стабильность не менее 80% времени занятия);
- выполняют основные команды управления (посыл, остановка, повороты) — не менее 75%;
- идентифицируют элементы амуниции и называют их назначение (100% узнаваемости базового набора);
- владеют базовыми иппологическими терминами (не менее 80%).

Метапредметные результаты:

- планируют подготовку лошади к занятию по заданной последовательности (чистка — седловка — посадка) без пропуска этапов;
- замечают и самостоятельно исправляют типовые ошибки в собственной посадке после указания педагога;
- сотрудничают в паре и группе при уходе за лошадьми (без конфликтов не менее чем в 90% ситуаций);
- применяют навыки самоконтроля за физическим состоянием во время занятия.

Личностные результаты:

- проявляют бережное и ответственное отношение к лошади — отсутствие фактов небрежного обращения в течение года;
- демонстрируют дисциплинированность — не более 2 нарушений правил поведения на конюшне за год;
- посещают занятия регулярно (посещаемость не менее 85%);
- участвуют не менее чем в 2 мероприятиях объединения за учебный год;
- проявляют уверенность при взаимодействии с лошадью (снижение отказов от заданий по страху — по сравнению входной и итоговой диагностики).

Проверка результатов

Промежуточная аттестация — декабрь: теоретическое тестирование (10 вопросов по технике безопасности, амуниции и иппологии) и практическая проверка — самостоятельная посадка и спешивание, чистка и седловка под контролем педагога.

Итоговая аттестация — май: практическое итоговое занятие (езда шагом и рысью по схеме манежных фигур, езда без седла на шагу), контрольные упражнения ОФП в сравнении с результатами сентября, итоговое теоретическое тестирование.

Оценочные материалы: 10-балльная шкала по пяти критериям — посадка и спешивание (0–2), посадка и управление на шагу и рыси (0–3), самостоятельная чистка и седловка (0–2), динамика ОФП (0–2), знание теории (0–1).

Формы фиксации результатов: журнал учёта посещаемости и достижений группы, протоколы аттестаций, чек-листы практических проверок, индивидуальная карта динамики ОФП. Дополнительно используются педагогическое наблюдение, беседы и сравнение входной и итоговой диагностики (в том числе для отслеживания воспитательных результатов).