



ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 1 ГОРОДА ТЮМЕНИ

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
Протокол от
«10» сентября 2018 г. №3

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО СДЮСШОР № 1
города Тюмени



Д.А. Фабричников

Приказ от «24» сентября 2018 г. № 21

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО КОННОМУ СПОРТУ

Срок реализации программы: 3 года.

Режим занятий: 3-6 часов в неделю.

Возраст воспитанников: 7-18 лет.

Автор программы: тренер-преподаватель Е.В. Зубенко

г. Тюмень
2018г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	Страницы
I.	РАЗДЕЛ №1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»	2
1.1.	Пояснительная записка	2
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	6
1.4.	Планируемые результаты	11
II.	РАЗДЕЛ №2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»	13
2.1.	Календарный учебный график	13
2.2.	Условия реализации программы	16
2.3.	Формы аттестации	17
2.4.	Оценочные материалы	18
2.5.	Методические материалы	20
2.6.	Список литературы	22
	ПРИЛОЖЕНИЕ №1 Дифференцированные задания	24
	ПРИЛОЖЕНИЕ №2 Разноуровневые задания	29

РАЗДЕЛ №1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по конному спорту составлена в соответствии:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726-р).
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Методическими рекомендациями МОиН РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г.(№09-3242)
- Локальным актом «Положением о разработке, порядке утверждения, реализации и корректировки общеобразовательных программ»

Отличительной чертой данной программы является включение курса обучения основам верховой езды как одного из основных компонентов деятельности в области физической культуры и спорта. Совершенствование двигательных действий занимающихся достигается как через общефизическую подготовку (базовую часть данной программы), так и через первоначальную конную подготовку. При ее разработке использован передовой опыт обучения и тренировки советских и зарубежных всадников, результаты научных исследований, практические рекомендации спортивной медицины, ветеринарии, теории физического воспитания, спортивной педагогики, физиологии, гигиены и психологии.

Программа рассчитана на расширение двигательных возможностей и компенсации дефицита двигательной активности. На данном этапе многолетней спортивной подготовки программа способствует стабильному развитию общей физической подготовки обучающихся, повышению уровня

знаний в области гигиены, развитию знаний растительного и животного мира, овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Актуальность программы.

Темп жизни мегаполиса, новые информационные технологии, индивидуализация СМИ, удаленность от живой природы и общения – все это не дает развиваться коммуникативным навыкам детей. Остро встает проблема экологии человека, его социализации и личностного развития, и решить ее можно через общение детей с живой природой в городских условиях и в оздоровлении подрастающего поколения через обучение верховой езде.

В современном мире общение с лошадью не утратило своего значения, конный спорт приобретает все большее распространение. Во время верховой езды активизируются двигательные центры, отвечающие за осанку человека, улучшается координация движения. Верховая езда является отличным средством оздоровления, всесторонней физической подготовки, способствующей развитию выносливости, смелости и ловкости.

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

Обязательным условием для зачисления спортивно - оздоровительную группу является справка от лечащего врача, с указанием диагноза (при наличии хронических заболеваний), группы здоровья, физ. группы, роста и веса ребёнка. Для более точного дозирования физической нагрузки тренером – преподавателем в соответствии с физическим развитием и состоянием здоровья ребёнка.

Основным критерием зачисления ребенка в группу является возможность получения им удовольствия от общения с лошадьми и верховой езды.

Средства и методы обучения:

- ✓ Дифференциация и индивидуализация обучения.
- ✓ Теоретические занятия проводятся в форме лекций, рассказов, бесед с выделением главного материала.
- ✓ Освоение техники упражнений, саморегуляции.
- ✓ Технология проблемного обучения, которая предполагает постановку развивающей цели, формирование проблемной ситуации, а также поиск вариантов решения, освоение способов

самостоятельной деятельности, развитие познавательных и творческих способностей, создание условий для самореализации воспитанников;

- ✓ Здоровьесберегающие технологии: реализация здоровьесберегающих технологий предусматривает безопасность учебно-тренировочного процесса.
- ✓ Организация работы по технике безопасности проводится весь период обучения.
- ✓ Технология воспитания в коллективе (данная технология помогает воспитанникам адаптироваться к внешним условиям, регуляции своего поведения во время занятий) и обеспечивает контроль за усвоением материала занимающимися. Практические занятия проводятся с использованием предметов снаряжения, конноспортивного и рабочего материала.

Оценивание уровня подготовки осуществляется с помощью проведения контрольных занятий. Уровень своей подготовки каждый занимающийся оценит, как в ходе тренировок, так и вовремя соревнований, игр.

Общеразвивающие группы формируются, как из вновь зачисляемых в СДЮСШОР №1 обучающихся, так из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам, возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься конным спортом и не имеющих медицинских противопоказаний.

Организационно педагогические условия

- ✓ Срок реализации программы - 3 года.
- ✓ Минимальный возраст зачисления - 7 лет.
- ✓ Максимальный возраст -18 лет.
- ✓ Наполняемость групп 10- 25 человек.
- ✓ Режим занятий: 3- 6 часов в неделю.
- ✓ Минимальное количество часов - 132
- ✓ Максимальное количество часов – 276.
- ✓ Формы организации учащихся на занятии: групповые с организацией индивидуальных форм работы внутри группы.
- ✓ Продолжительность спортивно-оздоровительного этапа – 3 года.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель:

Формирование физической культуры у детей и подростков через привлечение к систематическим занятиям спортом, направленным на привитие интереса к занятиям конным спортом; обеспечение разносторонней физической подготовленности будущих конников.

Задачи:

Образовательные:

- ✓ сформировать теоретические знания в области конного спорта;
- ✓ обучить основам верховой езды, дать начальные сведения о правилах ухода и содержания спортивных лошадей, основ техники езды;
- ✓ расширить теоретические сведения по физической культуре;
- ✓ закрепить гигиенические навыки (распорядок дня, уход за телом, мытье рук после занятий, опрятность физкультурной формы);
- ✓ обучить элементарным правилам самоконтроля;
- ✓ расширить теоретические и практические знания о живой природе.

Развивающие:

- ✓ содействовать восстановлению и укреплению здоровья, физическому развитию обучающихся и закаливанию организма;
- ✓ способствовать профессиональному самоопределению, укреплению психического здоровья и творческой самореализации личности ребенка;
- ✓ формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- ✓ способствовать созданию и обеспечению необходимых условий для личностного развития, социализации и адаптации воспитанников к жизни в обществе;
- ✓ формировать основные двигательные умения и навыки.

Воспитательные:

- ✓ прививать любовь и бережное отношение к окружающей природе и «братьям нашим меньшим» путем общения с животными (лошадью);
- ✓ формировать понятие здорового образа жизни и способствовать духовному совершенствованию воспитанников;
- ✓ воспитывать устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой;
- ✓ воспитывать морально-волевые качества.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Таблица 1

1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№п/п	Раздел подготовки	Годы обучения. Часы в неделю		
	Общеразвивающая подготовка	1 год	2 год	3 год
		3 час/в неделю	4 час/в неделю	6 час/в неделю
1	Общая физическая подготовка	50	70	118
2	Специальная физическая подготовка	40	52	50
3	Техническая подготовка	34	46	86
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	4
5	Контрольно-переводные испытания	2	2	2
6	Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика	2	2	2
7	Восстановительные и оздоровительные мероприятия, учебно-тренировочные сборы	2	2	2
8	ВСЕГО часов	132	176	264

Содержание

Теоретическая подготовка

Занятия проводятся в форме лекций, бесед, самостоятельного изучения литературы.

Тема № 1.

Физическая культура - важное средство воспитания и укрепления здоровья подрастающего поколения. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура, как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Тема № 2.

Личная и общественная гигиена. Понятия о гигиене и самоконтроле. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных лошадей и конноспортивных баз. Уход за лошадьми.

Тема № 3.

Закаливание организма спортсмена. Значение и основы правил закаливания. Закаливания воздухом, водой, солнцем. Закаливание при занятиях физической культурой. Роль закаливания в достижении высокого уровня спортивных результатов.

Тема № 4.

Врачебный и ветеринарный контроль и самоконтроль в процессе занятий конным спортом. Сущность контроля и его роль при занятиях конным спортом. Ведение дневника спортсмена, форма и содержание записей по самоконтролю.

Тема № 5.

Уход за спортивной лошадью и ее содержание. Правила размещения, содержания и ухода за лошадью. Конюшенный уход, кормление лошади. Норма нагрузок и продолжительность работы лошади. Уход за лошадью после тренировки. Сочетание работы с установленным порядком кормления. Значение исправности и правильной подгонки спортивного снаряжения для сохранения работоспособности лошади. Подгонка амуниции. Умелое использование и сбережение конского снаряжения: оголовье, поводья, седло, путлице, стремяна, потник и вольтрап, подпруги, бинты, нагавки, кабуры, шпоры. Меры предупреждения травматизма. Оказание первой помощи.

Тема №6.

Краткие сведения по анатомии и физиологии лошади. Краткие сведения о строении организма лошади. Опорно-двигательный аппарат.

Функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Система пищеварения. Основные физиологические функции организма лошади. Породы лошади. Понятие об экстерьере.

Тема № 7.

Физиологические основы подготовки спортивной лошади. Физиологические основы тренировки спортивной лошади. Работа органов сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нагрузка на двигательный аппарат и ее регулирование. Физиологические механизмы взаимодействия всадника и лошади при выполнении различных упражнений. Влияние различных по объему интенсивности физических нагрузок на функциональное состояние организма лошади. Механизмы восстановительных процессов. Значение рационального кормления, ухода, режима тренировки и отдыха, восстановительных мероприятий для повышения специальной работоспособности. Основы ветеринарно-врачебного контроля и значение физиологических показателей при определении тренированности лошади. Основы биомеханики движений спортивной лошади.

Тема № 8.

Основы методики обучения и тренировки. Обучение и тренировки - единый педагогический процесс. Основные задачи обучения и тренировки. Применение дидактических принципов педагогики в процессе обучения и тренировки. Методы обучения при занятиях конным спортом. Последовательность изучения учебного материала. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения, тренировки. Задачи и содержание занятий по конному спорту в различные периоды тренировки. Тренировка, как основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении тренировки, его содержание, физической нагрузке. Разминка, ее значение и содержание на тренировочных занятиях и соревнованиях. Подведение итогов занятий.

Тема № 9.

Основы техники и тактики в видах конного спорта. Понятие о технике отдельных видов программы конного спорта. Требования к посадке всадника - положение туловища, рук, ног в зависимости от аллюра лошади. Посадка при манежной езде, прыжках и полевой езде. Средства управления лошастью. Взаимодействие повода и шенкеля при выполнении упражнений на разных аллюрах. Разбор поводьев. Характеристика аллюров лошади. Мундштучное оголовье, подгонка его, назначение и действие железа на рот лошади. Различные приспособления (мартингал, шпрунт и т.д.)

Общая физическая подготовка

Подбор и содержание применяемых упражнений и их дозировка зависят от уровня физического развития занимающихся, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся.

- Кроссовая подготовка .
- Легкоатлетические упражнения.
- Гимнастические упражнения.
- Общеразвивающие упражнения.
- Элементы акробатики.
- Силовая подготовка.
- Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
- Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей и двигательных качеств, отвечающих специфическим требованиям конного спорта.

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

Упражнение для развития быстроты движения и прыгучести.

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

Разбор поводьев.

Упражнения для головы, рук, ног.

Встать в седло и прыжок в сторону. Сесть в седло без помощи стремян.

Езды.

Конноспортивные игры.

Технико - тактическая подготовка

Обучение основам техники конного спорта (седловка, посадка, движение на шагу, рыси, галопе), преодоление препятствий высотой до 100 см.

Правила подхода к лошади, взнуздование. Седловке, и расседловка. Посадка на лошадь и спешивание. Ознакомление учащихся с правильной

посадкой, разбором повода и средствами воздействия для посылки лошади вперед и ее остановки.

Отработка посадки на шаг и рыси, облегчаясь и не облегчаясь, со стремением и без стремени. Практика управления лошадью путем взаимодействия шенкеля, повода и туловища при изменении направления. Остановки и переходы из одного аллюра в другой. Езда на шаг, рысью, облегчаясь и не облегчаясь, с переменной направлением и по диагонали, заездами и вольтами за головным. Езда в смене, выполнение заездов, вольтов, соблюдая равнение, дистанцию, интервалы.

Езда врозь с самостоятельной отработкой остановок, заездов и вольтов на шаг и рыси. Участие в конно-спортивных играх: пушбол, «седловка», «бой на эскадронах», «стойло», «спешивание» «игра с флангами».

Подъем лошади в галоп. Езда галопом со стремением и без стремени. Укрепление посадки на галопе.

Преодоление одиночных препятствий на шаг, рыси и галопе. Преодоление «клавиш» (2-3 препятствия высота 20 - 50 см).

Прыжки через препятствия без повода, стремени. Преодоление препятствий по нормативам легкого класса. Полевая езда по дорогам и малопересеченной местности. Отработка крепости посадки при езде в поле. Преодоление простейших естественных и искусственных препятствий, полевых препятствий.

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.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании изучения программы обучающийся **должен знать:**

1. Правила техники безопасности при занятиях верховой ездой и работе с лошадьми. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке; требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.
2. Правила самостоятельного освоения физических упражнений.
3. Иметь представление об утренней зарядке, её роли и значении, гигиенических требованиях и правилах выполнения комплексов утренней зарядки.
4. Факты истории развития конного спорта и происхождения лошади.
5. Иметь представление о разнообразии пород лошадей.
6. Названия основных статей лошади и название мастей лошадей.
7. Правила ухода за лошадьми.
8. Названия основных аллюров лошадей.
9. Названия и назначение основных элементов конского снаряжения.
10. Основные манежные фигуры.

По окончании программы занимающийся **должен уметь:**

1. Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений.
2. Выполнять комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения.
3. Выполнять упражнения дыхательной гимнастики и строевые упражнения.
4. Выполнять специальные упражнения адаптивной физической культуры (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития).
5. Самостоятельно садиться на лошадь и спешиваться.
6. Самостоятельно удерживать равновесие на спине лошади во время шага.
7. Выполнять простейшие вольтижировочные упражнения на спине Лошади: держать в руках нетяжелые предметы, поворачиваться корпусом в разные стороны, бросать мяч и пр.
8. Самостоятельно удерживать равновесие на спине лошади на рыси.
9. Освоить начальный этап езды галопом (на корде)
10. Уметь управлять лошадью с помощью повода.
11. Уметь выполнять простейшие манежные фигуры самостоятельно или с

минимальной помощью инструктора.

12. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.

13. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

14. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Предполагаемые результаты по конной подготовке

К концу 1-го года обучения занимающиеся должны:

- иметь потребность к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, к верховой езде в свободное время;
- четко знать меры безопасности при работе с лошадью;
- иметь навыки верховой езды.

К концу 2-го года обучения занимающиеся должны:

- иметь реальные сдвиги в показателях физической подготовленности;
- четко соблюдать технику безопасности при работе с лошадью;
- уметь подготовить амуницию и лошадь к занятиям;
- иметь устойчивые навыки верховой езды.

К концу 3-го года обучения занимающиеся должны:

- иметь повышенный уровень двигательной подготовленности;
- иметь более совершенные навыки верховой езды;
- уметь адекватно оценивать собственные физические возможности.

РАЗДЕЛ №2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Таблица 2

2.1. Примерный календарный план-график учебно-спортивной работы в общеразвивающих группах (спортивно-оздоровительный этап) (недельная нагрузка - 3 часа)

Содержание занятий	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Июль - август
Общая физическая подготовка	50	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	3
Специальная физическая подготовка	40	4	5	5	3	3	3	4	4	3	3	3
Техническая подготовка	34	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	1									1	
Контрольно-переводные испытания	2									2		
Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика	2				1				1			
Восстановительные и оздоровительные мероприятия	2										1	1
Всего часов	132	13	13	13	12	11	11	12	13	12	12	10

Таблица 3

2.2. Календарный план-график в общеразвивающих группах 2-го года обучения (4 часа в неделю)

Содержание занятий	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Июль - август
Общая физическая подготовка	70	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6
Специальная физическая подготовка	52	5	5	6	5	5	5	5	5	4	5	2
Техническая подготовка	46	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	3
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	1									1	
Контрольно-переводные испытания	2									2		
Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика	2				1				1			
Восстановительные и оздоровительные мероприятия	2										1	1
Общее количество часов	176	17	17	17	17	15	15	16	17	16	17	12

Таблица 4

2.3. Календарный план-график в общеразвивающих группах 3-го года обучения (6часов в неделю)

Содержание занятий	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Июль - август
Общая физическая подготовка	118	12	12	13	11	10	10	11	11	10	10	8
Специальная физическая подготовка	86	8	9	8	9	7	8	9	9	8	8	6
Техническая подготовка	50	5	5	5	5	5	4	4	5	4	4	3
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	1									1	
Контрольно-переводные испытания	2									2		
Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика	2				1				1			
Восстановительные и оздоровительные мероприятия	2										1	1
Всего часов	264	26	26	26	26	22	22	24	26	24	24	18

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы *необходимо*:

Таблица 4

Материально-техническое обеспечение	Кадровое обеспечение	Обеспечение воспитанников по виду спорта
1. Конюшня для содержания лошадей; манеж	1.Тренер - преподаватель	1. Форма одежды на каждого ребенка: каска, сапоги или краги, бриджи и пр.
2. Денники для лошадей	2. Медицинский работник	2. Спортивный инвентарь: - седла для выездки, - седла для конкура, - оголовья, - уздечки, - путилища, - подпруги, - стремена, - гурт, - вольтрам, - кегли и пр.
3. Фуражная (для хранения кормов)	3.Ветеринарный врач	3. Наглядные пособия (книги, раздаточный материал, стенды, электронные ресурсы)
4. Седельная	4.Зоотехник	
5.Опилочник (для хранения кормов);	5.Тренер лошадей	
6.Открытый манеж для занятий верховой ездой и показательных выступлений	6.Конюх	
7.Конское снаряжение – седла, уздечки и т.п.;		
8. Инвентарь (стойки для препятствий, жерди и т.п.);		
9. Раздевалки		

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Программа предусматривает *промежуточную и итоговую аттестацию* результатов обучения учащихся.

В начале года проводится вводное тестирование по общей физической подготовке.

Промежуточная аттестация проводится 1 раз (в декабре) в виде сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, собеседования по теоретической подготовки.

Итоговая аттестация проводится в конце года (в мае) по всем разделам учебного плана.

Основными формами аттестации являются:

- ✓ аттестация по теоретической подготовке в форме собеседования;
- ✓ сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной подготовленности);
- ✓ мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технико-тактической подготовленности).

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. **Аттестация по теоретической подготовке** проводится в форме *собеседования* и заканчивается оценкой «зачет», «незачет».

При ответе на 60 % вопросов ставится оценка «зачтено».

2. **Аттестация по общей физической и специально физической подготовке** проводится в форме сдачи контрольных нормативов и заканчивается оценкой «сдано» «не сдано».

Тестирование состоит из пяти нормативов по общей физической подготовке (ОФП), по специальной физической подготовке (СФП), технической подготовке (ТП).

Таблица 5

Виды подготовки и контрольные упражнения	Результат	
Общая физическая подготовка		
Бег на:30 м, сек	ю	7,0 - 6,0
	д	7,5 - 6,4
Прыжки в длину с места, см	ю	85 - 136
	д	85 – 126
Метание набивного мяча (1 кг), см	ю	195 – 310
	д	175 – 280
Прыжки через скакалку за 1 мин.(кол-во раз)	ю	15 – 50
	д	15 – 80
Поднимание туловища за 1 мин. (кол-во раз)	ю	18 – 34
	д	13 – 20
Специальная физическая подготовка		
Гимнастические упражнения на лошади (без стремян и повода) на месте	ю, д	на оценку удовлетворительно
Гимнастические упражнения на лошади (без стремян и повода) на шагу в смене	ю, д	на оценку удовлетворительно
Гимнастические упражнения на лошади (без стремян и повода) на корде на шагу и рыси	ю, д	на оценку удовлетворительно
Езда через кавалетти на рыси (без стремян и повода)	ю, д	на оценку удовлетворительно
Спортивная подготовка		
1. Выполнение манежной езды	ю, д	Езда на рыси Езда на голопе

3. Аттестация по технико-тактической подготовке проводится на основании экспертной оценки тренера-преподавателя. Оценивание выполненных обучающимися технико-тактических приемов в процессе учебных занятий с выставление оценки *«зачет»*, *«незачет»*.

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Наименование разделов и тем	Формы занятий	Дидактические материалы	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
Теоретические занятия	Лекции с элементами беседы, практические задания, реферат. самостоятельная поисковая работа	Специальная и учебная литература, наглядные пособия, видеофильмы, фотографии, раздаточный материал Компьютер, телевизор, краски, авторучки. карандаши	Конское снаряжение, экипировка всадника	Педагогическое наблюдение, анкетирование. тестирование. конкурсы и викторины, активность на занятиях, опрос
Иппология	Рассказ, показ, беседы, практические задания, экскурсии, самостоятельная работа, погружение в деятельность, формированию умений и применения знаний на практике.	Учебная литература, наглядные пособия, видеофильмы, фотографии	Компьютер, телевизор, конское снаряжение, экипировка всадника, рабочий инвентарь (вилы, лопаты и т.д), инвентарь для чистки лошадей.	Педагогическое наблюдение, активность на занятиях, опрос, проверка ЗУН на практике, контрольные вопросы
Физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие, рассказ, показ, самостоятельное выполнение заданий	Специальная и учебная литература, наглядные пособия.	Аудио оборудование, обручи, скакалки, мячи, эспандеры, скамейка	Педагогическое наблюдение, активность на занятиях, участие в конкурсах и эстафетах.
Оздоровительная верховая езда	Учебно-тренировочное занятие, рассказ, показ, самостоятельное выполнение	Специальная и учебная литература, наглядные пособия	Аудио оборудование, конское снаряжение, экипировка всадника,	Педагогическое наблюдение, активность на занятиях, участие в соревнованиях,

	<p>заданий, формированию умений и применения знаний на практике</p>		<p>рабочий инвентарь вилы, лопаты и т.д), инвентарь для чистки лошадей. конусы, искусственные препятствия для занятий конкурсом, обручи, мячи</p>	<p>конкурсах и эстафетах.</p>
--	---	--	---	-----------------------------------

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015);
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522);
5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660);
6. Бердыхова Я. Мама, папа, занимайтесь со мной: — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 104 с;
7. Конный спорт: Пособие для тренеров, преподавателей, коневодов и спортсменов. Сокр. пер. с нем./Под ред. Э. Эзе; Предисл. П. П. Кобызева.— М.: Физкультура и спорт, 1983 — 255 с;
8. Н. Ронге. Методика подготовки конкурных лошадей в ФРГ и Франции.
9. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, П.К.Петров. — 5-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2009. — 272 с.;
10. Дорофеева А.В., Вакулова Л.Л. Советы знаменитых спортсменов. – М.: ВНИИК, 2002- 92с.;
11. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И.С. Барчуков ; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. — М. : КНОРУС, 2011. — 368 с.;
12. Буковский В. А. Физиологические основы здоровья и долголетия: теория и практика оздоровительной гимнастики : учеб. пособие / В. А. Буковский, К. В. Сухина. – Иркутск : Изд-во ИГУ, 2014. – 147 с.;
13. С. Рейд . Лошади. – М.: АСТ, Астрель, 2002 – 119 с.;
14. Основы безопасного обучения верховой езде.– М.: ВНИИК, 2003.- 55 с.;
15. Д. Уоллес. Обучение детей верховой езде. Практическое руководство.-М.: Аквариум- Принт, 2012- 128 с.;

16. М.Кремер . Как добиться высоких результатов. 8 пунктов программы по подготовке лошади. – М.: Аквариум., 2007 - 288 с.;
17. Волынский С.М. Тренировка и выездка лошадей. — М.: ООО «Издательство АСТ»; Донецк; «Сталкер», 2004. — 285 с.;
18. В.Штайнкраууз. Верховая езда и преодоление препятствий. – М.: «ОО Аквариум Бук», 2004.-256 с.;
19. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М.: Физкультура и спорт. 1991- 543 с.

Электронные образовательные ресурсы

<http://минобрнауки.рф/> Министерство образования и науки РФ.

minsport.gov.ru Официальный сайт Министерства спорта РФ.

<http://www.edu.ru> Федеральный портал "Российское образование"
<http://window.edu.ru> Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам».

<http://school-collection.edu.ru>
<http://fcior.edu.ru> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов федеральный центр информационно-образовательных ресурсов.

<https://ru.wikipedia.org>– «Википедия» свободная энциклопедия.

<http://bmsi.ru> - БМСИ - библиотека международной спортивной информации.

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЕ ЗАДАНИЯ

НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ КОМПЕТЕНЦИИ

Отражение **начального уровня** учащегося в изучаемой области в его физической форме проявляется на этом этапе в наличии координации - согласованной во времени и в пространстве работе отдельных мышечных групп при выполнении специализированных для всадника эффектов удержания на лошади и управления лошадью.

Учебная деятельность, направленная на достижение учащимися начального уровня компетенций, характеризуется освоением ребёнком отдельных учебных действий, которые формируют базу для появления ситуационного интереса к способам действия и порождают механизмы «принятия» частных учебных целей.

Начальный уровень компетенции у детей может быть сформирован только при непосредственном взаимодействии ребёнка с педагогом, который ставит цели, организует действия, осуществляет их контроль и оценку. В системе учебных действий преобладают действия с источниками учебной информации предоставляемыми педагогом и воспроизведение действий педагога на практических занятиях по принципу «делай, как я».

УРОВЕНЬ ЭЛЕМЕНТАРНОЙ ОБЩЕЙ КОМПЕТЕНЦИИ

- Усвоение и свободное использование расширенного списка терминов и понятий курса.
- Формирование представления о структуре и содержании базового комплекса знаний, умений, навыков характерных для профессиональной деятельности конюха-коневода, кучера, кэбмена, берейтора, общественного инструктора по коневодству и верховой езде.
- Приобретение расширенного спектра умений и элементарных навыков обращения с лошадью и устойчивых навыков верховой езды и элементарных навыков езды на гужевом транспортном средстве.
- Адекватное восприятие более широких (общих) целей и задач, формулируемых педагогом (старшим по опыту в избранной сфере деятельности).
- Формирование и проявление способностей к самоорганизации своей деятельности по решению поставленных педагогом задач и достижению намеченных им целей.

Отражение уровня элементарной компетенции учащегося в изучаемой области в его физической форме проявляется на этом этапе не только в наличии координации, но и в формировании особой осанки при сидении в седле, облучке, стуле.

Учебная деятельность, направленная на достижение учащимися уровня элементарной компетенции, характеризуется освоением ребёнком спектра взаимозависимых учебных действий, которые формируют расширенную базу

деятельности конюха-коневода, кучера, кэбмена, берейтора, общественного инструктора по коневодству и верховой езде.

- Приобретение широкого спектра устойчивых навыков обращения с лошадью, в том числе из области её содержания в домашнем хозяйстве или в зоопарке.
- Достижение первых ступеней юношеских спортивных результатов в одном из видов верховой езды.
- Свободная верховая езда на любом аллюре, практическое умение запрягать лошадь в по-возку или под вьючное седло.
- Знание правил дорожного движения и езды на гужевом транспортном средстве.
- Формирование устойчивого практического навыка управления гужевым транспортным средством или лошадью под седлом по правилам дорожного движения, а также правил и приёмов вьючки лошади и её запряжки.
- Адекватное восприятие целостных актов деятельности, формулируемых педагогом (старшим по опыту в избранной сфере деятельности), подчиненных достижению более отдаленной конечной цели.
- Формирование и проявление способностей к самоорганизации себя в такой многоактной деятельности.
- Отражение продвинутого уровня компетенции учащегося в изучаемой области в его физической форме проявляется на этом этапе не только в наличии координации, особой осанки, но и в формировании особой «кавалерийской» или «лёгкой» походки;
- Этому уровню компетенции соответствует этап воспитания у детей, таких качеств, как доброта и внимательность по отношению к лошади, восприятие её как равноправного партнёра в деятельности.
- Учебная деятельность, направленная на достижение учащимися продвинутого уровня компетенции, характеризуется освоением ребёнком в значительной мере расширенного спектра взаимозависимых учебных действий, в большинстве случаев объединённых в целостные акты деятельности, подчиненные достижению более отдаленной конечной цели. В этой системе, наряду с действиями с источниками учебной информации, предоставляемыми педагогом, индивидуальным практическим тренажем под присмотром педагога, реализуются самостоятельные действия учащихся по достижению спортивных результатов, а также самостоятельная подготовка к семинарским занятиям по источникам информации, указанным педагогом. Для формирования продвинутого уровня компетенции у детей уже недостаточно непосредственного взаимодействия ребёнка с педагогом, который ставит цели, организует действия, осуществляет их контроль и оценку.

ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ОБЩЕЙ КОМПЕТЕНЦИИ

- Свободное ориентирование подростка в особенностях структуры и содержания профессионального знания и в специфических проблемах профессиональной деятельности конюха-коневода, кучера, кэбмена, берейтора, общественного инструктора по коневодству и верховой езде.

- Наличие более высоких показателей усвоения практических умений и навыков, характерных для предыдущего уровня компетентности.

- Формирование у подростка способностей самостоятельно определять для себя цели ближайшего развития и задачи, которые необходимо решить для их достижения; трезво оценивать

потребности общества в видах деятельности, освоенных в спортивной школе и грамотно предлагать себя для профессиональной реализации в этих видах деятельности; быть ориентированным на успех и добиваться успеха в профессиональной самореализации.

На этом этапе проявляются задатки волевых способностей самостоятельно действовать в соответствии с целью, подавляя непосредственные желания и стремления.

Отражение высокого общеобразовательного уровня компетенции учащегося в изучаемой области в его физической форме проявляется не только в наличии координации, особой осанки, особой походки, но и в формировании особой экономичности, точности и уверенности во всех движениях тела.

Этому уровню компетенции соответствует этап воспитания у детей, обучающихся в школе, таких качеств, как экологическая прагматичность по отношению к лошади. Происходит позиционирование лошади как средства для самореализации в избранной сфере деятельности, за которым необходим уход и забота лишь потому, что это есть специфический инструмент(биологической природы) для достижения успеха. Такие качества, как доброта и внимательность, становятся оттенками, определяющими уровень экологической прагматичности. Учебная деятельность, направленная на достижение учащимися высокого образовательного уровня компетенции, характеризуется объединением учебных действий в целостные акты деятельности, подчиненные достижению более отдаленной конечной цели; по мере формирования таких актов познавательный интерес приобретает устойчивый характер, начиная выполнять функцию смыслообразующего мотива учебной деятельности. С этим связано дальнейшее развитие механизмов целеполагания, обеспечивающих не только «принятие» поставленной извне конечной цели, но и самостоятельную ее конкретизацию; на этой основе интенсивно формируются действия контроля и оценки.

ДОПРОФЕССИОНАЛЬНО ДОСТАТОЧНЫЙ УРОВЕНЬ ОБЩЕЙ КОМПЕТЕНЦИИ

- Свободное ориентирование подростка в особенностях структуры и содержания профессионального знания и в специфических проблемах профессиональной деятельности конюха-коневода, кучера, кэбмена, берейтора, общественного инструктора по коневодству и верховой езде.

- Способность подростка с помощью знаний, умений и навыков, полученных в школе, занять продуктивную социально-экологическую нишу, осознанно ставить перед собой реалистичные среднесрочные цели, определять возможные способы их реализации и формировать путь «устойчивого» развития и совершенствования себя, как элементарной социально-экономической ячейки производительных сил общества, нацеленной на успех.

- На этом этапе формируются и проявляются организаторские способности по достижению

поставленных целей и решению промежуточных задач «чужими руками».

Отражение до профессионального достаточного уровня компетенции учащегося в изучаемой области в его физической форме проявляется не только в формировании особой экономичности, точности и уверенности во всех движениях тела, но и проявлении твёрдости, основательности, как в суждениях, так и в выполнении физической работы, в выполнении спортивных упражнений, в манере держать себя;

На этом уровне компетенции экологическая прагматичность подкрепляется усвоенными в

процессе экономического и правового воспитания специфическими знаниями и навыками, имею-

щими отношение к избранной сфере деятельности, и проявляющимися в качестве социальной уверенности. Формируется готовность к выбору профессии;

Учебная деятельность, направленная на достижение учащимися допрофессионально достаточного уровня компетенции, характеризуется объединением учебных действий в целостные акты деятельности, подчиненные достижению более отдаленной конечной цели; по мере формирования таких актов познавательный интерес приобретает устойчивый характер, начиная выполнять функцию смыслообразующего мотива учебной деятельности. В системе учебных действий появляются и начинают занимать всё более весомое место действия с различными источниками учебной информации, добываемыми учащимися самостоятельно – учебниками для профессиональной подготовки справочниками, чертежами, информационными ресурсами на компьютерных и иных небумажных носителях, интернет и т. п.

ДОПРОФЕССИОНАЛЬНО ВЫСОКИЙ (ПОЛУПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ) УРОВЕНЬ ОБЩЕЙ КОМПЕТЕНЦИИ

Подразумевает свободное владение подростком всем комплексом общих знаний, специальных умений и навыков по программе курса, характерным для деятельности конюха-коневода, кучера, кэбмена, берейтора, общественного инструктора по коневодству и верховой езде.

Сформированная способность с помощью полученных знаний и умений, самостоятельно и

независимо от семьи и ближайшего социального окружения решать проблемы социального характера: личные экономические проблемы, проблемы позиционирования в подростковой среде, проблемы временного трудоустройства в свободное время, проблемы спортивной карьеры, а также способность применять их творчески и избирательно.

Высший образовательный компетентностный уровень дополнительно характеризуется

сформированными профессиональными намерениями - осознанным выбором цели на дальнейшее продолжение профессионального образования в этой области и получение инженерно-технической профессии по коневодству, спортивной педагогике или предпринимательству. Подкрепляется сформировавшейся устойчивой способностью действовать в соответствии с целью, подавляя непосредственные желания и стремления. На этом уровне в полной мере проявляются организаторские способности по достижению поставленных целей и решению промежуточных задач «чужими руками». Отражение высшего общеобразовательного уровня компетенции учащегося в изучаемой области в его физической форме проявляется на этом этапе не только в наличии координации, формировании особой осанки и походки, но и становлении уверенного, добродушно - покровительственного отношения к лошадям и окружающим его сверстникам, за которым чувствуется и физическая сила, и твёрдость воли.

Разноуровневые задания по конному спорту

Упражнения и элементы выездки

Упражнения

Упражнениями называются упражнения, способствующие расслабленности мышц и послушанию лошади. Каждое упражнение попутно служит всаднику для формирования его умения, с помощью которого свои воздействия он сможет сделать такими деликатными, что они будут незаметны неопытному глазу. Различают подготовительные, разминочные и предстартовые упражнения.

Подготовительные упражнения

Когда лошадь выходит из конюшни, на нее сразу можно сесть и поехать, но максимума сосредоточения сил или сбора от нее требовать нельзя. Лошадь нуждается в короткой подготовке, разогревающей ее мышцы.

Продолжительность подготовительной разминки зависит от характера и сложения лошади. Встречаются лошади, которым разминка почти не требуется, но есть и такие, у которых она длится семь-десять минут. Разминать лошадь лучше всего на сокращенной рыси. Если лошадь разогревается плохо, то разминать ее следует на сокращенном галопе, при езде через кавалетти или прыжках через невысокие препятствия. С горячими лошадьми, быстро начинающими волноваться, нужно заниматься упражнениями систематически и спокойно. Как только лошадь начнет повиноваться посылам, можно считать, что подготовительный этап пройден.

Предстартовые упражнения

Предстартовыми называют упражнения, инспирирующие деятельность задних конечностей и заставляющие их продвигаться под центр тяжести. Достижение цели здесь зависит от подключения пояснично-крестцового отдела и шенкелей.

Начинающий всадник с этими требованиями сможет справиться не сразу, но и его путь лежит только через упомянутые задания, которые с самого начала покажут ему, как вообще лошадь реагирует на воздействия. Благодаря этим упражнениям он сможет научиться посылам и постепенно узнает, как добиться от лошади сбора.

Посылы на начало движения с места на рысь и остановку

Мы не будем говорить в отдельности о посылах на начало движения с места, переход на рысь и остановки, поскольку они тесно связаны между собой. Они состоят из следующих воздействий:

- напряжения пояснично-крестцового отдела,
- двустороннего равномерного давления шенкелей,
- отдачи или набора поводьев.

В соответствии с этим состояние поводьев является регулирующим моментом. Посыл на начало движения с места имеет отношение к остановке приблизительно так же, как посыл на левый поворот. Начало движения, переход на рысь и остановка должны происходить при прямолинейном движении. В этом случае оба шенкеля и поводья будут действовать равномерно. Если только один шенкель или повод действует не так, как другой, и в прямолинейном движении возникнет отклонение. И наоборот, более сильное воздействие одного или другого повода необходимо, когда нужно препятствовать отклонению. Всадник должен все время следить за тем, чтобы начало движения с места, переход на рысь или остановки проходили абсолютно прямо.

Началу движения с места и переходу на рысь всадник учится уже в самые первые часы. В это время, чтобы побудить лошадь к движению вперед, он еще пользуется хлыстом, когда же он научится воздействовать пояснично-крестцовым отделом, ему потребуются для этого не столь значительное усилие. Переход на рысь с места позже будет для него особенно поучительным заданием: всадник узнает, что посыл для лошади не должен быть неожиданным и что выполнять его надо с постоянно нарастающим усилием. Если с самого начала воздействовать на лошадь слишком сильно, то она может перейти на галоп.

Остановке научиться трудней, чем началу движения с места и переходу на рысь. Лошадь, посланная вперед мускулатурой пояснично-крестцового отдела и шенкелей, наталкивается на пассивный повод, даже если он не набирается, потому что лошадь продвигают вперед, а повод не отдают. В соответствии с этим лошадь, намереваясь перенести свой вес на задние ноги, сзади становится ниже, а впереди выше и движется элегантней.

Для начинающего всадника трудность заключается в том, что уже в первые часы обучения он импульсивно делает неправильные движения: останавливает лошадь натяжением поводьев, поскольку еще не знаком с

воздействиями пояснично-крестцового отдела, и, если бы попытался остановить лошадь воздействиями пояснично-крестцовых мышц, сделать это он все равно бы не смог. Ну а уж если научится останавливать лошадь натяжением поводьев, то позже от этого отучиться трудно. Сначала он не видит причины, почему ему следует останавливаться совсем не так, как раньше. Всадник должен знать, что нарушает основной принцип всего искусства верховой езды, так как воздействие поводьями направлено не ко всей лошади, а только к ее рту. У добронравных, старых лошадей достигнуть желаемого результата можно и так, но в работе с молодой лошадью успеха он не добьется. Останавливаясь таким образом, лошадь будет делать упор на передние ноги, отчего сильно страдают суставы, при случае она может и понести всадника.

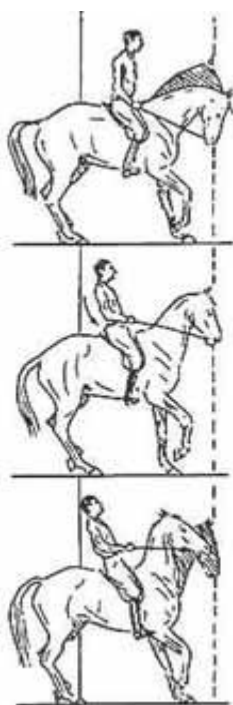


Рис.26

Остановка лошади

1. Неправильно. Всадник слишком низко опустил кисти рук, и лошадь делает остановку, опираясь на передние конечности

2. Правильно. Всадник активно воздействует на лошадь мышцами пояснично-крестцового отдела

3. Неправильно. Всадник останавливает лошадь, слишком сильно воздействуя на нее поводьями

Поэтому важно, чтобы *начинающий всадник* по возможности раньше научился правильно выполнять остановку воздействием пояснично-крестцового отдела и шенкелей. Тренеру уже с первых часов занятий следует требовать, чтобы всадник не осаживал лошадь назад. Это движение

лошадям очень нравится, в особенности если остановку раньше совершали только при помощи поводьев.

Остановка - это прекращение движения независимо от аллюра, в то время как сбор ведет к сокращению скорости движения в аллюре или переходу на шаг. Также и соответствующее воздействие, не ведущее в рамках данного аллюра к сокращению темпа, а вызывающее у лошади более элегантные движения, называется сбором.

Если сбор не проходит, то есть не выполняется лошадью или выполняется в недостаточной степени, то его надо повторить. Также и остановка редко приводит сразу к полной остановке движения лошади, остановки надо повторять до тех пор, пока всадник не добьется успеха. Поскольку же усилие, с которым следует выполнить остановки или осаживание лошади, должно

соразмеряться с чувствительностью лошади, то в исполнении осаживания и полной остановки нет никакой разницы.

Совершенно ясно, что воздействие, которым должна быть выполнена остановка лошади на прибавленной рыси, будет более сильным, чем при сборе, когда лошадь переводят со средней на собранную рысь. С другой же стороны, сила сбора при переходе с прибавленной рыси на шаг значительно больше, чем при полной остановке с шага.

"Ставить лошадь в повод" нужно каждый раз перед тем, как от нее потребуют что-либо новое, прежде чем сменят направление движения или его темп. Все должно быть так, будто всадник собирается сказать лошади: "Внимание!". Все движения совершаются одинаково: посылом вперед к держащей повод руке. Чем чаще всадник это делает, тем внимательней становится лошадь, тем лучше и в любое время она будет повиноваться. Постепенно всадник придет ко все более совершенному умению, когда при мысли об осаживании он будет рефлекторно напрягать мускулатуру пояснично-крестцового отдела, и лошадь сразу станет внимательней. Начинаящий всадник не должен воображать, что, сделав несколько упражнений, он научится владеть своим телом и управлять лошадью. На эти упражнения уйдут дни, недели, месяцы и годы, прежде чем придет совершенство. Чем чаще и деликатней проводится сбор, тем полней гармония между всадником и лошадью, тем лучше будут проходить и полные остановки; при этом улучшится и посадка всадника, он научится входить в ритм движения лошади, а все посылы будут выполнять так тонко, что зрители и не заметят.

Шаг и рысь

Во время занятий обычно много говорят о шаге и рыси. Мы же по этому поводу заметим, что всадник должен каждое мгновение помнить о том, что лошадь никогда не движется просто шагом или рысью, а всегда определенным темпом.

Нашаге:

движение свободным шагом с отданными поводьями, движение в поводу или перед поводом.

При этом мы различаем: средний шаг, собранный шаг и прибавленный.

Нарыси:

здесь мы различаем рабочую рысь, собранную рысь и прибавленную.

Чем чаще всадник меняет темп, тем чаще он будет вспоминать о том, что ему следует соблюдать определенный темп, а не переходить на неопределенный аллюр, навязываемый ему лошадью. Если лошадь постепенно замедлит свои

шаги, то это прежде всего вина всадника.

Всадник может постоянно диктовать лошади посылком определенный темп. Иногда всадника упрекают в том, что он ездит неэнергично. Этот упрек можно считать справедливым только в том случае, если всадник забывает посылать лошадь. Если же он посылает достаточно, что делают немногие, то упрек нельзя считать справедливым.

Езда с приемом

Считается, что лошадь стоит прямо, когда ее позвоночник от затылка до хвоста образует прямую линию. Если же ее позвоночник искривлен в сторону, то говорят уже о приеме. Конники говорят "принять влево", когда центр круга, частью которого является образуемая телом лошади дуга, находится слева, и "принять вправо", когда этот центр находится справа. Сторона, где находится этот центр, называется внутренней независимо от положения манежа. К примеру: внутренняя сторона лошади, если едут влево, может находиться слева. Если же едут влево на лошади, принявшей вправо, то внутренняя сторона находится справа.

Боковой изгиб должен проходить через всю лошадь равномерной дугой, начинаться с затылка и продолжаться в шее и позвоночнике. Самая большая степень изгиба соответствует дуге вольта диаметром в шесть шагов.

Лошадь может принять и изогнуться криво или негармонично, а также в форме, когда ее искривление проходит неравномерной дугой от затылка до хвоста.

Равномерного бокового изгиба может добиться только тот, кто приучил лошадь повиноваться посылкам.

Многие любят ездить с приемом. Цель же всадника в основном ехать вперед, поэтому главное внимание нужно уделять езде прямо. От начинающих всадников следует требовать прежде всего прямолинейного движения, чтобы они научились определять, действительно ли точно прямо движутся их лошади.

При любом повороте и на галопе лошадь не может быть поставлена прямо, поэтому каждый всадник раньше или позже узнает о езде с приемом. Заставить лошадь правильно принимать довольно сложно, потому что всадник должен одновременно воздействовать пояснично-крестцовым отделом, корпусом, шенкелями и поводьями, причем правым и левым различно. Он должен постоянно думать о своей посадке, коленях и каблуках, должен при надобности своевременно смещать центр своей тяжести, а не "подламываться" в бедре. В соответствии с этим всадник не так уж быстро научится заставлять лошадь принимать правильно. Только научившись

согласовывать свои воздействия при поворотах на месте (на передних и задних конечностях), он должен заставлять лошадь правильно принимать. Умению воздействовать на лошадь можно научиться не сразу, даже если и понятно, о чем идет речь.

Внутренний шенкель дает воздействие к повороту. Если даже он действует предупреждающе, то его все равно нельзя отрывать от корпуса лошади: когда шенкель перестанет воздействовать, лошадь невозможно заставить принять. Все остальные воздействия приведут в этом случае только к тому, что лошадь пойдет в сторону.

I фаза. Лошадь собирают и осаживают.

II фаза. Лошадь сгибается относительно внутреннего шенкеля, образующего опорный пункт. Для этого центр тяжести переносится внутрь вольта.

- Внутреннее бедро и внутренняя тазовая кость оказывают давление вперед.
- Внутренний каблук и внутреннее колено опускаются.
- Внешний шенкель давлением старается переместить задние ноги лошади внутрь.

Внутренний повод немного набирается. Сначала внешний повод отпускают. В соответствии с этим лошадь, приученная повиноваться посылам, вытягивает внешнюю сторону шеи, чтобы сохранить контакт с кистями рук всадника. Это воздействие внешним поводом достигается только благодаря тому, что плечи всадника слегка поворачиваются внутрь. Кистью руки, поворотом запястья также может немного отдать повод.

Рис. 27 Посыл при поставе лошади вправо. Все три фазы переходят почти полностью одна в другую

III фаза. Как только лошадь немного приняла, всадник укорачивает и внешний повод. Поскольку шея лошади уже изогнута, он действует при наборе в направлении хорды дуги окружности, усиливая принятие, и одновременно, давит на изогнутую шею. Перенос кисти через холку недопустим. Пояснично-крестцовый отдел, корпус, оба шенкеля и внутренний повод воздействуют, как и прежде.

Важнейшим воздействием в этом случае является перенос корпуса; так же меняет направление движения и велосипедист не столько поворотом руля, сколько наклоном корпуса. Если этого не произойдет, то все движения лошади и всадника будут негармоничными. Ибо всадник должен постоянно согласовывать положение своего центра тяжести с центром тяжести лошади.

Если он требует, чтобы лошадь изогнулась по всей своей длине, то центр тяжести ему следует перенести назад. Если же лошадь изогнется вокруг внутреннего шенкеля, то всадник и сидеть должен соответствующим образом, т.е. кости таза и бедра должны давить вперед, внутренний шенкель воздействовать вплотную у подпруги, а внешний шенкель на расстоянии ширины ладони сместиться за подпругу.

Трудно сказать, чему следует придавать большее значение во II фазе: удлинению внешнего повода или укорочению внутреннего. Это зависит от того, как выезжена и восприимчива лошадь. Во всяком случае, одним набором повода внутренней кисти всадник не сможет достичь чистого принятия лошастью внутрь. Раньше или позже любая лошадь воспротивится такому воздействию. В работе с молодыми и горячими лошадьми продвижение вперед внешней кисти руки, конечно, важнее, чем набор внутреннего повода.

Только в III фазе, после того как достигнуто некоторое принятие внутрь, всадник набирает оба повода, причем внешний сильнее, чем внутренний. В то время как внутренний повод мягко заботится о сохранении контакта, внешний повод дает лошади постав и усиливает само принятие.

Искривление шеи лошади или ее сопротивление и непослушание чаще возникают от слишком сильного воздействия внутреннего повода, чем от сильного воздействия внешнего. Если лошадь искривляет шею, отказывается принимать, тянет вперед или пятится назад, мотает головой, то всаднику следует поехать вперед и проверить, повинуется ли лошадь его посылам. Самоконтроль во время езды на принявшей лошади труднее, чем при выполнении всех других заданий. Даже если в манеже поставлены зеркала, у многих всадников таки бывают ошибки в посадке. Только после того, как всадник практически научится использовать принятие при езде на вольту, серпантинном и на галопе, а также при поворотах на месте и прежде всего при повороте на задних ногах, он сможет проверить свое умение заставить лошадь принимать.

Часто дают плохой совет, рекомендуя для езды с принятием отодвинуть назад внешнее плечо. Это советуют потому, что многие всадники во время езды так скованы, что, отодвинув назад внешнее плечо, они одновременно отодвинут назад и внешнее бедро. Но внешнее бедро не следует отодвигать назад, нужно внутреннее бедро подвинуть вперед, а это не одно и то же. Кроме того, каждый человек может передвигать плечи и бедра независимо друг от друга, а во время верховой езды он должен быть так расслаблен, чтобы мог это сделать. Но если всадник скован, то нет смысла усугублять это состояние. Внешнее же плечо при езде с принятием нужно передвинуть не

назад, а чуточку вперед. Это даст возможность сохранить шею лошади в положении прямо перед собой перпендикулярно к линии плеч.

Контрприниманием называют положение лошади, когда она противопоставлена движению, т.е. принятие влево при повороте направо, и наоборот. Контрзадание -это упражнение на контрпринимание. Любое контрзадание особенно поучительно, потому что противоречит привычке лошади. Это заставит всадника оказать различные воздействия, еще более тонко согласовав их между собой, а свое внимание сконцентрировать на нужном акценте отдельных воздействий, ибо лошадь при выполнении задания его не поддержит и не совершит требуемого по первому намеку всадника.

Повороты на месте

Повороты на месте необходимы, поскольку служат предварительной ступенью для езды с принятием, для разворота, езды на вольту и перехода на галоп. Начинаящий всадник может научиться воздействиям, только когда лошадь в статичном положении, потому что во время движения всадник должен следить за сохранением равновесия. При поворотах на месте он сможет сосредоточить свое внимание на том, как ему следует воздействовать на лошадь и как она на это реагирует. Эти упражнения можно начинать выполнять во время перерывов уже в самые первые часы езды.

Для отработки поворотов на месте прежде всего необходимо выполнять их медленно, чтобы всякий раз всадник делал паузу и давал себе отчет, правилен ли был предыдущий шаг. Только так вырабатывается соответствующее умение. И только тогда всаднику станет ясно, достиг ли он своими воздействиями желаемого успеха, оказал ли воздействия с нужной силой, согласовав их друг с другом. Если ему покажется, что он сможет выполнить поворот на месте, делая один за другим сразу несколько шагов, то он никогда не добьется правильного выполнения поворота на ходу.

Принято считать поворот на задних ногах трудным. Поэтому выполнять его боятся, да и слишком мало внимания уделяют ему. Но самое главное - его начинают разучивать слишком поздно. Если же всадник не в состоянии безусловно выполнять оба поворота на месте, то он, конечно, не сможет сделать вольт или правильно поднять свою лошадь на галоп.

Повороты на передних ногах

При повороте на передних ногах лошадь должна повернуться вокруг передней ноги; при повороте направо - вокруг правой, а при повороте налево - вокруг левой ноги. Поворот лошадь делает с соответствующим

приниманием: при повороте направо с приниманием вправо, но также и с контрприниманием (см. рис. 28.1 II). Для обучения лошади поворот на передних ногах не столь важен, поскольку разгружаются задние ноги, и она переносит вес на передние. Таким образом можно проверить и повиновение лошади шенкелям.

Для начинающего всадника поворот лошади на передних ногах - хорошая подготовка к повороту на задних ногах. Нет необходимости, чтобы лошадь при этом совершала полный круг. Очень полезно через два, максимум три шага привести лошадь в первоначальное положение. Любой поворот на передних ногах (I) начинается с того, что всадник осаживает лошадь, этим он предупреждает ее и исправляет свою посадку. Затем он должен заставить лошадь принять в сторону поворота. В первое время он будет испытывать трудности, но именно повороты на месте помогут всаднику понять, как заставлять лошадь принимать. Затем всадник надавливает внутренним шенкелем вплотную за подпругой, отжимая лошадь на один шаг в сторону. Внешний шенкель, прилегая на расстоянии ширины ладони за подпругой, ограничивает движение в сторону. После каждого шага лошадь должна стоять спокойно, замкнутая между обоими шенкелями.

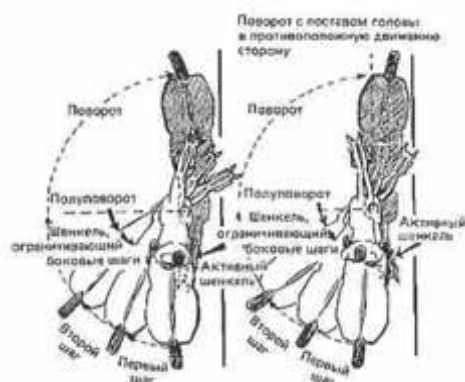


Рис.28 Повороты на передних ногах

Только после того, как всадник убедится, что шаг правильный, а его воздействия были взаимно связаны и произведены с нужным усилием, он может побудить лошадь к следующему шагу.

При повороте на передних ногах с контрпоставом головы (II) лошадь примет в сторону, противоположную той, куда она должна пойти задними ногами. Движение по кругу побуждается внешним шенкелем, приложенным на расстоянии ширины ладони за подпругой. Причем каждый шаг улавливается внутренним шенкелем.

Многие всадники при этом невольно действуют руками, что подтверждает осаживание или другое непослушание. Лошадь не должна продвигаться вперед или осаживать; если она двигается вперед, то ее нужно осадить, если осаживает, то следует подать вперед воздействием пояснично-крестцового отдела и обоих шенкелей, чтобы она вновь спокойно встала на свое место. При повороте лошади на передних ногах для всадника важно то, что он добивается движения в сторону не одним шенкелем, а неравномерно

воздействует на свою лошадь обоими шенкелями. Движение в сторону, побуждаемое одним шенкелем, нужно ограничивать другим и точно так же, как он его ограничивает и улавливает, он может ему препятствовать контр давлением. Во взаимодействии усилий вырабатывается умение.

При этом одновременно улучшается и положение шенкелей. Выполнение поворота на передних ногах возможно только тогда, когда шенкеля действительно прилегают к бокам лошади. Кто не прочувствовал, как воздействуют давлением шенкелей и кто этого многократно не повторил, тот не научится правильно держать шенкеля. Если же всадник многократным повторением повысил свое мастерство до такой степени, что чувствует, как лошадь правильно выполняет шаг и даже только собирается его сделать, то он в состоянии контролировать положение своих шенкелей: он будет и дальше совершенствоваться в верховой езде, у него не возникнет необходимость, чтобы другие подтверждали правильность положения его шенкелей. В этом и заключается значение поворота на передних ногах для обучения всадника.

Повороты на задних ногах

При повороте на задних ногах лошадь должна повернуться вокруг внутренней ноги. Поворот совершается всегда с соответствующим приемом (при повороте направо с приемом вправо, при повороте налево с приемом влево). Для выездки лошади поворот на задних ногах необходим в качестве предварительного упражнения для прохождения углов, короткого поворота, сбора и боковых движений. Всаднику же он нужен для выработки умения и согласования односторонних воздействий. Первые три шага поворота сделать легче, чем последующие. Это зависит от того, что лошадь, делая первые три шага, без труда оставляет на месте внутреннюю ногу; если же она повернулась так далеко, что сделала приблизительно треть поворота, то ей необходимо внутреннюю ногу, испытывающую неудобство вследствие поворота, поставить удобно, то есть в сторону, вперед или назад. В соответствии с этим всаднику легче выполнить первые три шага, и было бы хорошо, если бы в первые дни он научился делать сверх этих шагов только один, два или три. После этих первых шагов лошадь следует повернуть на задних ногах шагами в обратном направлении до первоначального положения.

Подготовка к повороту начинается с осаживания точно в прямом направлении (фаза I), затем лошадь заставляют принять (фаза II). В начале поворота на задних ногах всадник в соответствии с приемом лошади переносит центр тяжести внутрь, продвинув вперед внутреннюю тазовую

кость и прилегая внутренним шенкелем к подпруге, а внешним - на расстоянии ширины ладони за подпругой.

Давление внешнего повода и внешнего шенкеля побуждает лошадь повернуться.

Внутренний повод слегка отдан, чтобы сохранилось принятие.

Внутренний шенкель ограничивает шаг, т.е. контролирует, чтобы лошадь не сделала два шага или больше, а только один.

После каждого шага лошадь должна стоять спокойно, замкнутая между обоими шенкелями. И только после того, как всадник убедится, что шаг был сделан верно, а его воздействия согласовались друг с другом и совершены с нужным усилием, он может перейти к следующему этапу. Если лошадь продвинется вперед или сдвинется назад (что еще хуже), будет мотать головой или проявит какое-либо другое недовольство, то значит, что всадник невольно допустил какую-то ошибку. Было бы неправильным попытаться успокоить лошадь воздействием шенкелей или смягчением поводов. Лошадь заставляют в этом случае вновь повиноваться посылам и воздействиям пояснично-крестцового отдела и шенкелей. И только после того, как она встанет совершенно спокойно и правильно примет, ее можно побудить сделать следующий шаг.

Если лошадь сдвинется назад во время поворота, всаднику нужно послать ее вперед. При всех обстоятельствах он должен помнить, что движение вперед - самое важное.

После того как всадник научит лошадь правильно делать три шага вокруг задней ноги и обратно, можно перейти к выполнению последующих шагов. Внешний шенкель во время их совершения должен действовать еще сильнее, чем раньше, потому что лошадь чаще всего после третьего или четвертого шага старается отойти в сторону. Внутренний шенкель при этом должен позволить лошади задней ногой медленно переступить в сторону поворота, как это показано длинной стрелкой (рис. 30).

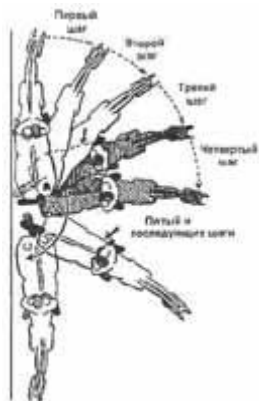


Рис.30 Различные фазы поворота на задних ногах.

Критические моменты заштрихованы.

Но также и в этом случае внутренний шенкель должен ловить и ограничивать каждый отдельный шаг; лошадь после четвертого шага не должна поворачиваться дальше, а после каждого отдельного шага должна быть короткая пауза.

Всаднику не следует и думать, что он сможет повернуть лошадь одним лишь внутренним поводом.

Если поворот с помощью шенкелей совершится полностью, то лошадь вновь

встанет на свои следы. И тогда она ни в коем случае не должна осаживать. Поучителен также поворот на задних ногах во время движения шагом. Если всадник еще не может заставить лошадь повиноваться посылкам на месте, то он должен использовать ее движение вперед и совершить первый шаг поворота одновременно с осаживанием лошади и ее принятием. Правда, для этого он до некоторой степени должен уже владеть односторонними воздействиями и совершать осаживание действительно пояснично-крестцовым отделом и шенкелями. Всадник научит лошадь делать поворот на задних ногах только тогда, когда сможет совершить его в любом месте манежа, также и внутри, не придерживаясь старого следа или не проезжая вдоль стенки манежа. Если это так, то значит, что его лошадь в состоянии совершать повороты на ходу, правильно принимать и переходить на галоп. Но пока лошадь не научится совершать поворот на задних ногах, она не сможет правильно совершать повороты на ходу.