ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФОРТУНА»
УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на конюшне.	2	1	1	Беседа
2	Породы лошадей. Понятие об экстерьере.	2	1	1	Беседа
3	Уход и содержание лошади.	2	1	1	Беседа
4	Кормление и водопой лошади.	2	1	1	Беседа, наблюдение
5	Уход за лошадью до и после занятия.	2	1	1	Беседа, наблюдение
6	Обучение верховой езде.	2	1	1	Беседа
7	Правила подхода к лошади.	2	0	2	Беседа, наблюдение
8	Седловка и расседлывание.	2	0	2	Беседа, наблюдение
9	Посадка на лошадь и спешивание.	2	0	2	Беседа, наблюдение
10	Движение лошади на шагу.	2	0	2	Беседа, наблюдение, выполнение упражнений
11	Движение лошади на рыси.	8	0	8	Выполнение упражнений
12	Обучение разбору поводьев и средства воздействия на лошадь.	2	0	2	Беседа, наблюдение, выполнение упражнений
13	Движение лошади вперед и остановка.	2	0	2	Беседа, наблюдение, выполнение упражнений
14	Остановки и переходы из одного аллюра в другой.	8	0	8	Беседа, наблюдение, выполнение упражнений
15	Отработка посадки на шагу и рыси.	6	0	6	Беседа, наблюдение, выполнение упражнений
16	Отработка посадки на облегченной и необлегченной рыси.	6	0	6	Беседа, наблюдение, выполнение упражнений
17	Рысь со стременами и без стремян.	6	0	6	Беседа, наблюдение, выполнение упражнений
18	Практика управления лошадью путем воздействия шенкеля.	4	0	4	Беседа, наблюдение, выполнение упражнений
19	Управление лошадью при смене аллюров.	6	0	6	Беседа, наблюдение, выполнение упражнений
20	Езда на шагу.	6	0	6	Беседа, наблюдение,

					выполнение упражнений
21	Езда на рыси и галопе.	6	0	6	Беседа, наблюдение, выполнение упражнений
22	Езда с переменой направления по диагонали.	4	0	4	Беседа, наблюдение, выполнение упражнений
23	Езда с заездами и вольтами по головному.	6	0	6	Беседа, наблюдение, выполнение упражнений
24	Езда в смене.	6	0	6	Беседа, наблюдение, выполнение упражнений
25	Выполнение заездов, вольтов.	4	0	4	Беседа, наблюдение, выполнение упражнений
26	Езда врозь с самостоятельной отработкой остановок.	6	0	6	Беседа, наблюдение, выполнение упражнений
27	Езда врозь с самостоятельной отработкой вольтов на шагу и рыси.	6	0	6	Беседа, наблюдение, выполнение упражнений
28	Подъем лошади в галоп.	6	0	6	Беседа, наблюдение, выполнение упражнений
29	Езда галопом со стременами и без стремян.	4	0	4	Беседа, наблюдение, выполнение упражнений
30	Укрепление посадки на галопе.	4	0	4	Беседа, наблюдение, выполнение упражнений
31	Езда по схеме.	6	0	6	Беседа, наблюдение, выполнение упражнений
32	Участие в конноспортивных играх «Стойло», «Лисичка».	4	0	4	Наблюдение, выполнение упражнений
33	Конные прогулки	6	0	6	Наблюдение.
34	Заключительное занятие. Схема езда ППД Дети-А.	2	0	2	Наблюдение.
Итого часов		**0**	**0**	**0**	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Вводное занятие. Техника безопасности на конюшне.

Теория. Знакомство с группой обучающихся. Знакомство с планом работы объединения. ТБ на конюшне и в деннике (во время тренировки). ТБ и инструктаж по противопожарной безопасности и инструктаж по правилам дорожного движения по дороге на тренировку и домой.

Практика. Знакомство с помещением конюшни, манежем и левадой. Знакомство с амуницией и средствами защиты всадника.

2. Породы лошадей. Понятие об экстерьере.

Теория. Знакомство обучающихся с породами лошадей, существующих в мире. Что такое экстерьер лошади? Особенности строения тела различных пород лошадей.

Практика. Знакомство обучающихся с породами лошадей в конюшне. Масти лошадей. Отличительные особенности лошадей в конюшне.

3. Уход и содержание лошади.

Теория. Знакомство обучающихся с уходом за лошадью. Знакомство с содержанием лошади в различных регионах, в зависимости от климатических условий.

Практика. Знакомство обучающихся с содержанием лошадей на конюшне. В виду того, что преобладающее большинство лошадей проводят большую часть своей жизни на конюшнях и что атмосфера и почва помещений имеет огромное влияние на состояние их здоровья, следует устраивать конюшни так, чтобы они представляли все санитарные преимущества пребывания на свободном воздухе и были бы в то же время лишены вредных сторон его. В следствие сказанного от целесообразно устроенной конюшни требуется не только защита от вредных влияний погоды, но и возможность свободного доступа чистого воздуха, достаточное количество света, сухость, соответствующая температура, как зимой, так и летом. Идеально, если лошадь имеет в конюшне отдельное помещение – денник. Его оптимальный размер 3х4м, высота от 2,8 до 3,5 м. В нем лошади предоставлена полная свобода, она может стоять, лежать, прыгать и т.д. Порогов при входе в конюшню не строят.

4. Кормление и водопой лошади.

Теория. Знакомство обучающихся с режимами кормления и поения лошадей. Обычный режим поения и кормления лошадей двухразовый. Но при высоких нагрузках, работе на лошади в течение целого дня лошади дается отдых и вводится дневное кормление и поение.

Практика. Самостоятельное кормление обучающимися лошадей, замачивание кормов и добавление витаминных добавок и масел. Поение лошадей.

5. Уход за лошадью до и после занятий.

Теория. Знакомство обучающихся с подготовкой лошади к занятиям. Отличительной особенностью конного спорта является необходимость заботиться о лошади, т.е. обязывает спортсмена овладеть знаниями и навыками по уходу за лошадью, ее содержанию. По этому обязательной частью каждого занятия в объединении является уход за лошадью, включающий в себя отбивку денника, чистку самой лошади, раскрючковывание копыт, поддержание в чистоте амуниции. Выполнение данных мероприятий одновременно является средством повышения специальной физической подготовки всадников.

Практика. Знакомство с предметами ухода за лошадью (щетки, скребницы, крючки для копыт, суконки, спреи и шампуни). Самостоятельная чистка лошади. Особенности чистки различных мест на теле лошади. Крючкование копыт.

6. Обучение верховой езде.

Теория. Знакомство обучающихся с планом работы по обучению верховой езде. Самое главное в управлении лошадью – это воля и желание всадника. Знакомство обучающихся с выдающимися спортсменами России по конному спорту. Рекорды лошадей в конном спорте.

Практика. Знакомство обучающихся с правилами поведения на манеже. Зачем на манеже английские буквы, что они означают?

7. Правила подхода к лошади.

Практика. Каждая лошадь индивидуальна, и это необходимо учитывать при работе с ней. Знакомство обучающихся с характерами лошадей на конюшне. Правила поведения рядом с лошадью – как подойти, где можно погладить, когда нужно и модно угостить.

8. Седловка и расседлывание.

Практика. Знакомство обучающихся с седловкой лошади. Изучение строения оголовья (уздечки) для лошади. Как правильно надевать оголовье. Изучение строения седла. Как правильно подобрать седло для лошади. Что такое вальтрап, гель и меховушка, зачем они нужны при седловке лошади. Как правильно поседлать лошадь и затянуть подпругу. Какие бывают виды седел.

Расседлывание лошади – в какой последовательности начинаем, как правильно разобрать амуницию. Уход за амуницией, как правильно чистить.

9. Посадка на лошадь и спешивание.

Практика. Знакомство обучающихся с правилами посадки со стременами, без стремян, прыжком, махом, на ходу, техника безопасности при посадке на лошади. Спешивание: правила спешивания махом назад, махом вперед.

10. Движение лошади на шагу.

Практика. Как правильно сидеть верхом. Что значит – следовать за лошадью, не прерывая энергии движения. Кентавр – кто это и как им стать. Выполнение упражнений на шагу для достижения баланса (наклоны корпуса вперед и назад, хлопки ногами над гривой лошади, круговые движения руками, повороты в седле, езда с закрытыми глазами).

11. Движение лошади на рыси.

Практика. Работа выполняется только на корде (лошадь находится на длинной веревке под контролем педагога). Отработка посадки на рыси. Выполнение упражнений на рыси, способствующих физическому развитию всадника и укреплению посадки. Ошибки в положении средней части тела и плечей на рыси, ошибки в положении ног и рук. Понятие о равновесии всадника.

12. Обучение разбору поводьев и средства воздействия на лошадь.

Практика. Разбор поводьев в две руки, в одной руке, понятие «открытой» и «закрытой» руки. Правила и способы набора повода. Как правильно держать кисти рук, локти и плечи. Что значит «контакт с лошадью». Главные средства управления лошадью – корпус всадника, шенкель и повод. Знакомство обучающихся с дополнительными средствами воздействия на лошадь – шпоры, хлыст, мартингал, шпрунт, скользящие поводья.

13. Движение лошади вперед и остановка.

Практика. Как начинается движение вперед сидя верхом на лошади. Положение рук и кистей, куда всегда направлен взгляд всадника. Работа шенкеля. Остановка верхом на лошади, одновременная работа корпуса, рук и ног.

14. Остановки и переходы из одного аллюра в другой.

Практика. Остановки с шага и с рыси. Работа в смене одновременно, поочередно, по стенке, по средней линии.

Работа на диагоналях. Работа с лошадью на корде – голосовые команды перехода из одного аллюра в другой.

15. Отработка посадки на шагу и рыси.

Практика. Знакомство обучающихся с формой посадки: облегченная, полевая, строевая. Правильное положение рук, ног, туловища, головы всадника вовремя движения шагом, рысью (строевой, учебной). Понятие о равновесии всадника и лошади. Способы сохранения равновесия (переноса центра тяжести). Выработка независимой посадки.

16. Отработка посадки на облегченной и необлегченной рыси.

Практика. Работа на корде. Упражнения на рыси. Самостоятельная работа на рыси, переходы шаг-рысь-остановки-подъемы.

17. Рысь со стременами и без стремян.

Практика. Работа на лошади без седла. Отработка независимой посадки. Работа на корде без стремян. Акцент на сохранение равновесия, баланса, правильного положения туловища, рук, ног. Правильный взгляд.

18. Практика управления лошадью путём воздействия шенкеля.

Практика. Ошибки в положении шенкеля и ступни. Как управлять лошадью без повода. Работа на кордео. Влияние шенкеля, корпуса и повода на лошадь, их взаимодействие при работе с лошадью.

19. Управление лошадью при смене аллюров.

Практика. Плавные и правильные переходы – залог успеха в верховой езде. Что такое проводимость лошади. Лошадь находится перед шенкелем, сохраняет желание двигаться вперед на всех аллюрах, управляема и ищет контакта с рукой всадника.

20. Езда на шагу.

Практика. Работа на шагу, работа над проводимостью лошади. Работа над ошибками. Параллельная езда, езда в смене и индивидуально. Участие в конноспортивных играх «Седловка» и «Стойло».

21. Езда на рыси и галопе.

Практика. Езда на рыси сменой, параллельно и индивидуально. Знакомство обучающихся с техникой подъема лошади в галоп. Подъем лошади в галоп. Езда галопом на корде со стременами и без. Укрепление посадки на галопе. Ошибки в положении туловища, рук и ног на галопе.

22. Езда с переменой направления по диагонали.

Практика. Обучение движению верхом на лошади «в коридоре», понятие прямолинейности, положение рук и шенкеля. Работа на диагоналях – остановки, кавалетти, смена аллюра.

23. Езда с заездами и вольтами по головному.

Практика. Кто такой головной и зачем он нужен. Что такое вольт, полувольт и заезды направо и налево. Положение корпуса лошади. Сохранение гибкости лошади, постановление, работа корпуса и поводьев.

24. Езда в смене.

Практика. Езда в смене, соблюдая равнение, дистанцию и интервалы. Строгое выполнение команд тренера. Езда в смене шагом и строевой рысью.

25. Выполнение заездов, вольтов.

Практика. В смене, параллельное или индивидуальное выполнение вольтов и

полувольтов. Строгое выполнение команд тренера. Сохранение проводимости лошади, сгибания, сохранение легкости в управлении. Ошибки при выполнении заездов и вольтов.

26. Езда врозь с самостоятельной отработкой остановок.

Практика. Самостоятельная работа под контролем тренера, но без его команд. Отработка восходящих переходов на аллюры. Отработка полных остановок с шага и с рыси, сохраняя прямолинейность лошади. Работа на шагу на кавалетти.

27. Езда врозь с самостоятельной отработкой вольтов на шагу и рыси.

Практика. Езда врозь на манеже, с отработкой качественных и плавных, сохраняя сгибание лошади вольтов на шагу и на рыси. Ошибки при потере динамики или сгибания лошади на рыси, выполняя вольт. Ошибки при положении туловища, рук и ног всадника. Слишком жесткое воздействие повода. К чему приводит отсутствие работы шенкеля на поворотах.

28. Подъем лошади в галоп.

Практика. Отработка подъема лошади в галоп без корды. Работа в смене и врозь на манеже. Ошибки при подъеме в галоп. Страх всадника, как побороть. Ошибки в положении рук и ног. Отработка нисходящих переходов из аллюра в аллюр.

29. Езда галопом со стременами и без стремян.

Практика. Работа на манеже, отработка посадки на галопе. Езда на галопе со стременами и без. Ошибки в положении плечей и колена всадника.

30. Укрепление посадки на галопе.

Практика. Работа на клавишах, полевая посадка на галопе. Знакомство обучающихся с расчетом темпов галопа лошади перед препятствием. Качество галопа, что влияет на него. Ошибки и страхи всадников на галопе.

31. Езда по схеме.

Практика. Знакомство обучающихся с манежными схемами «Предварительный Приз Дети». Отработка переходов из шага в рысь, из шага в галоп, из рыси в галоп, из остановки в шаг, из остановки в рысь.

Выполнять в смене одновременно, поочередно, с применением ориентиров, самостоятельно при езде врозь. Выполнение связок, обозначенных в схемах.

32. Участие в конноспортивных играх «Стойло», «Лисичка».

Практика. Игра «Стойла». На манеже обозначаются стойла для лошадей. Устанавливают на одно «стойло» меньше числа участников игры. Всадники по сигналу скачут к «стойлам», стремясь занять любое свободное «стойло». Всадник, оставшийся без «стойла», выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется одно «стойло» на двух всадников. Победителем игры становится всадник, занявший последнее «стойло».

Игра «Лисичка». В игре участвуют два – три всадника, среди которых один должен выступать в качестве той самой «лисички», а остальные всадники становятся «охотниками». Задача охотников сорвать с плеча скачущего всадника – «лисички» - лисий хвост или яркий оранжевый платок, которым часто его заменяют.

33. Конные прогулки.

Практика. Знакомство обучающихся с поведением на лошади за территорией манежа. Конные выезды в поля или в лесную зону. Работа на различных аллюрах.

34. Заключительное занятие. Схема езда ППД Дети.

Практика. Сдача нормативов по манежной езда «Предварительный приз дети-А» (Приложение 2). Ошибки при выполнении езды.