

**Архангельская городская общественная благотворительная
организация «Клуб любителей лошадей»
с использованием гранта Президента Российской Федерации,
предоставленного Фондом президентских грантов**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ: «ДИСТАНЦИЯ – НА СРЕДСТВАХ
ПЕРЕДВИЖЕНИЯ»**

КОННЫЕ ДИСТАНЦИИ (TREC)

Срок реализации 5 лет
Возраст учащихся: 11-18 лет

Авторы-составители:
Бритвина Оксана Сергеевна
Секушина Екатерина Олеговна
Пахолкова Мария Сергеевна
Порофиева Наталья Владимировна
Хвиюзова Ольга Сергеевна
Педагоги дополнительного
образования

Архангельск, 2020

Пояснительная записка

«Ни один час жизни, проведенный в седле, не прожит зря!»

Уинстон Черчилль

Программа «Спортивный туризм: конные дистанции (TREC)» имеет физкультурно-спортивную направленность с элементами туристско-краеведческой и естественнонаучной. Предусматривает освоение обучающимися раздела спортивного туризма – конные дистанции.

Такая дисциплина, как TREC появилась в России с 2004 года, в 2012 регламент проведения соревнований в России по данному виду спорта был переработан в соответствии с международными правилами, с этого момента началась популяризация конного туризма, не только как приятного времяпрепровождения с лошадью в условиях похода, но и как спортивной дисциплины. В связи с активным развитием TRECа в России возникла потребность в программно-методическом обеспечении воспитательно-образовательного процесса, отборе эффективных технологий и процессов подготовки спортсменов, и вместе с тем гармоничного развития личности обучающегося.

Конный туризм является многофункциональным занятием и подразумевает получение знаний и навыков сразу в нескольких дисциплинах. TREC объединяет в себе элементы классического конного спорта, спортивного туризма, а также этологии, зоопсихологии и других естественнонаучных дисциплин.

Верховая езда оказывает положительное воздействие на физическую, интеллектуальную и психосоциальную сферы подростка, уход за животными способствует вовлечению подростков в добровольческую деятельность, воспитанию ответственности за окружающий мир, занятия спортивным туризмом способствуют познанию живой природы, изучению флоры и фауны, расширению кругозора, овладению навыками поведения в природе.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования, может быть использована в организациях дополнительного образования, имеющих необходимую базу.

Актуальность

Актуальность программы заключается в том, что дети, живущие в городских условиях, окруженные благами современной цивилизации, отдаляются от живой природы. Темп жизни мегаполиса, новые информационные технологии, индивидуализация СМИ, удаленность от живой природы и общения – все это не дает развиваться коммуникативным навыкам подростков. 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 лошастью не утратило своего значения, а верховая езда 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, способствующим развитию выносливости, смелости и ловкости.

Организация досуговой деятельности, в частности занятия с лошадьми, являются профилактикой зависимостей (алкогольной, наркотической, компьютерной и др.), праздного времяпрепровождения; помогают обрести новых друзей, а также способствуют развитию физической активности, ведению здорового образа жизни. Программа является многоцелевой, ведь конный туризм - это не просто спортивная деятельность, но и взаимодействие с животным, уход за ним.

Участие в программе способствует вовлечению в добровольческую деятельность (уход за животными, экологические мероприятия), а также способствует воспитанию ответственности за окружающий мир. Программа включает в себя эколого–биологическую направленность, формирует экологическую культуру.

Туристско-краеведческое направление программы способствует глубже познакомиться с родным краем, со страной, в которой живешь, соприкоснуться с культурой, обычаями, историей – именно отсюда и начинается патриотизм.

Взаимодействие с лошастью оказывает благоприятный психологический эффект. Занятия конным туризмом позволяют создать для молодых людей компромиссную среду, где каждый сможет найти возможность для реализации собственного потенциала. Доказанный факт, что верховая езда одновременно оказывает положительное воздействие на физическую, интеллектуальную и психологическую сферы человека.

Актуальность программы обуславливается социальной востребованностью обучения, поскольку оно способствует лучшей адаптации учащихся в современном обществе и развитию интеллектуальных, физических, коммуникативных и творческих способностей.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что в возрасте с 11 лет подростки входят в подростковый психологический кризис. В этом возрасте для них главным становится окружение. Свободно странствуя по улицам и подворотням, подросток подвергается определенному риску. Что касается заботы о здоровье, то подростки склонны относиться к нему с неким пренебрежением. Психологи отмечают: молодым людям (это важно понять) попросту неинтересно заботиться о своём здоровье. Физкультура в школе, те же нормы ГТО – для них, увы, «обязаловка». Данная программа отвечает возрастным потребностям подростков: преодолевать трудности, общаться в кругу ровесников, с природой, лошадьми, участие в соревнованиях, конкурсах, реализация жажды риска. Учась уверенно держаться в седле при любых обстоятельствах и на любых аллюрах, подростки вряд ли задумываются о том, что сберегают в самом лучшем состоянии своё здоровье. Но именно это и происходит.

Особое внимание уделяется подготовке психологически устойчивой личности, способной адаптироваться к изменяющимся условиям природной и социальной среды. Общая направленность подготовки обучающихся от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от простых средств к специализированным средствам подготовки конника – спортсмена;
- приобретение соревновательного опыта;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности тренировок.

Привлекательность данного вида спорта заключается в следующем:

1. вариативность. В рамках этого вида спорта собраны несколько видов спорта: конное троеборье (выездка, конкур, полевые испытания - кросс); спортивное ориентирование и пользующееся большим интересом в современном мире – направление НХ.

2. для успешного результата не имеет значения порода и спортивные качества лошади, большая часть успеха зависит от всадника.

3. в любых погодных условиях есть возможность для занятий - много тем для изучения: ориентирования на местности (карты, компас, азимут и т.д.); физиология и психология лошади, начальная ветеринария, чистка копыт; обустройство палаточных лагерей, правила поведения в природных условиях, навыки работы с лошадьми в природных условиях.

4. теория преподается не за партой и у доски, а в условиях, приближенных к природе: в конюшне, в манежах, на других площадках, где может расположиться лошадь.

5. организация соревнований и участие в соревнованиях по манежной езде (выездка), по конкуру, по конному многоборью, по НХ с целью тестирования уровня подготовки в данных видах конного спорта, которые прямо влияют на результативность в прохождении дистанций ТРЕКа. Участие в квалификационных конных маршрутах.

Дальнейшее развитие. Развитие спортивного туризма в Архангельской области актуально в наше время. Спортивный туризм способствует закалке организма, физическому развитию, познанию живой природы, изучению флоры и фауны, расширению кругозора, овладению навыками поведения в природе.

Спортивный конный туризм невозможно ограничить рамками спорта, свести "к борьбе за очки и секунды". Само содержание туризма - преодоление сложных маршрутов в естественных природных условиях, диктует многообразие "дополнительных" целей и мотивов.

Победа в дистанции особая: не над соперником, и даже не над сложными природными препятствиями и условиями (им как раз до конников нет никакого дела). Это победа скорее над собою, констатация своих возросших возможностей (мы готовились, мы тренировались, и мы смогли - преодолеть эту сложную дистанцию).

Срок реализации программы - 1 год. Но опыт показывает, что придя заниматься конным спортом в 11-13 лет, подросток задерживается у лошади не только до окончания школы (16-17 лет), но и после совершеннолетия. Таким образом, предполагается составить программу долгосрочного курса. Данный вид спорта требует такой программы, последние ступени обучения – фактическая подготовка инструкторов туристских кадров, судей по виду спорта.

Архангельская область имеет большой запас туристических ресурсов, но мало их использует. Причиной тому являются климатические условия. Данная программа разработана в дисциплине: «Спортивный туризм (дистанции на средствах передвижения – конные)», код ВРВС 0840141811Я.

Общие сведения об учебной группе. Комплектация состава группы из обучающихся не моложе 11 лет. Наличие определенного уровня верховой езды или его отсутствие за условия не берется. При наборе группы следует учитывать, что, в связи с естественной текучкой, количественный состав группы будет меняться. Опыт показывает, что следует набирать несколько большее число обучающихся, чем необходимо для формирования учебной группы (оптимальный состав — 5 человек). Но опыт тренировочного процесса говорит, что с увеличением группы увеличивается и риск травматизма, а в полевых условиях, еще и риск травматизма лошади, поэтому состав группы не должен превышать 7 человек (5 детей, тренер и инструктор).

Новизна заключается в том, что содержание программы соответствует современным приоритетным направлениям развития системы дополнительного образования, отвечает личностным потребностям юных спортсменов – любителей лошадей и их родителям. Данный вид спорта (TREC) один из самых молодых (зародился во Франции, примерно 35 лет назад, в России не более 7 лет) видов спортивного туризма. Конный ТРЕК предоставляет разнообразие использования классических конных видов спорта, сочетая в себе элементы пробегов, манежной езды, конкура и кросса, разнообразие, вариативность видов деятельности позволяет поддерживать интерес, что очень важно в работе с подростками. Цель соревнований - проверить способность всадника ориентироваться по карте, управлять лошастью и преодолевать естественные препятствия, которые могут встречаться в лесу и поле. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Конный туризм. TREC» составлена на основе методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ РФ (программа «Конный спорт»), программ эколого-биологической и туристической направленности.

Отличительной особенностью данной программы является то, что личностные качества обучающихся совершенствуются через занятия конным туризмом в дисциплине: дистанции на средствах передвижения (TREC). Программа позволяет круглогодичный тренировочный процесс, ее вариативность – тесты и соревнования в любое время года, а в летние месяцы – организовывать квалификационные соревнования по ТРЕКу и конные маршруты различной категории сложности.

Уникальность данной программы в том, что это первая в своем роде методическая разработка, содержащая в себе структурированный материал, подробно изложенный план подготовки всадников в такой активно развивающейся дисциплине, как TREC.

Цель и задачи программы

Цель - создание необходимых условий для личностного развития и позитивной социализации обучающихся через занятия конным туризмом.

Данная цель, прежде всего, отражает то, что в ходе изучения программы должны интегрироваться такие основные аспекты воспитания, как нравственный, трудовой, физический, патриотический, интеллектуальный, эстетический, экологический.

Программа направлена на решения следующих задач:

Обучающие:

- овладение практическими навыками спортивного туризма;
- обучение навыкам конного спорта;
- овладение практическими навыками оказания первой медицинской помощи;
- овладение практическими умениями и навыками по содержанию лошадей, уходу за ними, оказанию простейшей ветеринарной помощи.
- овладеть основами верховой езды: правильной посадкой, воздействием средств управления на лошадь;

Развивающие:

- развитие технического и тактического мастерства по спортивному туризму
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию воспитанников;
- развитие уверенности в себе, своих возможностях,

Воспитательные:

- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и
- инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- создание условий для формирования у занимающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом
- социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;
- воспитание бережного отношения к природе.
- воспитание самоорганизации и самоуправления.
- воспитание лидерских качеств;

Принципы построения программы

1. Принцип научности.

Все разделы программы систематизированы по тематическому признаку и соответствуют возрастным особенностям обучающихся.

2. Принцип воспитывающего обучения.

Воспитание обучающихся осуществляется через содержание, методы, организацию обучения.

3. Принцип целостности.

Знания, умения и навыки согласуются с процессом обучения и объединены в единую систему.

4. Принцип сознательности и активности.

Систематическое изучение правил ТРЕС предполагает проявление мыслительной активности, что выражается в сознательном усвоении учебного материала. При этом приобретенные знания, умения и навыки сразу же переносятся в практическую деятельность.

5. Принцип наглядности.

Наглядность обогащает круг представлений обучающихся, организует их внимание, способствует развитию мышления, наблюдательности, придает учебному материалу большую доступность, эмоциональность, обеспечивает его запоминание, развивает творческое воображение.

6. Принцип систематичности и последовательности

Каждая тема программы четко определена в общей системе содержания учебного материала. Каждая тема опирается на ранее изученный и усвоенный материал и создает прочную базу для последующего обучения.

7. Принцип доступности.

Включенные в программу знания, умения, навыки доступны обучающимся, т.е. учебный материал соответствует возрасту, индивидуальным особенностям, уровню подготовленности, учебному времени.

8. Принцип прочности.

Прочность знаний, умений и навыков обеспечивается повторением, закреплением учебного материала. Наиболее ярко принцип прочности проявляется при анализе элементов техники верховой езды, когда тренер может повторить любой раздел программы, проверить знания, умения, навыки обучающихся, подсказать технику верховой езды.

9. Принцип дифференцированного и индивидуального подхода к ребенку с учетом его психофизических и возрастных особенностей. Данный принцип обеспечивает развитие обучающегося в соответствии с его склонностями, интересами и индивидуальными возможностями, особенностями его развития.

Нормативно-правовое обоснование программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции).
2. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467).
3. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение от 4.09.2014 № 1726 – р).
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196).
5. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816).
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование» от 18.11.2015.
7. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 № 33660).
8. Регламент независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ (Распоряжение министерства образования и науки Архангельской области от 06.02.2020 № 202).
9. Устав организации.
10. Правила соревнований по спортивному туризму 2020г
11. Правила проведения соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта- 0840005411Я) Спортивные дисциплины: «дистанция на средствах передвижения» (номер-код 0840141811Я); «дистанция на средствах передвижения – группа» (номер-код 0840281811Я), Вид программы – Конные дистанции, 2020 год.

Характеристика обучающихся по программе

Подростковый возраст – «teenageperiod, adolescence) – возрастной период, занимающий переходное положение от детства к юности». Подростковый возраст характеризуется периодом бурного и неравномерного роста и развития организма, интенсивным ростом тела и совершенствованием мускульного аппарата, процессом окостенения скелета. Нервная система подростка еще не всегда способна выдержать сильные или длительно действующие раздражители и под их воздействием часто приходит в состояние торможения или сильного возбуждения.

Важное значение физического развития в подростковом возрасте имеет половое созревание, которое оказывает существенное влияние на работу внутренних органов. Появляются, часто неосознанное, половое влечение и связанные с ним новые переживания, влечения и мысли. Особенности физического развития в подростковом возрасте определяют важнейшую роль в этот период правильного режима жизни, в частности режима труда, отдыха, сна, питания, спорта.

Важным видом деятельности в подростковом возрасте является учебная деятельность. В отличие от младшего школьного возраста, учебная деятельность подростков, сохраняя свою актуальность и значение, выступает для них по своей психологической роли как одна из форм совокупной общественно полезной деятельности. Таким образом, ведущим типом деятельности у подростков становится развернутая общественно полезная деятельность в различных ее видах, таких как, учебная, трудовая, общественно-организационная.

Изменение характера и форм учебной деятельности требуют от подростка более высокого уровня организации умственной деятельности. Под влиянием обучения внимание и память у подростка постепенно приобретают характер организованных, регулируемых и управляемых процессов.

Одним из важнейших моментов в развитии личности подростка является развитие самосознания, самооценки; у подростков возникает интерес к себе, к своим личностным качествам, потребность сравнить себя с другими, оценить себя, разобраться в своих чувствах и переживаниях. На этой основе порой возникают конфликты, порождаемые противоречиями между уровнем притязаний подростка и его объективным положением в коллективе.

Важным новообразованием подросткового возраста является формирование чувства взрослости как субъективного переживания готовности подростка быть полноправным членом коллектива взрослых, выражающегося в стремлении к самостоятельности, желании показать свою «взрослость», добиваться, чтобы старшие уважали достоинство его личности, считались с его мнением, освобождали его от мелочного контроля.

Одной из причин частых конфликтов в подростковом возрасте становится переоценка своих возросших возможностей, выраженная в стремлении к независимости и самостоятельности, самолюбию и обидчивости, повышенной критичности по отношению к взрослым, острой реакции на попытки окружающих принизить их взрослость.

В процессе изучения основ наук и расширения кругозора формируются интересы подростков. Зачастую жажда познать «все и сразу», чрезмерная активность подростка приводят либо к разбросанности интересов, либо к одностороннему развитию одного интереса, при безразличии ко всему остальному.

Важным аспектом подросткового возраста является развитие чувства товарищества, наличие потребности в дружеском общении, сознательное отношение к дружбе, желание строить устойчивые и продолжительные дружеские отношения.

Условия реализации программы

Данная программа рассчитана на подростков в возрасте от 11 до 18 лет. Прием обучающихся осуществляется без предварительного отбора.

Количество человек в группе: 10-12.

Срок реализации - 5 лет. Суммарный объем программы – 1220 часов.

Форма реализации программы: очная

Реализуется на базе «Клуба любителей лошадей», остров Краснофлотский.

Срок освоения программы: в зависимости от этапа подготовки обучающегося учебно-методическое планирование может быть на 180 часов в год (для первого года обучения, 2 раза в неделю по 2 академических часа) и 260 часов в год (для второго и последующих годов обучения, три раза в неделю по 2 академических часа).

Виды учебных занятий: проводятся теоретические занятия (лекций, беседы) и практические занятия (работа с лошастью в конюшне и на плацу, полевые выезды) 2 раза в неделю по 2 часа.

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, но все виды подготовки во все периоды и этапы обучения осуществляются исходя из индивидуальных особенностей каждого подростка и каждой лошади. В зависимости от этапов и периодов подготовки, в зависимости от уровня усвоения программы каждым

отдельным подростком, его общей тренированности, сложности лошади меняется приоритет тех или иных задач.

Особое внимание уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия. Летние зачётные соревнования, однодневные походы, подготовка к соревнованиям и походам, и время, отведенное на экологические мероприятия, мероприятия патриотической направленности, в сетку часов не включаются. Так же не включены в сетку часов экскурсии, открытые мероприятия для родителей.

Начало учебного года 15 сентября, окончание – 15 июля.

Программа включает в себя следующие разделы:

Раздел 1 Теоретическая подготовка

Раздел 2. Ориентирование

Раздел 3. Верховая езда

Раздел 4. Методы работы с лошастью

Раздел 5. Зачетные мероприятия

Ожидаемые результаты обучения

Личностные результаты:

Обучающийся будет демонстрировать в деятельности:

- самостоятельность суждений;
- готовность к самостоятельным действиям;
- осмысление мотивов своих действий при выполнении заданий;
- готовность участвовать в общественной жизни;
- готовность преодолевать трудности;
- доброжелательное отношение к партнёрам по команде;
- критическое отношение к информации и избирательность её восприятия;
- готовность адекватно воспринимать оценку наставника и сверстников;
- сформированность познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение живой природы.

Метапредметные результаты:

- способность с помощью тренера адекватно оценивать правильность выполнения задания и вносить необходимые коррективы;

- способность планировать свои действия в соответствии с поставленной целью;
- способность называть трудности, с которыми столкнулся при решении задачи, и предлагать пути их преодоления;
- готовность с помощью тренера осознавать свое продвижение в овладении знаниями и умениями;
- готовность распределять обязанности при работе в группе;
- готовность оказывать партнерам помощь и поддержку в процессе достижения общей цели;
- готовность договариваться и приходить к общему решению;
- способность формулировать собственное мнение и позицию.

Предметные результаты:

Обучающийся будет уметь

- уверенно управлять лошадью на разных аллюрах;
- ориентироваться на местности с помощью карты;
- знать основные принципы тренинга;
- самостоятельно строить тренировочную программу для подготовки к соревнованиям, учитывая физические способности себя и лошади;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия на лошади;
- пользоваться компасом, строить азимут;
- измерять пройденное расстояние и свою скорость при движении на лошади;
- знать особенности ухода за лошадью;
- оказывать первую медицинскую помощь как всадникам, так и лошадям;
- знать физиологические особенности строения лошади;
- правильно интерпретировать поведение животного в разных ситуациях.
- знать и соблюдать правила безопасной работы с лошадьми, а так же при нахождении в малознакомой местности.

Формы итоговой аттестации: зачёты, викторины, конкурсы, соревнования по спортивному туризму. Обучающиеся участвуют в квалификационных соревнованиях с присвоением спортивных разрядов. Участие воспитанников в учебно-исследовательских конференциях различного уровня, участие в мероприятиях патриотического характера, природоохранных акциях.

Учебно-тематический план

1-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1. Теоретическая подготовка	26	10	16	
1.1.	Введение. Первичный инструктаж. Техника безопасности при работе с лошадью.	4	2	2	беседа
1.2.	Экипировка всадника и подготовка лошади к работе	10	2	8	тест
1.3.	Основы иппологии	4	2	2	тест
1.4.	Медицинская подготовка. Основы оказания первой помощи.	4	2	2	тест
1.5.	Видовая туристическая специализация (начальные знания и навыки)	4	2	2	тест
	Раздел 2. Верховая езда	118		118	
2.1.	Упражнения для всадника на корде шагом	6	-	6	наблюдение
2.2.	Самостоятельное движение на лошади шагом. Управление лошадью.	10	-	10	Выполнение упражнений
2.3.	Движение на лошади рысью. Работа на корде. Упражнения для всадника	6	-	6	Наблюдение Выполнение упражнений
2.4.	Движение в смене шаг-рысь. Отработка манежных фигур. Управление лошадью.	40	-	40	Выполнение упражнений
2.5.	Полевая езда (шаг-рысь) в смене.	30	-	30	Выполнение упражнений
2.6.	Верховая езда без седла (шаг-рысь)	20	-	20	Выполнение упражнений
2.7.	Движение на лошади галопом. Работа на корде. Упражнения для всадника	6	-	6	Выполнение упражнений
	Раздел 3. Ориентирование	24	6	18	
3.1.	Поддержание туристического полевого быта: организация питания людей и лошадей, режим отдыха в полевых условиях, организация технологии и экологии	14	2	12	Беседа наблюдение

	туристского быта в полевых условиях				
3.2.	Ориентирование: особенности изображения рельефа местности на географических картах. Условные обозначения. Работа с компасом на местности.	10	4	6	Тест упражнения
	Раздел 4. Методы работы с лошадью	10	2	8	
4.1.	Поведенческие особенности лошади	10	2	8	упражнения
	Итого	180	18	162	
Мероприятия, вынесенные за сетку часов					
1.	Уход за снаряжением и его ремонт	2	-	2	Семинарское занятие
2.	Костры и костровое хозяйство	2	-	2	Семинарское занятие
3.	Метеонаблюдения в походе	2	-	2	Мастер-класс
4.	Участие во внутриклубных соревнованиях, мероприятиях				Практическое занятие
5.	Содержание походного рюкзака				Самоподготовка
6.	Участие в походах				Практическое занятие

Содержание изучаемого курса

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Введение. Первичный инструктаж. Техника безопасности при работе с лошадью (4 часа).

Теория: Правила пожарной безопасности на территории конюшни. Правила электробезопасности на территории конюшни. Распорядок дня на современной конюшне. Правила безопасности при занятиях конным спортом.

Практика: (2 часа) Приёмы обращения с лошадью во время подготовки к занятию и в ходе спортивной тренировки.

Тема 1.2. Экипировка всадника и подготовка лошади к работе (10 часов).

Теория: Знакомство с профессиональной терминологией. Основная экипировка всадника. Инвентарь для чистки и ухода за лошадью. Техника и правила чистки лошади. Основные правила кормления. Режим уборки

конюшни. Инвентарь для уборки. Техника «отбивки» денников. Основная амуниция (седло, вальтрап, уздечка).

Практика: (8 часов) - Техника седловки лошадей. Правила и техника одевания на лошадь оголовья.

Тема 1.3. Основы иппологии (4 часа).

Теория: Краткие сведения по анатомии и физиологии лошади. Краткие сведения по уходу за лошадью и её содержанию. Породы, экстерьер, стати лошади, масти и отметины.

Практика: (2 часа) – Выполнение упражнений. Аллюры (шаг, рысь, галоп).

Тема 1.4. Медицинская подготовка. Основы оказания первой помощи (4 часа).

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Личная и общественная гигиена, гигиена при обращении с лошадью. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Почему нельзя скрывать свое недомогание?

Практика: (2 часа) – выполнение упражнений на оказание первой помощи.

Тема 1.5. Видовая туристическая специализация (начальные знания и навыки) (4 часа).

Теория: Особенности конного туризма. Отличие конного туризма от других видов. Виды конных походов. Отличие конного туризма от конного спорта. Основные понятия и термины в конном туризме, в частности в дистанциях (TREC).

Практика: (2 часа) Изучение основного походного снаряжения, правила укладки рюкзака.

Раздел 2. Верховая езда

Тема 2.1. Упражнения для всадника на корде шагом (6 часов).

Практика: Гимнастические упражнения на лошади для развития баланса и равновесия. Развитие гармоничной посадки всадника на шагу. Элементы вольтижировки (езда без повода, с закрытыми глазами).

**Тема 2.2. Самостоятельное движение на лошади шагом.
Управление лошастью (10 часов).**

Практика: Отработка самостоятельного посылы лошади в шаг. Освоение манежных фигур, правил езды на манеже. Посыл, остановка, перемены направления. Учебно-тренировочные игры на шагу.

**Тема 2.3. Движение на лошади рысью. Работа на корде.
Упражнения для всадника (6 часов).**

Практика: Освоение езды на лошади рысью на корде. Гимнастические упражнения на лошади для развития баланса и равновесия. Развитие гармоничной посадки всадника на рыси. Отработка самостоятельного посылы лошади в рысь.

**Тема 2.4. Движение в смене шаг-рысь. Отработка манежных
фигур. Управление лошастью (40 часов).**

Практика: Понятие о дистанции. Строевые упражнения в конном строю на рыси. Посыл, остановка, движение шагом в смене. Освоение манежных фигур, правил езды на манеже в смене. Учебно-тренировочные игры на рыси. Выполнение вольтов, заездов, восьмерок и серпантинов.

Тема 2.5. Полевая езда (шаг-рысь) в смене (30 часов).

Практика: Езда по пересечённой местности, преодоление небольших естественных препятствий. Езда на подъемах и спусках. Техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

Предварительные упражнения для езды на подъемах и спусках. Использование системы валов как способ формирования специальных навыков у всадников.

Тема 2.6. Верховая езда без седла (шаг-рысь) (20 часов).

Практика: Правильное положение рук, ног, туловища, головы всадника во время движения шагом, рысью, при езде без седла. Понятие о равновесии всадника и лошади. Способы сохранения равновесия (переноса центра тяжести). Выработка непринужденной посадки.

Тема 2.7. Движение на лошади галопом. Работа на корде. Упражнения для всадника (6 часов).

Практика: Освоение езды на лошади галопом на корде. Гимнастические упражнения на лошади для развития баланса и равновесия. Развитие гармоничной посадки всадника на галопе. Отработка самостоятельного посылки лошади в галоп. Отработка правильной посадки на манежном галопе.

Раздел 3. Ориентирование

Тема 3.1. Поддержание туристического полевого быта: организация питания людей и лошадей, режим отдыха в полевых условиях, организация технологии и экологии туристского быта в полевых условиях (14 часов).

Теория: Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т. д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Практика: (12 часов) Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для установки палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток различных типов и модификаций. Размещение личного и группового снаряжения в палатке. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения туриста в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы и назначение костров. Правила разведения костра. Правила безопасной работы с топором и пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов в походных условиях.

Тема 3.2. Ориентирование: особенности изображения рельефа местности на географических картах. Условные обозначения. Работа с компасом на местности (10 часов).

Теория: Сущность ориентирования, из чего складывается ориентирование. Тактические свойства и виды местности. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение; заложение, отметка, бергштрих. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Магнитные свойства Земли. Истинный и

магнитный полюса. История и устройство компаса, виды компасов, задачи, решаемые с помощью компаса: метод засечек, метод обратных засечек, определение точки стояния, ориентирование во времени.

Практика: (6 часов) Выполнение упражнений на запоминание условных обозначений карты, изображение собственных карт местности, ориентирование с помощью компаса в помещении и на местности.

Раздел 4. Методы работы с лошадью

Тема 4.1. Поведенческие особенности лошади (10 часов).

Теория: Типы высшей нервной деятельности лошади. Психология лошади (нрав, поведение). Органы чувств лошади (обоняние, осязание, зрение, слух, тактильная чувствительность).

Практика: (8 часов) Наблюдение за общением лошадей в табуне, использование ушей, ноздрей, хвоста, поз для обмена информацией. Как узнать, какую эмоцию испытывает лошадь?

После первого года обучения обучающийся должен

ЗНАТЬ:

1. Правила безопасности при нахождении в конюшне, на плацу, при работе и общении с лошадью.
2. Краткие сведения об особенностях физиологии и анатомии лошади.
3. Основные виды условных обозначений карт, использующихся в спортивном ориентировании.
4. Основную используемую экипировку всадника и лошади.

УМЕТЬ:

1. Готовить лошадь к верховой работе
2. Самостоятельно управлять лошадью двигаясь шагом и рысью.
3. Оказывать первую медицинскую помощь всадникам (ушибы, ссадины).
4. Самостоятельно управлять лошадью двигаясь шагом и рысью без седла.
5. Выбирать место для разворачивания лагеря, устанавливать палатку.
6. Работать с компасом на местности.

Учебно-тематический план

2-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы проведения занятия
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1. Теоретическая подготовка	42	14	28	
1.1.	Повторный инструктаж перед началом занятий. Техника безопасности при работе с лошадью.	2	-	2	беседа
1.2.	Дополнительная экипировка всадника и лошади.	6	2	4	тест
1.3.	Иппология.	6	2	4	тест
1.4.	Правила соревнований по спортивному туризму на средствах передвижения кони.	8	4	4	тест
1.5.	Ветеринарная подготовка. Оказание медицинской помощи лошади.	8	2	6	тест
1.6.	Медицинская подготовка. Оказание первой медицинской помощи.	8	2	6	тест
1.7.	Организация походного лагеря. Распределение обязанностей.	4	2	2	Выполнение упражнений
	Раздел 2. Верховая езда	168		168	
2.1.	Работа на корде. Упражнения для всадника на разных аллюрах (шаг, рысь, галоп).	6	-	6	Выполнение упражнений
2.2.	Учебная и строевая рысь. Гимнастические упражнения, езда без стремян.	6	-	6	Выполнение упражнений
2.3.	Формирование конкурной посадки. Переходы из одной посадки в другую. Работа на корде.	6	-	6	Выполнение упражнений
2.4.	Движение в смене шаг-рысь-галоп. Отработка манежных фигур на всех трех аллюрах. Управление лошадью.	40	-	40	Выполнение упражнений
2.5.	Самостоятельная полевая езда (шаг-рысь)	30	-	30	Выполнение упражнений
2.6.	Преодоление отдельных жердей на рыси и галопе. Работа на кавалетти.	30	-	30	Выполнение упражнений
2.7.	Преодоление препятствий. Техника подхода и отхода на	20	-	20	Выполнение упражнений

	разных аллюрах. Преодоление одиночных препятствий.				
2.8.	Технические препятствия, входящие в маршрут короткой дистанции. Правила преодоления.	30	-	30	Выполнение упражнений
	Раздел 3. Ориентирование	44	12	32	
3.1.	Работа с картой. Чтение карты в пешем и конном строю	30	8	22	Тест упражнения
3.2.	Работа с компасом. Вычисление азимута.	14	4	10	Тест упражнения
	Раздел 4. Методы работы с лошадью	6	2	4	
4.1.	Знакомство с методом Пата Парелли	6	2	4	Выполнение упражнений
	Итого	260	28	232	
Мероприятия, вынесенные за сетку часов					
1.	Участие в семинаре по конкуру	4	2	2	Семинарское занятие
2.	Участие в семинаре по выездке	4	2	2	Семинарское занятие
3.	Участие во внутриклубных мероприятиях, соревнованиях				Практическое занятие
4.	Участие в соревнованиях по конному туризму				Практическое занятие
5.	Участие походах				Практическое занятие
6.	Знаки дорожного движения				Самоподготовка

Содержание изучаемого курса

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Повторный инструктаж перед началом занятий. Техника безопасности при работе с лошадью. (2 часа)

Практика: Техника безопасности для людей и сохранности лошадей. Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на территории конюшни, в работе с лошадьми на различных открытых площадках.

Тема 1.2. Дополнительная экипировка всадника и лошади (6 часов).

Теория: Виды железа, их предназначение (мундштук, пелям, кимбервик). Виды седел (конкурное, выездковое, скаковое, пробежное, универсальное, кавалерийское). Вспомогательные поводья (повод Тодемана, скользящий повод, гог, шамбон).

Практика: (4 часа) Уход за амуницией.

Тема 1.3. Иппология (6 часов).

Теория: Биологические особенности лошадей и отличие их от других сельскохозяйственных животных. Основные физиологические функции организма. Стати лошадей. Промеры животных. Возраст. Поведение лошадей.

Практика: (4 часа) Измерение промеров лошадей, организация наблюдения за животными.

Тема 1.4. Правила соревнований по спортивному туризму на средствах передвижения кони (8 часов)

Теория: Знакомство с правилами проведения соревнований по спортивному туризму. Основные определения и понятия. Виды дистанций: короткая дистанция с преодолением технических препятствий, длинная дистанция с ориентированием и контролем скорости, контроль аллюра. Технические препятствия короткой дистанции.

Практика: (4 часа) Постановка различных технических препятствий на территории тренировочного плаца.

Тема 1.5. Ветеринарная подготовка. Оказание медицинской помощи лошади (8 часов).

Теория: Здоровая и больная лошадь. Типичные заболевания. Типичные травмы. Признаки заболеваний. Основные приемы лечения лошадей. Основные ветеринарные препараты, перевязочные средства, инструменты. Способы фиксации лошади.

Практика: (6 часов) Организация осмотра лошадей с целью выявления заболеваний и травм, демонстрация основных приемов лечения лошадей, проведение профилактики.

Тема 1.6. Медицинская подготовка. Оказание первой помощи (8 часов).

Теория: Первая помощь при отравлении, ожогах, колотых и резанных ранах. Методы дезинфекции перевязочного материала. Состав походной аптечки.

Практика: (6 часов) Сбор походной аптечки, используя медицинские препараты, имеющиеся на конюшне, наложение повязок на различные части тела.

Тема 1.7. Организация походного лагеря. Распределение обязанностей (4 часа).

Теория: Постоянные должности в туристской группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением (завснар), хронометрист, летописец (ответственный за ведение дневника группы), проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, топограф, метеоролог, фотограф. Временные (дежурные) должности и их выполнение в походе. Дежурные по лагерю, кухне, палатке и их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды, уборка лагеря и палаток). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т. д.

Практика: (2 часа) Деловая игра на распределение обязанностей в группе.

Раздел 2. Верховая езда

Тема 2.1. Работа на корде. Упражнения для всадника на разных аллюрах (шаг, рысь, галоп) (6 часов).

Практика: Развитие чувства лошади, работа над посадкой. Укрепление мышц кора. Гимнастические упражнения для всадника на расслабление и на укрепление посадки.

Тема 2.2. Учебная и строевая рысь. Гимнастические упражнения, езда без стремян (6 часов).

Практика: Гимнастические упражнения для развития равновесия, особенности езды учебной и строевой рысью. Умение быстро переходить из посадки в посадку. Формирование конкурной посадки. Переходы из одной посадки в другую.

Тема 2.3. Работа на корде (6 часов).

Практика: Формирование конкурной посадки. Гимнастические упражнения.

Тема 2.4. Движение в смене шаг-рысь-галоп. Отработка манежных фигур на всех трех аллюрах. Управление лошадью (40 часов).

Практика: Отработка движения на лошади в смене. Вольты, диагонали, перемены направления, переходы между аллюрами с сохранением дистанции между лошадьми.

Тема 2.5. Самостоятельная полевая езда (шаг-рысь) (30 часов).

Практика: Самостоятельные выезды всадников в поля. Освоение техники движения на различных аллюрах по пересеченной местности, преодоление естественных препятствий (спуски, канавы, подъемы, овраги, броды). Совершенствование посадки при преодолении оврагов, канав, водных преград, движение через лес, на подъемах и спусках.

Тема 2.6. Преодоление отдельных жердей на рыси и галопе. Работа на кавалетти (30 часов).

Практика: Преодоление отдельно лежащих на земле жердей на разных аллюрах. Правильность подхода к препятствию. Развитие чувства зоны отталкивания. Освоение навыков по управлению лошадью на сближенных гимнастических препятствиях. Прыжки на рыси через препятствия со стремями и без стремян. Прыжки через одиночные препятствия, двойную систему. Одиночные и объединенные в двойную систему высотно-широтные препятствия. Одиночные и двойные высотно-широтные препятствия.

Тема 2.7. Преодоление препятствий. Техника подхода и отхода на разных аллюрах. Преодоление одиночных препятствий. (20 часов).

Практика: 5 фаз прыжка: подход, отталкивание, подвисяние, приземление, отход. Подведение лошади к прыжку, умение задавать ритм. Приземление после прыжка. Перенос баланса на задние ноги лошади.

Тема 2.8. Технические препятствия, входящие в маршрут короткой дистанции. Правила преодоления (30 часов).

Практика: Преодоление препятствий, используемых для постановки на короткой дистанции соревнований по спортивному туризму на средствах передвижения кони: низкие ветки, холм верхом, узкий проход в поводу, узкий проход верхом, прыжок вниз в поводу, прыжок вверх верхом, овраг верхом, лабиринт, узкий проход и т.д. по списку приведенному в регламенте.

Раздел 3. Ориентирование

Тема 3.1. Работа с картой. Чтение карты в пешем и конном строю (30 часов)

Теория: Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации карты. Свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Карты, пригодные для разработки туристских спортивных маршрутов и для ориентирования в походе. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивных и туристских карт.

Практика: (22 часа)- выполнение упражнений на определение координаты точек на карте.

Тема 3. 2. Работа с компасом. Вычисление азимута (10 часов).

Теория: Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («роза направлений»). Определение азимута. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Практика: (10 часов) Выполнение упражнений на запоминание условных обозначений карты, изображение собственных карт местности,

ориентирование с помощью компаса на местности, определение азимута, ориентирование по азимуту.

Раздел 4. Методы работы с лошадью

Тема 4.1. Знакомство с методом Пата Парелли (6 часов)

Теория: Особенности поведения лошади в табуна: наблюдение за лошадьми в естественных для них условиях. Иерархия табуна.

Практика: (4 часа) - Семь игр Пата Парелли: общение с лошадью при помощи игры, расположение её внимания на себя.

После второго года обучения обучающийся должен

ЗНАТЬ:

1. Виды железа и их предназначение
2. Виды масштабов карт
3. Отличия разных видов компасов

УМЕТЬ:

1. Измерять промеры лошадей, определять возраст по зубам
2. Устанавливать технические препятствия короткой дистанции
3. Оказывать первую помощь при ожогах, отравлениях, колотых и резанных ранах
4. Самостоятельно управлять лошадью на всех аллюрах
5. Преодолевать небольшие одиночные препятствия
6. Ориентироваться по карте в пешем строю

Учебно-тематический план

3-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы проведения занятия
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1. Теоретическая подготовка	22	10	12	
1.1.	Повторный инструктаж перед началом занятий. Техника безопасности при работе с лошадью.	2	-	2	беседа
1.2.	Ветеринария. Расчистка копыт	10	6	4	тест
1.3.	Правила соревнований по спортивному туризму на средствах передвижения кони. Единая всероссийская спортивная классификация.	4	2	2	тест
1.4.	Полевая кухня.	6	2	4	беседа
	Раздел 2. Верховая езда	114	-	114	
2.1.	Работа на корде. Упражнения для всадника на разных аллюрах (шаг, рысь, галоп)	6	-	6	Выполнение упражнений
2.2.	Сокращение и расширение лошади на разных аллюрах. Техника и тактика прохождения дистанции «Контроль аллюра».	30	-	30	Выполнение упражнений
2.3.	Преодоление искусственных и полевых препятствий. Преодоление систем препятствий. Полевые препятствия.	30	-	30	Выполнение упражнений
2.4.	Самостоятельная полевая езда.	18	-	18	Выполнение упражнений
2.5.	Манежная езда. Основы выездки.	30	-	30	Выполнение упражнений
	Раздел 3. Ориентирование	84		84	
3.1.	Работа с картой. Ориентирование по карте в конном строю.	24	-	24	тест
3.2.	Измерение расстояний на дистанции.	20	-	20	упражнений
3.3.	Измерение скорости на дистанции. Чувство	20	-	20	Выполнение упражнений

	скорости движения «чувство пейса»				
3.4.	Полевая езда с ориентированием по обозначенному маршруту.	20	-	20	Выполнение нормативов
	Раздел 4. Методы работы с лошадью	40		40	
4.1.	Метод Пата Парелли	30	-	30	Сдача нормативов
4.2.	Особенности кормления лошади.	6	-	6	Тест упражнения
4.3.	Запряжка лошади	4	-	4	упражнения
	Итого	260	10	250	
Мероприятия, вынесенные за сетку часов					
1.	Принципы правильного питания. Калорийность, пищевая ценность.	2	-	2	Семинарское занятие
2.	Здоровье лошади. Специальные ветеринарные манипуляции. Рентген, УЗИ, бронхоскопия.	6	2	4	Семинарское занятие
3.	Участие во внутриклубных соревнованиях, мероприятиях				Практическое занятие
4.	Участие в соревнованиях по спортивному туризму на средствах передвижения кони				Практическое занятие
5.	Участие в походах				Практическое занятие
6.	Участие в семинаре по ветеринарии				Практическое занятие
7.	Участие в семинаре по конкуру				Практическое занятие
8.	Участие в семинаре по выездке				Практическое занятие

Содержание изучаемого курса

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Повторный инструктаж перед началом занятий. Техника безопасности при работе с лошадью (2 часа).

Практика: (2 часа) Дискуссия «Травматизм в конном спорте, его причины, профилактика».

Тема 1.2. Ветеринария. Расчистка копыт (10 часов)

Теория: Здоровье лошади - это здоровые копыта; Строение копыта; Крючкование копыт. Копытный крючок – обязательный атрибут туриста. Классическая расчистка; Натуральная расчистка; Ортопедическая расчистка; Подкованная лошадь, и зачем нужны подковы лошадям. Виды инструментов для расчистки копыт.

Практика: (4 часа) . Практическая расчистка копыт

Тема 1.3. Правила соревнований по спортивному туризму на средствах передвижения кони. Единая всероссийская спортивная классификация (4 часа).

Теория: Положение единой всероссийской спортивной классификации. Порядок присвоения спортивных званий. Порядок присвоения спортивных разрядов. Лишение и восстановление спортивных званий, разрядов.

Практика: (2 часа)- разбор ситуаций по присвоению спортивных разрядов.

Тема 1.4. Полевая кухня (6 часов).

Теория: Значение правильной организации питания в походе. Составление меню и раскладка продуктов. Учет расхода продуктов. Способы термообработки пищи, достоинства и недостатки каждого из них. Хранение продуктов в пути. Способы расфасовки продуктов, их преимущества и недостатки.

Практика: (4 часа) - Постановка палаточного городка. Правила безопасного обращения с огнем на природе. Расфасовка продуктов.

Раздел 2. Верховая езда

Тема 2.1. Работа на корде. Упражнения для всадника на разных аллюрах (шаг, рысь, галоп) (6 часов).

Практика: Развитие чувства лошади, работа над посадкой. Укрепление мышц кора. Гимнастические упражнения для всадника на расслабление и на укрепление посадки.

Тема 2.2. Сокращение и расширение лошади на разных аллюрах. Техника и тактика прохождения дистанции «Контроль аллюра» (30 часов).

Практика: Различные темпы аллюров (собранный, сокращенный, рабочий, средний и прибавленный). Рабочий, собранный, средний, прибавленный галоп. Отработка управления при заездах и поворотах на рыси и галопе. Езда по уменьшающемуся кругу. Уменьшение и увеличение круга при езде по спирали. Понятие, техника исполнения. Сбор лошади.

Тема 2.3. Преодоление искусственных и полевых препятствий. Преодоление систем препятствий. Полевые препятствия. (30 часов).

Практика: Преодоление полевых препятствий. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления. Формирование полевой посадки при преодолении препятствий. Отработка техники прыжка. Преодоление несложных полевых препятствий (бревна, засеки) высотой 70-90 см.

Тема 2.4. Самостоятельная полевая езда (18 часов).

Практика: Полевая езда. Совершенствование посадки при полевой езде. Совершенствование техники езды галопом по ровной, слабопересеченной местности. Освоение техники езды галопом по сильно пересеченной местности.

Тема 2.5. Манежная езда. Основы выездки (30 часов).

Практика: Манежная езда: посылы, переходы, полуодержки и одержки, осаживания, сгибания продольные, сгибания боковые, выпрямление, вольты, простая перемена ног через шаг, осаживание.

Раздел 3. Ориентирование

Тема 3.1. Работа с картой. Ориентирование по карте в конном строю (24 часа).

Практика: Понятие местности, понятие рельефа, местные предметы, типовые формы рельефа, как-то: гора, хребет, котловина, лощина, седловина, основные разновидности местности: равнинная, холмистая, горная, лесистая, болотистая, лесисто-болотистая, пустынная. Содержание карты: топографические знаки, масштабы, рамка, зарамочное оформление, поле карты, сетка, магнитное склонение, шкала заложения, условные знаки, топографические знаки. Виды знаков: линейные, фигурные, площадные, пояснительные; масштабные и немасштабные знаки. Группы знаков: дороги, населенные пункты, гидрография, растительность, рельеф, пояснительные и специальные знаки.

Тема 3.2. Измерение расстояний на дистанции (20 часов).

Практика: Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Измерение длины среднего шага. Зависимость длины среднего шага от характера местности, по которой передвигается турист. Способы измерения длины среднего шага. Таблица переводов пар шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Тема 3.3. Измерение скорости на дистанции. Чувство скорости движения «чувство пейса» (20 часов).

Практика: Резвая работа. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления. Формирование чувства темпа (пейса) у всадника. Упражнения по выработке чувства темпа.

Тема 3.4. Полевая езда с ориентированием по обозначенному маршруту (20 часов).

Практика: Освоение техники движения на различных аллюрах по пересеченной местности, преодоление естественных препятствий (спуски, канавы, подъемы, овраги, броды). Совершенствование посадки при преодолении оврагов, канав, водных преград, через лес, на подъемах и спусках.

Раздел 4. Методы работы с лошадью

Тема 4.1. Метод Пата Парелли (30 часов).

Практика: Семь игр Пата Парелли: дружелюбная игра, дикообразная игра, направляющая игра, игра йо-йо, кружащая игра, принятие, выжимающая игра. Верховая езда без железа: езда в манеже на сайдпуле, езда в манеже на недоуздке, езда в манеже на кордео.

Тема 4.2. Особенности кормления лошади (6 часов).

Практика: Рацион и моцион. Корма (Зерновые, грубые, сочные). Макро- и микроэлементы, витамины. Примерные нормы кормления лошадей. Правила кормления. Режим кормления и отдыха работающей лошади. Правила поения. Время заготовки сена, различные виды сена, его пищевая ценность и значение для здоровья лошади.

Тема 4.3. Запряжка лошади (4 часа).

Практика: Дуговые оглобельные запряжки; Приучение лошади к запряжке; Запряжка лошади в телегу, сани; Работа с лошастью на вожжах; Управление лошастью в упряжи.

После третьего года обучения обучающийся должен

ЗНАТЬ:

1. Порядок присвоения спортивных званий и разрядов
2. Основные понятия и принципы расчистки копыт
3. Способы измерения расстояний на местности и на карте
4. Особенности преодоления полевых препятствий
5. Семь игр Пата Парелли

УМЕТЬ:

1. Организовать питание в походе
2. Преодолевать системы препятствий, препятствия в связке
3. Ориентироваться по карте в конном строю
4. Определять расстояние по времени движения
5. Преодолевать полевые препятствия при движении по пересеченной местности на разных аллюрах
6. Запрягать лошадь в телегу, сани

Учебно-тематический план

4-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы проведения занятия
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1. Теоретическая подготовка	16	8	8	
1.1.	Повторный инструктаж перед началом занятий. Техника безопасности при работе с лошадью.	2	2	-	беседа
1.2.	Правила соревнований по спортивному туризму на средствах передвижения кони. Теория и практика судейства.	8	2	6	тест
1.3.	Биологические особенности лошадей. Выявление недостатков телосложения лошади.	4	2	2	тест
1.4.	Как выбрать спортивную лошадь?	2	2	-	беседа
	Раздел 2. Верховая езда	142	-	142	
2.1.	Работа на корде. Упражнения для всадника на разных аллюрах (шаг, рысь, галоп)	6	-	6	Выполнение упражнений
2.2.	Езда в упряжи. Дуговые оглобельные запряжки.	4	-	4	Выполнение упражнений
2.3.	Манежная езда.	40	-	40	Выполнение упражнений
2.4.	Выезды на незнакомую местность. Движение вдоль дорог.	20	-	20	Выполнение упражнений
2.5.	ПДД – езда в парах.	18	-	18	Выполнение упражнений
2.6.	Катильон (фигурная езда двух и более пар)	18	-	18	Выполнение упражнений
2.7.	Преодоление препятствий.	36	-	36	Выполнение упражнений
	Раздел 3. Ориентирование	64	12	52	
3.1.	Составление карт. Методы картографии. Описание местности.	8	2	6	Зачетные задания

3.2.	Составление карт для обучающихся. Прохождение собственных карт.	10	-	10	Выполнение контр.заданий
3.3.	Виды азимутов. Определение азимута без компаса.	10	6	4	Выполнение упражнений
3.4.	Действия в случае потери ориентировки.	6	4	2	беседа
3.5.	Полевая езда с ориентированием по азимуту.	30	-	30	Выполнение нормативов
	Раздел 4. Методы работы с лошадью	36	10	26	
4.1.	Работа в руках. Туристическая дрессура. Что пригодится в походе?	20	8	12	Выполнение упражнений
4.2.	Условные и безусловные рефлексy.	10	2	8	Тест
4.3.	Особенности поведения лошади в табуна. Иерархия табуна.	6	-	6	Выполнение упражнений
	Итого	260	20	240	
Мероприятия, вынесенные за сетку часов					
1.	Поисково-спасательная служба и ее деятельность	2	-	2	Семинарское занятие
2.	Экологическая подготовка туриста. Законы об охране природы, охоте, рыболовстве.	2	-	2	Семинарское занятие
3.	Участие во внутриклубных соревнованиях, мероприятиях				Практическое занятие
4.	Участие в соревнованиях по спортивному туризму на средствах передвижения кони				Практическое занятие
5.	Участие в походах				Практическое занятие
6.	Участие в семинаре по ветеринарии				Практическое занятие
7.	Участие в семинаре по конкуру				Практическое занятие
8.	Участие в семинаре по выездке				Практическое занятие

9.	Участие в судейском семинаре				Практическое занятие
----	------------------------------	--	--	--	----------------------

Содержание изучаемого курса

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Повторный инструктаж перед началом занятий. Техника безопасности при работе с лошадью (2 часа).

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомства с нововведениями в конюшне и с правилами поведения.

Тема 1.2. Правила соревнований по спортивному туризму на средствах передвижения кони. Теория и практика судейства (8 часов).

Теория: Теория и практика судейства. Общие положения о спортивных судьях. Порядок присвоения квалификационной категории спортивного судьи. Содержание квалификационных требований. Помощь в постановке дистанций.

Практика: (6 часов) - Подготовка технических препятствий короткой дистанции: зона препятствия, расчет высоты/ширины/длины препятствия в зависимости от класса проводимых соревнований.

Тема 1.3. Биологические особенности лошадей. Выявление недостатков телосложения лошади (4 часа).

Теория: Конформация лошади, её промеры и пропорции. Нормальная и аномальная конформация: особенности телосложения лошадей, осмотр и выявление достоинств и недостатков телосложения лошадей конюшни. Недостатки и пороки конечностей.

Практика: (2 часа) - осмотр и выявление достоинств и недостатков телосложения лошадей конюшни.

Тема 1. 4. Как выбрать спортивную лошадь? (2 часа).

Теория: Пороки и недостатки экстерьера лошади, их влияние на спортивный результат. Организация осмотра лошадей с целью выявления заболеваний, травм, дефектов экстерьера, показ аллюров. Демонстрация основных приемов лечения лошадей, проведение профилактики. Типы конституций.

Раздел 2. Верховая езда

Тема 2.1. Работа на корде. Упражнения для всадника на разных аллюрах (шаг, рысь, галоп) (6 часов).

Практика: Совершенствование чувства лошади, работа над посадкой. Укрепление мышц кора. Гимнастические упражнения для всадника на расслабление и на укрепление посадки.

Тема 2.2. Езда в упряжи. Дуговые оглобельные запряжки (4 часа).

Практика: Совершенствование навыков управления лошастью в упряжи. Перевозка грузов на лошади. Упряжная лошадь в походе, доставка в лагерь крупногабаритных грузов.

Тема 2.3. Манежная езда (40 часов).

Практика: Боковые движения. Боковое сгибание лошади при движении в один след - плечом вперед. Движение плечом внутрь. Постановление и сгибание лошади: плечом внутрь; траверс; ранверс. Уступка шенкелю, понятие, техника исполнения. Уступка шенкелю, обращенному к стенке манежа, обращенному внутрь манежа. Уступка шенкелю, обращенному внутрь круга.

Тема 2.4. Выезды на незнакомую местность. Движение вдоль дорог (20 часов).

Практика: Выезды сменой за пределы о. Краснофлотский. Правила движения смены вдоль дорог, преодоление природных препятствий: спуски, подъемы, канавы, загромождение дорог ветками.

Тема 2. 5. ПДД – езда в парах (18 часов).

Практика: Парная езда. Отработка прохождения углов манежа, езда по кругу. Перемена направления ездой по кругу и через круг. Езда по уменьшающемуся кругу. Уменьшение и увеличение круга при езде по спирали. Выполнение вольта, заездов, восьмерок и серпантинов. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления. Вольты и заезды диаметром 6 м на шаг или сокращенной рыси. Вольты диаметром 8-10 м и восьмерки на рабочей рыси.

Тема 2.6. Катильон (фигурная езда двух и более пар) (18 часов).

Практика: Понятие катильона. Фигурные смены. Фигурная езда двух и более пар.

Тема 2.7. Преодоление препятствий (36 часов).

Практика: Техника исполнения прыжков на конкурном поле. Возможные ошибки и методы их исправления. Совершенствование техники прыжка на рыси, галопе. Использование разнообразных препятствий. Освоение техники широтных прыжков на конкурном поле. Освоение навыков по управлению лошастью на сближенных гимнастических препятствиях. Прыжки на рыси через препятствия со стремянами и без стремян. Прыжки через одиночные препятствия, двойную систему. Одиночные и объединенные в двойную систему высотно-широтные препятствия. Одиночные и двойные высотно-широтные препятствия.

Раздел 3. Ориентирование

Тема 3.1. Составление карт. Методы картографии. Описание местности (8 часов).

Теория: Прокладка маршрута, составление плана-графика движения, высотная диаграмма маршрута, коэффициент перепада высот, дежурные проводники, протокол движения. Виды и правила разведки на маршруте. Описание местности (техническое описание маршрута), действия при потере ориентировки, съемка местности (составление плана местности).

Практика: (6 часов) - упражнения на описание местности (техническое описание маршрута), съемка местности.

Тема 3.2. Составление карт для обучающихся. Прохождение собственных карт (10 часов).

Практика: План и карта. Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Что такое топографическая схема, кроки, маршрутная лента, обзорная карта. Обязанности топографа тургруппы. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению.

Тема 3.3. Виды азимутов. Определение азимута без компаса (10 часов).

Теория: Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник. Практические занятия в помещении. Построение на бумаге заданных азимутов.

Практика: (4 часа) - Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Тема 3.4. Действия в случае потери ориентировки (6 часов).

Теория: Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее местоположение на звездном небе.

Практика: (2 часа) - Определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Тема 3.5. Полевая езда с ориентированием по азимуту (30 часов).

Практика: Совершенствование навыков самостоятельной полевой езды по карте с ориентированием по азимуту. Совершенствование чувства темпа (пейса) у всадника. Совершенствование управляемости лошади на местности.

Раздел 4. Методы работы с лошадью

Тема 4.1. Работа в руках. Туристическая дрессура. Что пригодится в походе? (20 часов).

Теория: Дрессировка лошади: Изучение основных методов дрессировки для обучения лошадей различным трюкам: Присоединение «ко мне». Поворот вокруг задних ног; Поворот вокруг передних ног; Уступка вбок; Движение назад; Команда «стой».

Практика: (12 часов) - упражнения на дрессировку лошади. Выполнение команд всадника.

Тема 4.2. Условные и безусловные рефлексы (10 часов).

Теория: Изучение рефлексов. Эксперименты И.П. Павлова. Отличия условных и безусловных рефлексов, их значение в жизни лошади. Метод кликер-тренинга. Метод пищевого подкрепления рефлексов.

Практика: (8 часов) применение метода кликер-тренинга на лошадях разного темперамента.

Тема 4.3. Особенности поведения лошади в табуне. Иерархия табуна (6 часов).

Практика: Язык общения лошадей. Строение глаза лошади. Ночное зрение. Взгляд лошади на нас. Слух лошади. Чувствительность её кожи. Мир запахов. Вомероназальный орган. Особенности поведения лошади в табуне. Иерархия табуна. Определение лидера, доминанта и субдоминанта табуна.

После четвертого года обучения обучающийся должен

ЗНАТЬ:

1. Правила движения на лошади вдоль дорог
2. Порядок присвоения квалификационной категории спортивного судьи
Содержание квалификационных требований
3. Правила прокладки маршрутов
4. Правила построения азимутальных треугольников
5. Правила нахождения сторон света при потере ориентирования
6. Методы дрессировки лошадей для обучения трюкам

УМЕТЬ:

1. Подготавливать технические препятствия короткой дистанции для проведения соревнований: выставлять зону препятствия, рассчитывать высоту/ширину/длину препятствия в зависимости от класса проводимых соревнований.

2. Проводить осмотр лошади с целью выявления травм, заболеваний
3. Перевозить различные грузы, используя дуговую оглобельную запряжку
4. Выполнять манежные фигуры и боковые движения на лошади
5. Преодолевать одиночные препятствия без стремян
6. Управлять лошастью на разных аллюрах без седла

Учебно-тематический план

5-й год занятий

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы проведения занятия
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1 Теоретическая подготовка	22	10	12	
1.1.	Повторный инструктаж перед началом занятий. Техника безопасности при работе с лошадью.	2	2	-	Беседа
1.2.	Автономное существование	10	4	6	Беседа
1.3.	Организация соревнований по спортивному туризму. Расстановка судей, заполнение протоколов, необходимые документы.	10	4	6	тест
	Раздел 2 Верховая езда	146	-	146	
2.1.	Работа на корде. Упражнения для всадника на разных аллюрах (шаг, рысь, галоп)	6	-	6	Выполнение упражнений
2.2.	Манежная езда.	56	-	56	Выполнение упражнений
2.3.	Выезды на незнакомую местность.	30	-	30	Выполнение упражнений
2.4.	Преодоление препятствий.	54	-	54	Сдача нормативов
	Раздел 3 Ориентирование	54	6	48	
3.1.	Методы усложнения прохождения маршрута. Карта без условных обозначений.	14	4	10	Выполнение упражнений
3.2.	Полевая езда с ориентированием: по карте, азимуту с прохождением технических этапов.	30	-	30	Выполнение упражнений сдача нормативов
3.3.	Действия в случае потери ориентировки.	10	2	8	беседа
	Раздел 4 Методы работы с лошадью	38	8	30	
4.1.	Работа в руках. Туристическая дрессура. Что пригодится в походе?	18	8	10	Выполнение нормативов
4.2.	Работа с незнакомой лошадью. Сопротивление.	20	-	20	Выполнение упражнений
	Итого	260	42	218	
Мероприятия, вынесенные за сетку часов					
1.	Обращение с молодой лошадью. Заездка.	6	2	4	Семинарское занятие

2.	Обращение с молодой лошастью. Воспитание.	6	2	4	Семинарское занятие
3.	Участие во внутриклубных соревнованиях, мероприятиях				Практическое занятие
4.	Участие в соревнованиях по спортивному туризму на средствах передвижения кони				Практическое занятие
5.	Участие в походах				Практическое занятие
6.	Участие в семинаре по ветеринарии				Практическое занятие
7.	Участие в семинаре по конкуру				Практическое занятие
8.	Участие в семинаре по выездке				Практическое занятие
9.	Участие в судейском семинаре				Практическое занятие

Содержание изучаемого курса

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Повторный инструктаж перед началом занятий. Техника безопасности при работе с лошастью (2 часа).

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомства с нововведениями в конюшне и с правилами поведения.

Тема 1.2. Автономное существование (10 часов).

Теория: Ситуации, когда человек оказывается в условиях автономного существования. Пять основных задач, которые необходимо решить (вода, тепло, еда, жилье, ориентирование). Первоочередность различных задач в различных климатических условиях. Факторы риска, воздействующие на человека в экстремальной ситуации. Одиночество, резкая смена временного режима, резкая смена пространственной структуры, угроза физиологической жизни. Стрессоры выживания, факторы выживания, понятие экстремальности и ее относительность.

Практика: (6часов) Составление плана действий, при потере ориентировки, деловая игра «Что делать, если ты потерялся»

Тема 1.3. Организация соревнований по спортивному туризму. Расстановка судей, заполнение протоколов, необходимые документы (10 часов).

Теория: Организация турнира. Правила оформления и подачи заявки. Обязанности судей. Главная судейская коллегия, ее обязанности. Главный секретарь. Ветеринарный делегат. Курс-дизайнер. Официальный представитель команды, его полномочия. Апелляционная комиссия соревнований, правила подачи апелляции. Зачем нужна страховка?

Практика: (6 часов) - Прохождение медицинской комиссии, получение допуска к соревнованиям.

Раздел 2. Верховая езда

Тема 2.1. Работа на корде. Упражнения для всадника на разных аллюрах (шаг, рысь, галоп) (6 часов).

Практика: Совершенствование чувства лошади, работа над посадкой. Укрепление мышц кора. Гимнастические упражнения для всадника на расслабление и на укрепление посадки.

Тема 2.2. Манежная езда (56 часов).

Практика: Дальнейшее совершенствование посадки и средств управления лошастью на всех аллюрах. Дальнейшее совершенствование навыков езды на рабочих, собранных и прибавленных аллюрах. Освоение техники уменьшения и увеличения линии следа. Уменьшение и увеличение прямоугольной линии следа. Упражнения на шагу и укороченной рабочей рыси.

Тема 2.3. Выезды на незнакомую местность (30 часов).

Практика: Выезды сменой за пределы о. Краснофлотский, выезд в город. Правила движения смены вдоль дорог, правила движения сменой в населенном пункте.

Тема 2.4. Преодоление препятствий (54 часов).

Практика: Совершенствование техники преодоления полевых препятствий. Совершенствование полевой посадки при преодолении препятствий. Отработка техники прыжка. Преодоление различной сложности полевых препятствий высотой до 100 см. Совершенствование навыков по управлению лошастью при преодолении одиночных препятствий и объединенных в двойную систему. Прыжки через одиночные и высотно-

широтные препятствия, двойную систему препятствий. Прыжки через отдельные высотно-широтные препятствия и через двойную и тройную системы препятствий.

Раздел 3. Ориентирование

Тема 3.1. Методы усложнения прохождения маршрута. Карта без условных обозначений (14 часов).

Теория: Условия ориентирования в походе на открытой и закрытой местности (при потере обзора), при наличии и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентирами.

Практика: (10 часов) - Способы и приемы ориентирования в различных условиях летом и зимой. Выполнение обязанностей проводников и разведчиков.

Тема 3.2. Полевая езда с ориентированием по карте и прохождением технических этапов (30 часов).

Практика: Совершенствование навыков самостоятельной полевой езды по карте с прохождением технических этапов. Совершенствование чувства темпа (пейса) у всадника. Совершенствование управляемости лошади на местности

Тема 3.3. Действия в случае потери ориентировки (10 часов).

Теория: Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью.

Практика: (8 часов) – упражнения на использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Раздел 4. Методы работы с лошадью

Тема 4.1. Работа в руках. Туристическая дрессура. Что пригодится в походе? (18 часов).

Теория: Дрессировка лошади: команда «Иди за мной»; команда «Подними!»; команда «Жди!»; команда «Стой!»;

Практика: (10 часов) - Повторение и усовершенствование выполнения ранее известных команд.

Тема 4.2. Работа с незнакомой лошастью. Сопротивление (20 часов).

Практика: Условные рефлексy и их роль в выездке лошади. Совместимость всадника и лошади. Неповиновение лошади (причины, способы устранения).

После пятого года обучения обучающийся должен

ЗНАТЬ:

1. Факторы риска, воздействующие на человека в экстремальной ситуации
2. Правила оформления и подачи заявки для участия в соревнованиях
3. Правила движения сменой в населенном пункте
4. Условия ориентирования в походе на открытой и закрытой местности (при потере обзора), при наличии и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентирами
5. Причины неповиновения лошади

УМЕТЬ:

1. Преодолевать полевые препятствия различной сложности высотой до 100 см
2. Использовать звуковую пеленгацию при потере ориентирования

Мероприятия, вынесенные за сетку часов

Все мероприятия, приведенные в этой программе и вынесенные за сетку часов, носят рекомендательный характер. О необходимости проведения данных мероприятий каждый педагогический коллектив решает самостоятельно, в зависимости от возможностей каждого клуба, уровня и скорости подготовки всадников.

Обращаем Ваше внимание, что в связи с тем, что ТREC является новым, быстроразвивающимся видом спортивного туризма, ежегодно происходят изменения в «Правилах проведения спортивных соревнований по спортивному туризму» (номер-код вида спорта – 0840005411Я). Настоятельно рекомендуем ежегодно проверять изменения в настоящем документе, в соответствии с правками, вносить изменения в программу подготовки всадников по данному виду спорта.

Формы диагностического контроля

Год обучения	Форма контроля	Уровень освоения программы		
		Высокий	Средний	Удовлетворительный
1	Тестирование	13 и более правильных ответов	8 и более правильных ответов	1 и более правильных ответов
	Внутриклубные соревнования	Успешное прохождение маршрута*	Завершение маршрута**	Прохождение ½ маршрута***
2	Участие в официальных соревнованиях по спортивному туризму на средствах передвижения - кони	Успешное завершение дистанции 1 или 2 класса, выполнение норм 3 спортивного разряда	Успешное завершение дистанции 1 класса	Завершение дистанции 1 класса****
3	Участие в официальных соревнованиях по спортивному туризму на средствах передвижения - кони	Успешное завершение дистанции 2 класса, выполнение норм 2 спортивного разряда	Успешное завершение дистанции 1 или 2 класса, выполнение норм 3 спортивного разряда	Завершение дистанции 1 или 2 класса
4	Участие в официальных соревнованиях по спортивному туризму на средствах передвижения - кони	Успешное завершение дистанции 2 или 3 класса, выполнение норм 1 или подтверждение 2 спортивного разряда	Успешное завершение дистанции 2 класса, выполнение норм 2 или подтверждение 3 спортивного разряда	Завершение дистанции 2 класса
5	Участие в официальных соревнованиях по спортивному туризму на средствах передвижения - кони	Успешное завершение дистанции 3 класса, выполнение норм КМС или 1 разряда,	Успешное завершение дистанции 2 или 3 класса, подтверждение 2 спортивного разряда	Завершение дистанции 2 или 3 класса

Пояснения к таблице:

* - Под успешным прохождением маршрута понимается завершение дистанции, при котором всадник не совершил ошибок или совершил незначительные ошибки.

** - Под завершением маршрута понимается прохождение дистанции, при котором всадник совершил грубые ошибки, но смог преодолеть финишную черту.

*** - Под прохождением $\frac{1}{2}$ маршрута понимается прохождение всадником не всей дистанции.

**** - Под завершением дистанции понимается прохождение всадником всей дистанции, вне зависимости от количества штрафных очков.

Примеры диагностического контроля

Итоговое тестирование для всадников 1 года обучения

Тест состоит из двух частей. В первой части из четырех вариантов ответа тебе нужно выбрать ОДИН, во второй части расставить цифры-соответствия.

Часть 1: С одним вариантом ответа. За каждое задание можно получить 1 балл.

1. Какого из приведенных ниже правил НЕТ в технике безопасности?

- А) Во время чистки и седловки фиксируйте лошадь на недоуздке
В) Садитесь на лошадь с правой стороны
Б) Заводя лошадь в денник или выводя из него убедитесь, что дверь полностью открыта
Г) Ведя лошадь в поводу находитесь с левой стороны

2. С какой стороны всадник садится на лошадь

- А) С правой
В) С любой
Б) С левой
Г) С которой удалось подвести

3. Прежде чем сесть на лошадь Вам необходимо проверить

- А) Подтянута ли подпруга
В) Застегнута ли Ваша куртка
Б) Взяли ли Вы с собой морковь
Г) Взяли ли Вы с собой хлыст

4. При движении в смене всадники обязаны держать дистанцию в два корпуса. Это значит, что

- А) Между ушами Вашей лошади Вы видите скакательные суставы впереди идущей
В) Между ушами Вашей лошади Вы шлем впереди идущего всадника
Б) Между ушами Вашей лошади Вы видите грунт манежа
Г) Между ушами Вашей лошади Вы видите копыта впереди идущей

5. Без чего езда на лошади строго запрещена

- А) Без хлыста
В) Без шлема
Б) Без защитного жилета
Г) Без седла

6. Какая часть седла показана на рисунке под цифрой 1

- А) Передняя лука
В) Задняя лука
Б) Крыло
Г) Седалище

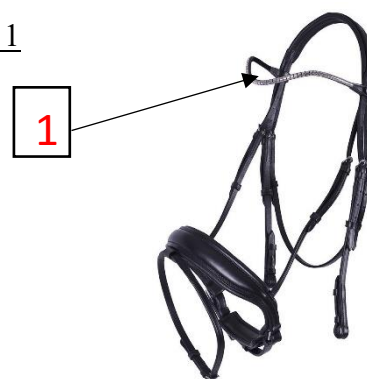


7. Почему после занятий нельзя поить лошадь?

- | | |
|--|---|
| А) Потому что холодная вода может резко понизить температуру лошади и вызвать колики | В) Потому что она может слишком много выпить от жажды |
| Б) Потому что прежде чем поить лошадь нужно подогреть воду | Г) Потому что ей нужно сначала поесть |

8. Какая часть уздечки показана на рисунке под цифрой 1

- | | |
|----------------------|---------------------------------------|
| А) Затылочный ремень | В) Подгарочный или подбородный ремень |
| Б) Капсюль | Г) Налобный ремень |



9. Чем нельзя угощать лошадь

- | | |
|--------------|-------------------|
| А) Морковкой | В) Сушеным хлебом |
| Б) Яблоками | Г) Сахаром |

10. Что понимается под определением «Этап» в спортивном туризме:

- | | |
|--|---|
| А) часть дистанции, на которой участник преодолевает препятствие с применением технических приемов | В) место, пункт для остановки на пути передвижения |
| Б) пункт, где воинские команды и отдельные военнослужащие получают ночлег, продовольствие, фураж. | Г) отрезок времени, озаменованный каким-то событием |

11. Куда накладывається кровоостанавливающий жгут на конечность при кровотечении?

- | | |
|----------------------------|--|
| А) непосредственно на рану | В) выше раны на 4-6 см |
| Б) ниже раны на 4-6 см | Г) при кровотечении жгут не накладывається |

12. В каком порядке проводятся мероприятия первой помощи при ранении?

- | | |
|--|--|
| А) остановка кровотечения, наложение повязки | В) обеззараживание раны, наложение повязки, остановка кровотечения |
|--|--|

Б) обеззараживание раны, остановка кровотечения, наложение повязки

Г) остановка кровотечения, обеззараживание раны, наложение повязки

13. Перелом это –

А) трещины, сколы, раздробление костей
Б) разрушение мягких тканей

В) ушиб внутренних органов
Г) внутреннее кровотечение без видимых признаков

14. Кем является каждый идущий в поход?

А) руководителем
Б) участником

В) фотографом
Г) завхозом

15. Какие благоприятные особенности местности можно учитывать, планируя установить лагерь в данной местности? Вставьте недостающие слова:

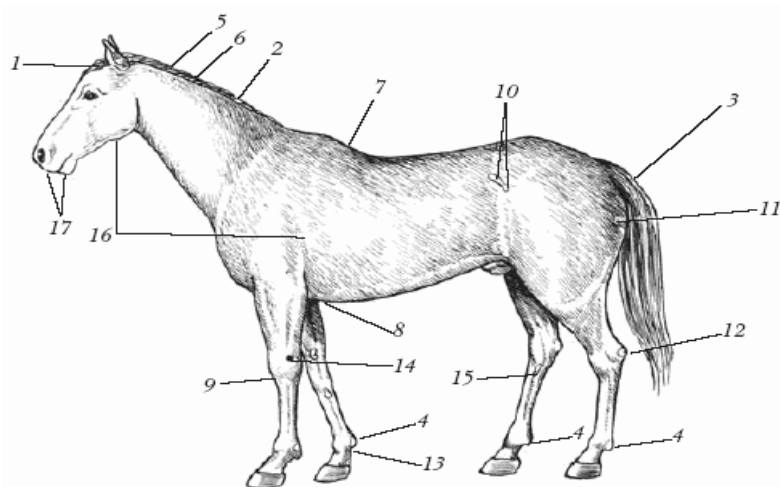
1. Близко расположен источник _____.
2. Лес гарантирует наличие _____.
3. Берега _____, что гарантирует _____ лагерь в случае выпадения осадков.
4. Лес защищает от _____.
5. Относительно _____ поверхность _____ установку палаток.

Часть 2: Расставьте цифры – соответствия. За каждую верно поставленную цифру можно получить 1 балл

1. В этом задании Вам необходимо расставить к каждой букве соответствующую названию цифру

- А) губы
- Б) хвост
- В) уши
- Г) скакательный сустав
- Д) каштан
- Е) холка

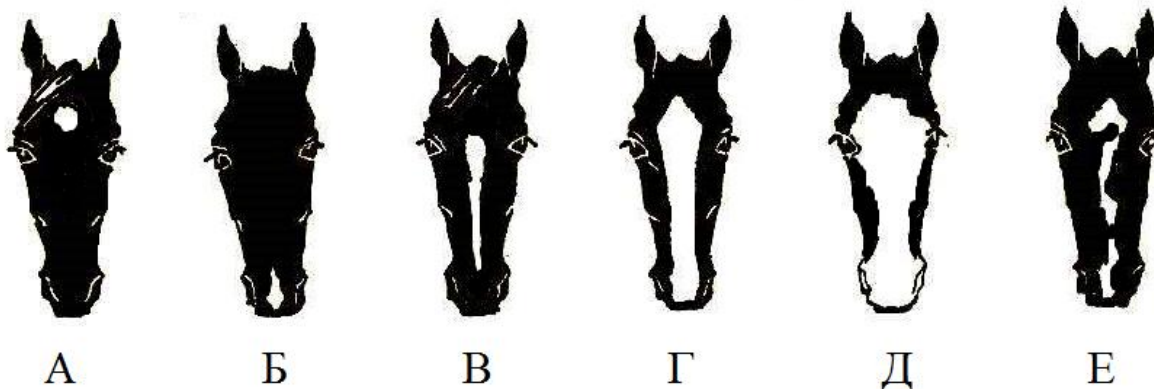
А	Б	В	Г	Д	Е



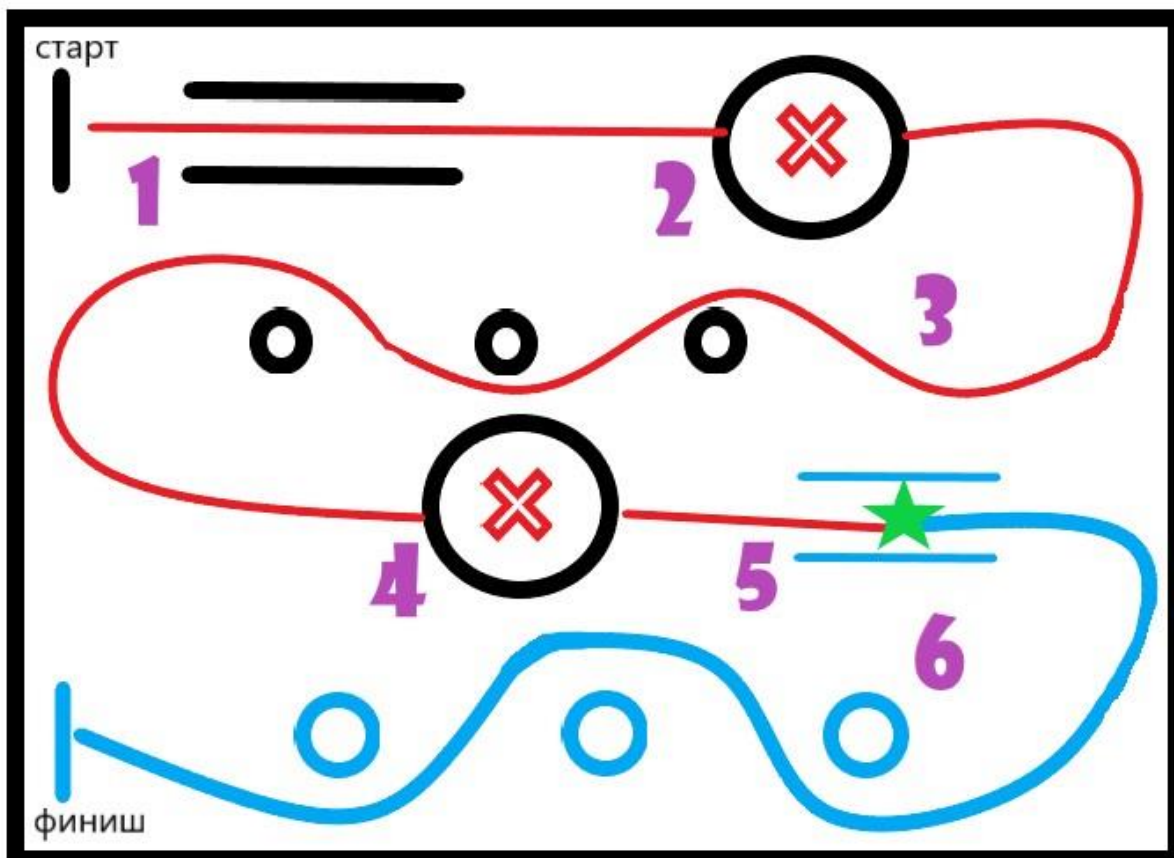
2. К каждой букве найдите цифровое соответствие для того чтобы правильно назвать отметины на мордах лошадей.

- 1) Фонарь
- 2) лысина
- 3) звездочка
- 4) ассиметричная отметина
- 5) белизна, тельное пятно
- 6) проточина

А	Б	В	Г	Д	Е



Пример маршрута внутриклубных соревнований для детей
первого года обучения



Стартовый протокол

ФИО всадника _____ кличка лошади _____

№ препятствия	Краткое описание препятствия	Оборудование	Балл	Штраф	Итог
1	Прямолинейное движение шагом	2 жерди 3,5 метра лежащих параллельно друг другу. Ширина прохода 2 метра.			
2	Остановка	Круг диаметром 5 метров отсыпанный мелом (опилками)			
3	Змейка на шагу	3 стойки стоящие на расстоянии друг от друга 3 метра			
4	Остановка, спешивание, посадка на лошадь, продолжение маршрута шагом	Круг диаметром 7 метров отсыпанный мелом (опилками)			
5	Подъем в рысь	2 жерди 3,5 метра лежащих параллельно друг другу. Ширина прохода 2 метра.			
6	Змейка на рыси	3 стойки стоящие на расстоянии друг от друга 4 метра			
Итоговое количество баллов					

За прохождение каждого препятствия всадник может получить максимальную оценку 5 баллов. Оценка снижается если всадник допускает ошибки прохождения каждого препятствия. Ошибкой считается: неверный выбор аллюра, потеря стремени, потеря повода, нарушение маршрута, вольт на маршруте и т.д. на усмотрение судейской коллегии. По желанию в задания соревнований можно включить: чистку лошади, седловку лошади, поиск амуниции по карте, одевание уздечки на скорость и многое другое. За выполнение каждого из этих заданий участники получают дополнительные баллы.

Материально-техническое обеспечение программы

Для проведения практических занятий по верховой езде необходимы:

- лошади в расчете 1 лошадь – 2 всадника;
- комплект амуниции на каждую лошадь включающий: седло, уздечку, вальтрап, защиту для ног лошади;
- огороженная площадка 20*60 на открытом воздухе (плац), либо закрытое помещение того же размера (крытый манеж), грунт – песок;
- комплект искусственных препятствий (жерди и стойки);
- комплект естественных препятствий, соответствующих регламенту проведения соревнований по дисциплине спортивного туризма TREC;
- участок пересеченной местности с ровным грунтом длиной 100 м.

Для выездов за пределы конюшни:

- защитные светоотражающие жилеты для всадников;
- защитные светоотражательные элементы на амуницию лошади.

Для организации туристского быта:

- палатки из расчета 1 человек – 1 спальное место;
- спальные мешки из расчета 1 человек – 1 спальный мешок;
- посуда из расчета 1 комплект посуды (тарелка, вилка, ложка, чашка) на одного человека, 1 нож на 3 человек; 1 кастрюля (10 литров) на 5 человек, 1 глубокая миска (2 литра) на 3 человек, чайник (3 литра) на 6 человек.

Для проведения лекций и мини-конференции предусмотрен кабинет, оснащенный компьютерной техникой, проектором, экраном, меловой доской.

Учебно-методические средства обучения:

Применяемое на занятиях дидактическое и учебно-методическое обеспечение включает в себя электронные учебники, справочные материалы и системы используемых программ, интернет, рабочие тетради обучающихся.

Список использованной литературы:

Для педагогов:

1. Д. Уоллес «Обучение детей верховой езде. Практическое руководство» М.; ООО «Аквариум», 2012 г.
2. Программы для системы дополнительного образования детей. Спортивное ориентирование.- М.; ЦДЮТур МО РФ, 2009.
3. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы - спасатели.- М.; ЦДЮТур РФ, 2000.
4. ФКСР. Всадник и лошадь. Начальная подготовка. Том 1 – Издательский Дом «Арт Лаборатория», 2007.
5. И.Л. Коган «Всадник и лошадь. Начальная подготовка» М.;ИД «Арт Лаборатория», ФКСР, 2007 г.
6. Гуревич Д.Я. Справочник по конному спорту и коневодству.- М.; Центролиграф.2000
7. Калашников В. В., Соколов В. Ф. Практическое коневодство. – М.; Колос,2000.

Для детей:

1. Ю.В. Козлова, В.В. Ярошенко. «Туристский клуб школьников» М.; ТЦ «Сфера» 2004 г.
2. Бакеев А.В., Скворцов Ю.Ф. Верховая езда для детей. Учебно-методическое пособие, часть 2 – Московская государственная академия физической культуры, Малаховка, 2007.

Для родителей:

1. Дольто Ф. На стороне подростка. СПб.; М..1997.