

**ОБЛАСТНАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ БЮДЖЕТНАЯ НЕТИПОВАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ»**

Рассмотрена и принята на заседании  
педагогического совета


от « 27 » 05 2022 г.

Протокол № 4



УТВЕРЖДАЮ

Директор ОГБН ОО «ДТДМ»

 Т.В. Галушкина

Приказ № 306-ог от « 04 » 07 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Общая физическая подготовка с элементами верховой езды»**

**Уровень программы - стартовый**

**Объединение «Конный спорт»**

**Срок реализации программы: 1 год**

**Возраст обучающихся: 7-17 лет**

Авторы-разработчики:  
старший тренер-преподаватель  
**Хасянова Ольга Николаевна,**  
тренер-преподаватель  
**Сафиуллина Светлана Николаевна,**  
**Гвоздкова Елена Александровна**  
методист  
**Горбачева Любовь Анатольевна**

г. Ульяновск, 2022 г.

## **Содержание**

### **1. Комплекс основных характеристик программы**

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Содержание программы	10

### **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

2.1. Учебный план программы	13
2.2. Календарный учебный график	15
2.3. Условия реализации программы	17
2.4. Формы аттестации и оценочные материалы	18
2.5. Методические материалы	19
2.6. Воспитательный компонент программы	21
2.7. Список литературы	25

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Общая физическая подготовка с элементами верховой езды»** (далее – программа) разработана для предоставления образовательных услуг обучающимся от 7 до 17 лет в условиях ОГБН ОО «Дворец творчества детей и молодежи».

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень программы **стартовый**, предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»

Адаптированные программы:

- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей (письмо от 29.03.2016 № ВК-641/09

- Устав ОГБН ОО «ДТДМ».
- Локальные нормативные акты ОГБН ОО «ДТДМ».
- Методические рекомендации по проектированию и оформлению дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых в ОГБН ОО «ДТДМ».

О пользе верховой езды знали еще в далекой древности. Известный врачеватель Антила утверждал, что верховая езда укрепляет весь организм. Цельсий рекомендовал лечить верховой ездой заболевания желудочно-кишечного тракта. Врачи последующих поколений установили, что прогулки в седле оказывают положительное воздействие на пищеварительные функции человека, на органы кровообращения, нервную, дыхательную и эндокринные системы.

Современные ученые считают, что конные прогулки - великолепная эмоциональная встряска, разрядка от стрессов.

Нагрузка при верховой езде зависит от аллюра, которым идет лошадь. Например, езда строевой рысью приравнивается к активному прогулочному шагу, езда галопом - к бегу по пересеченной местности.

Во время спокойной верховой езды человек испытывает значительно меньшее воздействие на суставы и позвоночник, чем при быстрой ходьбе или беге, но в то же время приходится задействовать практически все группы мышц, чтобы сохранить равновесие.

Поэтому лечебная верховая езда рекомендуется людям всех возрастов. Ее можно назначать выздоравливающим, когда допустима лишь самая незначительная физическая нагрузка. Ее можно порекомендовать при заболеваниях, обусловленных малоподвижным образом жизни.

Вот неполный перечень заболеваний, при которых эффективной оказывается лечебная верховая езда. Прежде всего, это большая группа ортопедических заболеваний: полные и частичные параличи рук, ног, нарушения координации движений, искривление позвоночника, дефекты осанки. В терапии она показана при лечении ишемической болезни сердца, нарушениях обмена веществ, бронхиальной астме, вегето-сосудистых

дистониях, функциональных заболеваниях кишечника, заболеваниях прямой кишки и др.

Метод, так называемой, конной терапии позволяет комплексно подойти к решению проблем физического, интеллектуального, психоэмоционального развития детей и подростков, дает максимальную адаптацию и интеграцию их в общество.

Программа предназначена, в том числе, и для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), так как верховая езда – это эффективное безлекарственное средство лечения и оздоровления детей с ОВЗ и инвалидов с заболеваниями нервной системы и опорно-двигательного аппарата, психическими отклонениями в развитии.

Программа способствует не только улучшению психического и эмоционального состояния человека, но и его физическому оздоровлению, социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей.

В результате занятий верховой ездой у детей с ОВЗ отмечаются следующие показатели:

- у детей с ДЦП снижается мышечная напряженность и улучшается разведение спазмированных конечностей, они лучше ощущают свое тело в пространстве;
- у детей с синдромом Дауна улучшается общая и мелкая моторика;
- у детей с аутизмом появляются новые тактильные ощущения, которые помогают осознать себя в окружающем пространстве.

При составлении программы учтены:

- индивидуальные и физические особенности детей;
- рекомендации по общей физической подготовке с элементами верховой езды;
- морально-волевые качества обучающихся.

### **Дополнительность программы**

Дополнительность программы по отношению к программам общего образования заключается в том что, занятия верховой ездой являются отличным средством оздоровления, всесторонней физической подготовки, способствующим развитию выносливости, смелости и ловкости. Во время верховой езды активизируются двигательные центры, отвечающие за осанку человека, улучшается координация движения.

### **Новизна и актуальность программы.**

*Новизна* программы заключается в том, она создает условия для достижения успеха в избранном виде деятельности, в укреплении личного достоинства ребенка, в развитии его умения взаимодействовать с окружающими людьми.

*Актуальность* программы определяется необходимостью расширения средств физического воспитания детей и подростков с целью укрепления

здоровья, развития интереса к занятиям физической культурой и спортом, удовлетворения потребностей в двигательной активности.

Ребенок, живущий в городских условиях, окруженный благами современной цивилизации, отдаляется от живой природы. Программа позволяет сформировать заинтересованность к занятиям верховой езды. Занятия способствуют развитию:

- силы, ловкости, координированности и точности движений;
- пространственно- временной дифференцировки;
- вестибулярной устойчивости;
- произвольных процессов внимания, памяти;
- умственной работоспособности и физической выносливости.

Наконец, в ситуации групповой верховой езды к положительным вышеописанным факторам присоединяется получение опыта нахождения в группе, подчинения групповым правилам. Благодаря групповым занятиям у ребенка развиваются эмоциональные механизмы как азарта и соперничества, так и включение в групповую задачу, сопереживания другим членам группы, переживания общей радости.

**Отличительными особенностями** программы являются:

- проведение занятий в разновозрастной учебной группе;
- применение принципа вариативности - содержание учебного занятия планируется с учетом индивидуальных возрастно-половых психофизиологических особенностей учащихся;
- большая часть занятий проводится на открытом воздухе (на спортивных площадках).

### **Адресат программы**

Программа рассчитана для обучающихся 7-17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий верховой ездой.

Занятия проводятся с группами. Группы формируются как одновозрастные, так и разновозрастные 7-10 лет, 11-13 лет, 14-17 лет.

Для обучающихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцируемый подход при определении индивидуального творческого задания и назначения учебных заданий в процессе обучения.

Особенно поразительные результаты дают занятия детям, которые в силу психологических или физических обстоятельств ограничены в возможности общения со своими полноценными сверстниками.

Для занятий подбирают послушных, дружелюбных и спокойных лошадей, которые не вызывают страха, напряжения и беспокойства у обучающихся.

Оздоровительный положительный результат от конных прогулок, занятий верховой ездой и общения с животным достигается за счет следующих факторов:

- рефлексивно развивается чувство равновесия;

- в работу включаются все мышцы;
- производится естественный тепловой и точечный массаж ног, рук и позвоночника;
- приобретаются необходимые двигательные навыки;
- концентрируется внимание;
- улучшается эмоциональное состояние.

Непосредственный контакт с лошадью позволяет добиться снятия страхов у детей, развить доброжелательность и любовь, избавиться от агрессии, злости и возбудимости. Развитие мелкой моторики при помощи верховой езды у детей происходит за счет вынужденного совершения различных действий руками, пальцами рук и ногами. При верховой езде у обучающегося задействованы органы чувств и практически все мышцы, связки, сухожилия и суставы.

### **Объем программы**

Программа рассчитана на один год обучения и составляет 72 часа.

### **Формы организации образовательного процесса и виды занятий по программе.**

Обучение по программе очное с применением технологий электронного обучения, при необходимости использование дистанционных образовательных технологий.

В зависимости от способа коммуникации педагога и обучающихся, при реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в основном используются следующие типы организации образовательного процесса:

- самообучение, организуемое, посредством воздействия обучаемого с образовательными ресурсами, при этом контакты с другими участниками образовательного процесса минимизированы;
- индивидуализированное обучение, основанное на взаимодействии обучающегося с образовательными ресурсами, а также с педагогом в индивидуальном режиме.

Для реализации программы также применяются образовательные интернет-ресурсы, также в социальных сетях размещается теоретический материал и видеоуроки.

Для обратной связи при дистанционном обучении используются мессенджеры педагога и обучающихся, социальные сети.

В рамках программы предусмотрены групповая и индивидуальная формы работы. Занятия по программе включают теоретические, практические часы.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, обсуждений, лекций.

Практические занятия проводятся в форме выполнения практических упражнений, игр, эстафет, манежной езды.

Теоретические занятия разбирают и обсуждают на практике, тщательно и не торопясь, несколько раз повторяя, по мере необходимости. И в игровой форме закрепляется пройденный материал.

### **Режим занятий**

При составлении учебных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся.

Продолжительность образовательного процесса:

- 1 учебный год (всего 72 часа): 2 академических часа x 1 раз в неделю x 36 недель (для детей старше 8 лет) (1 академический час = 45 минут);

- 1 учебный год (всего 72 часа): 1 академический час x 2 раза в неделю x 36 недель (для детей до 8 лет) (1 академический час = 45 минут).

При дистанционном обучении 2x30 мин. с перерывом 10 минут, 1 раз в неделю.

Количество обучающихся в группе составляет 5-8 человек, это обусловлено с необходимостью обеспечения обучающихся специальным оборудованием и усилением контроля техники безопасности.

Зачисление в объединение осуществляется на основании заявления родителей (законных представителей) без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам, и медицинской справки (медицинского заключения) с заключением об отсутствии у поступающего в объединение «Конный спорт» медицинских противопоказаний для занятий по конному спорту).

### **Цели и задачи программы**

**Цель программы** - укрепление здоровья детей и подростков через занятия верховой ездой, формирование навыков здорового образа жизни.

#### **Задачи программы:**

##### Образовательные

- формировать и расширять знания обучающихся об оздоровительном эффекте верховой езды на лошадях;
- знакомить детей с правилами поведения на конюшне, в манеже;
- обучать навыкам обращения с лошадью, езды на лошади.

##### Развивающие

- развивать творческие способности обучающихся, проявляющих заинтересованность к занятиям верховой езды на лошади;
- развивать психологическое и эмоциональное состояния обучающихся.

##### Воспитательные:

- воспитывать в детях терпение, трудолюбие, доброту, концентрацию внимания, наблюдательность, настойчивость при работе с лошадью;

- воспитание и подавление боязливого отношения к лошади и окружающему миру;
- воспитывать доброжелательное отношение к окружающим, своим товарищам

### **Планируемые результаты программы.**

#### **Предметные результаты:**

1. Правила техники безопасности при занятиях верховой ездой и работе с лошадьми.
2. Названия основных аллюров лошадей.
3. Самостоятельно садиться на лошадь и спешиваться.
4. Самостоятельно или с минимальной поддержкой удерживать равновесие на спине лошади в течение 15 минут во время шага.
5. Выполнять простейшие упражнения на спине лошади (держат в руках нетяжелые предметы, поворачиваться корпусом в разные стороны, бросать мяч).
6. Самостоятельно или с помощью тренера-преподавателя удерживать равновесие на спине лошади на рыси в течение 1-3 минут.
7. Уметь управлять лошадью с помощью повода.

#### **Личностные результаты:**

1. Отсутствие боязливости к лошади.
2. Формирование заинтересованности к занятиям на лошади.
3. Умение значительно легче выходить из такого психологического состояния как пассивность.
4. Возможность ставить перед собой все новые и более сложные цели, а затем добиваться их выполнения.
5. Уверенность в собственных возможностях.

#### **Метапредметные результаты:**

1. Умения самостоятельно выполнять упражнения.
2. Умения сконцентрироваться на выполняемом упражнении.
3. Овладеют умением находить причинно-следственные связи между предметами и явлениями, умеют выделять главное и второстепенное.
4. У обучающихся возникнет потребность творческого отношения к окружающему миру, природе, к самостоятельной практической деятельности.

## **1.2. Содержание программы**

### **Раздел №1**

#### **Техника безопасности при нахождении в конюшне, в манеж.**

##### *Теория*

Знакомство с правилами поведения на конюшне безопасными и приемами обращения с лошадьми. В начале занятия используются фотоматериалы.

#### *Практика*

Экскурсия по конюшне и полученные знания закрепляются непосредственным общением с лошадью.

#### *Контроль*

Беседа по теме

### **Раздел №2**

#### **Знакомство с лошадьми, изучение правил конного ухода.**

##### *Теория*

Очень важно избегать даже малейших психотравмирующих ситуаций при первом знакомстве ребенка с лошадью, поскольку они могут существенно осложнить дальнейшую работу или даже сделать ее совсем невозможной. Его необходимо подвести к животному, попросить погладить лошадь, дать ей лакомство, или просто дать возможность побыть рядом с лошадью, постепенно привыкая к соседству крупного сильного животного. Ознакомление с основными частями тела лошади. Ознакомление с основными мастями лошади (серая, рыжая, гнедая, вороная).

Знакомство с порядком чистки и ухода за лошадьми до начала и после тренировки, с инвентарем, используемым для ухода за лошадьми. На занятии используется инвентарь для ухода, макет лошади. Кормление и поение лошади. Конское снаряжение. Знакомство с профессиями в коневодстве

##### *Практика*

Закрепление полученных знаний о мастях лошадей, на примере лошадей, находящихся в конюшне. Использование предметов ухода за лошадью. Чистка лошади. Расчесывание гривы.

##### *Контроль*

Беседа по теме

### **Раздел №3**

#### **Посадка на лошадь и спешивание. Правильная посадка. Аллюры лошади.**

##### *Теория*

Знакомство с техникой посадки на лошадь и спешивания с лошади, основами правильной посадки.

##### *Практика*

Посадка на практике. Удержание равновесия.

Выполнение упражнений: движение руками (вверх, вниз, в стороны), хлопки руками, наклоны корпуса (вперед-назад, влево-вправо), стойка, вис поперек коня на спине и животе, доставание стоп руками. Все упражнения выполняются самостоятельно (с подстраховкой) или с помощью тренера, сопровождающего. Понятие о посадке, как правильно выполнить упражнение. Одевание уздечки. Понятие об аллюрах лошади. Движение с лошадью (пони) в поводу. Элементарные правила управления лошадью (пони)

*Контроль*

Выполнение упражнений

## **Раздел №4**

### **Упражнения на стоящей лошади**

*Практика*

Выполнение упражнений: хлопки ногами вперед и назад, «мельница», «ласточка», стойка на одной ноге, «вертушка», хождение по коню. Все упражнения выполняются самостоятельно (с подстраховкой) или с помощью тренера-преподавателя, сопровождающего.

Проводятся после того как обучающийся несколько освоиться с посадкой на лошадь. Основные упражнения:

- укладки вдоль и поперек на лошади (как на спине, так и на животе),
- движения руками (вверх, в стороны, вперед с акцентом на супинацию, пронацию и работу пальцами),
- повороты корпуса,
- вращательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах,
- подъемы плеч поочередно и вместе,
- упражнения с фиксацией рук в положении "за голову" и на пояснице (наклоны и повороты из этих исходных положений),
- наклоны вперед и назад,
- наклоны с касанием пальцами кисти области голеностопного сустава противоположной нижней конечности,
- разгибания в голеностопных суставах,
- подъемы на стремянах.

*Контроль*

Выполнение упражнений

## **Раздел №5**

### **Езда шагом. Упражнения на идущей лошади.**

*Практика.*

*«Объятие лошадки»:*

из исходного положения сидя, перейти в положении лежа на холке лошади, обняв руками, голову повернуть в сторону. При этом упражнении строится доверие к лошади, происходит более близкий контакт. «Объятие лошадки» является подготовительным для упражнения *«Лежание на животе»*, сущность которого состоит в следующем: исходя из положения сидя, перейти в положение лежа на животе, руки свесить, голову повернуть на бок. При правильном положении ребенок чувствует ритмичные импульсы тела животного. Данное упражнение «затрагивает» все тело ребенка, способствует нормализации мышечного тонуса, расслаблению мышц живота, грудных мышц, плечевого пояса и нижних конечностей.

*«Лежа на спине»:* из исходного положения сидя, перейти в положение лежа на спине, ноги расслабить, руки положить на живот лошади.

Упражнение также воздействует на все тело ребенка, способствует нормализации мышечного тонуса и расслабления мышц спины, ног, плечевого пояса.

Общеукрепляющие упражнения на идущей лошади:

- движения руками (вверх, в стороны);
- повороты в стороны;
- вращательные упражнения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах;
- подъемы плеч поочередно и вместе.

Работа в манеже. Выполнение элементов верховой езды индивидуально и по парам. Выполнение упражнений на развитие координации на идущей лошади. Езда стоя на стременах (в зависимости от индивидуальных возможностей ребенка). Управление лошастью. Воздействие на лошадь средствами управления. Самостоятельная езда. Выполнение остановок. Езда шагом в манеже, повороты. Упражнения на расслабление мышц.

*Контроль*

Выполнение упражнений

## **Раздел №6**

### **Применение средств управления.**

*Практика*

Выполнение элементов верховой езды. Применение средств управления.

Изучение новых упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков верховой езды. Способствовать возможности ребенка самостоятельно придумывать упражнения, сочетание нескольких упражнений.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, мяч и т.д.). Упражнения для развития мышц туловища. Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с фиксированием ног, и с различным положением рук – вдоль туловища, на поясе, за голову, вверх, с различными отягощениями в руках.

Упражнения для развития мышц нижних конечностей. Упражнения на растягивание, расслабления и координацию движений

*Контроль*

Выполнение упражнений

## **Раздел №7**

### **Оздоровительные гимнастические упражнения**

*Практика*

Комплекс упражнений для основных суставов и мышц конечностей и позвоночника. Комплекс упражнений для достижения расслабленности, раскрепощенности, слияние с импульсами животного. Упражнения для формирования уверенной, свободной посадки на лошади, формирования интереса к занятиям, выработка положительных эмоций.

*Контроль*

Выполнение упражнений

## Раздел №8

### Развивающие игры

#### Практика

Используются элементы подвижных игр - таких, как ловля и переброска друг другу мячей разных размеров и цвета, метание мяча в цель, забрасывание мяча в корзину или коробку. Мячи обязательно должны быть легкие, небольшого размера, желательно мягкие. Игра в кегли. Для коррекции положения головы включать в групповые игры прием фиксации взгляда на неподвижных предметах с изменением исходного положения. Для развития тонкой моторики проводятся игры «собираение на скорость» различных предметов ухода за лошадьми, других мелких предметов.

#### Контроль

Развивающие игры

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебный план программы

№ п/п	Название раздела, темы программы	Всего	Теория	Практика	Формы и методы контроля
1.	<b>Техника безопасности при нахождении в конюшне, манеже</b>	2	1	1	Беседа
2	<b>Знакомство с лошадьми, изучение правил конного ухода</b>	18			
2.1	Происхождение лошади		1		
2.2	Масти, отметины лошади			1	Беседа
2.3	Общение с лошастью (пони), установление контакта			6	Наблюдение
2.4	Конское снаряжение		1	1	
2.5	Средства ухода за лошастью (пони)			4	
2.6	Уход за лошастью (пони) до и после занятия. Знакомство с профессиями в коневодстве			4	
3.	<b>Посадка на лошадь и спешивание. Правильная посадка. Аллюры лошади</b>	20			
3.1	Седловка и расседлывание		1	2	

3.2	Посадка на лошадь (пони) и спешивание		1	2	Выполнение упражнений
3.3	Правильная посадка. Равновесие			2	
3.4	Выполнение упражнений			4	
3.5	Аллюры лошади (пони)			2	
3.6	Движение с лошастью (пони) в поводу			4	
3.7	Элементарные правила управления лошадью (пони)			2	
4.	<b>Упражнения на стоящей лошади.</b>	<b>8</b>			
4.1	Упражнения для укрепления посадки			4	Выполнение упражнений
4.2	Общеукрепляющие упражнения			4	Выполнение упражнений
5.	<b>Езда шагом. Манежные фигуры. Упражнения на идущей лошади.</b>	<b>8</b>			
5.1	Езда шагом, основные команды для езды в манеже		1	2	Выполнение упражнений
5.2	Работа в манеже			1	
5.3	Упражнения на идущей лошади (пони)			4	Выполнение упражнений
6.	<b>Применение средств управления.</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Выполнение упражнений
7.	<b>Оздоровительные гимнастические упражнения</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	Выполнение упражнений
8	<b>Развивающие игры.</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Наблюдение, участие в играх, активность
	<b>Всего</b>	<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</b>	

## 2.2. Календарный учебный график

Дополнительная общеразвивающая программа\_\_ Общая физическая подготовка с элементами верховой езды \_

Количество учебных дней \_\_\_\_36\_\_\_\_\_

Дата начала и окончания реализации программы \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_, год обучения \_\_\_\_\_1\_\_\_\_\_

Ф.И.О педагога \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_

Время проведения занятий \_\_\_\_\_

# Изменения расписания занятий\_\_\_\_\_

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая (число, месяц)	Дата фактическая (число, месяц)	Причина изменения даты
1	Техника безопасности при нахождении в конюшне, манеже	2	Теория	Беседа			
2	Происхождение лошади (1ч) Масти, отметины лошади (1ч)	2	Теория	беседа			
3	Общение с лошастью, установление контакта	2	практика	наблюдение			
4	Общение с лошастью, установление контакта	2	практика	наблюдение			
5	Общение с лошастью, установление контакта	2	практика	наблюдение			
6	Конское снаряжение	2	Теория, практика				
7	Средства ухода за лошастью (пони)	2	Практика	наблюдение			
8	Средства ухода за лошастью (пони)	2	практика				
9	Уход за лошастью (пони) до и после занятия. Знакомство с профессиями в коневодстве	2	практика				
10	Уход за лошастью (пони) до и после занятия. Знакомство с профессиями в коневодстве	2	практика				
11	Седловка и расседывание	2	Теория, Практика	Выполнение упражнений			
12	Седловка и расседывание (1 ч) Посадка на лошадь и спешивание (1 ч)	2	практика	Выполнение упражнений			
13	Посадка на лошадь (пони) и спешивание	2	практика				
14	Правильная посадка. Равновесие	2	практика	Выполнение упражнений			
15	Выполнение упражнений Спортивные игры	2	Практика	Выполнение упражнений			
16	Выполнение упражнений	2	Теория, практика	Наблюдение, беседа			

17	Аллюры лошади (пони)	2	практика	Выполнение упражнений			
18	Движение лошади (пони) в поводу	2	Практика	наблюдение			
19	Движение лошади (пони) в поводу	2	практика				
20	Элементарные правила управления лошастью (пони)	2	Практика	Выполнение упражнений			
21	Упражнения для укрепления посадки	2	практика	наблюдение			
22	Упражнения для укрепления посадки	2	практика	Выполнение упражнений			
23	Общеукрепляющие упражнения	2	практика	Выполнение упражнений			
24	Общеукрепляющие упражнения	2	практика	наблюдение			
25	Езда шагом, основные команды езды в манеже	2	практика	Выполнение упражнений			
26	Езда шагом, основные команды езды в манеже (1 ч) Работа в манеже (1 ч)	2	практика	наблюдение			
27	Упражнения на идущей лошади (пони)	2	практика	Выполнение упражнений			
28	Упражнения на идущей лошади (пони)	2	Практика	наблюдение			
29	Применение средств управления	2	практика	Выполнение упражнений			
30	Применение средств управления	2	практика	Выполнение упражнений			
31	Оздоровительные гимнастические упражнения	2	практика	наблюдение			
32	Оздоровительные гимнастические упражнения	2	практика	Выполнение упражнений			

33	Оздоровительные гимнастические упражнения	2	Практика	наблюдение			
34	Оздоровительные гимнастические упражнения	2	практика	Выполнение упражнений			
35	Развивающие игры	2	практика	Выполнение упражнений			
36	Развивающие игры	2	практика	Участие в играх, активность			

### 2.3. Условия реализации программы.

#### Материально-техническое обеспечение.

Для успешной работы используется материально-техническая база:

1. Отдельный кабинет (достаточный по размеру для размещения детей).
2. Манеж.
3. Учебные лошади.

Лошади подбираются с крепкой нервной системой, коренастые, с длинной и широкой спиной, а также, чтобы удобно было выполнять различные упражнения. Место для занятий - летом – огороженная площадка с мягким или травянистым грунтом, зимой – необходим крытый манеж.

4. Пандус.

5. Обычное и специальное конское снаряжение и оборудование.

Используются обычные строевые, спортивные и вольтижировочные седла. Обязательна специальная подпруга с ручками – гурта. Желательно иметь и специальные седла, конфигурацию и площадь которых можно менять с помощью особых приспособлений в зависимости от физических недостатков пациента. Необходимо иметь различные страховочные приспособления, а также использовать дополнительный инструментарий: игрушки, мячи, обручи, корзины и т.п.

Для обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, skype-общение, e-mail, облачные сервисы и т.д.)

### 2.4. Формы аттестации /контроля и оценочные материалы.

В основном контроль проводится в виде дискуссий, бесед, игр.

Промежуточная аттестация проводится по завершению полугодия в форме выполнения упражнений, игр, бесед.

Итоговая аттестация проводится по окончании изучения программы в форме тестирования.

Основные показатели эффективности программы - это, конечно же, улучшение состояния физического, психического здоровья ребенка.

### Механизм оценки предполагаемых результатов

№ п/п	Сроки	Знания, умения, навыки	Определение результата
1.	Ноябрь	Воспроизведение элементарных умений и навыков обращения с лошадью, езды в манеже	Контрольная чистка, седловка лошади, психологическое тестирование
2.	Январь	Навыки управления лошадью. Выполнение манежных фигур, упражнений. Знания тем программы.	Сопоставление диагностических карт, тестирование, кроссворд «Что я уже знаю о лошади»
3.	Май	Навыки верховой езды, выполнение упражнений на шагающей лошади.	Сопоставление диагностических карт, тестирование, итоговое занятие «Во что я могу!»

### Оценочный компонент

1) *Тест на способность удерживать равновесие и статодинамическую устойчивость.*

Считаем до 10 счетов и обучающийся едет, не держась руками за уздечку с ровной спиной. В конце ставим баллы.

3б. – спина прямая проехал до конца счета;

2б. – нарушение координации и счет до 7-8;

1б. – нарушение координации и счет до 5 и меньше.

2) *Тест на формирование осанки.*

Сидя на лошади боком обучающийся выпрямляет спину сам без поддержки и выдерживает это положение до 10 счетов.

3б. – спина прямая, голова продолжение туловища, плечи на одном уровне, удерживает положение, счет до 10;

2б. – счет до 6-8, спина прямая, голова продолжение туловища, плечи на одном уровне, удерживает положение;

1б. – выполнение отдельных элементов и счет меньше 6.

3) *Тест на ориентировку в пространстве.*

По команде «Лошадь» - ложимся на живот, «Хвост» - ложимся на спину, «Потолок» - садимся.

3б. – все три команды выполнены в данном положении без ошибок;

2б. – две команды без ошибок;

1б. – одна команда без ошибок.

4) *Тест на стимуляцию выпрямления туловища и головы.*

Проехать заданное расстояние.

3б. – обучающийся доехал назначенное расстояние с прямой спиной, голова продолжение туловища;

2б. – нарушения координации в выполнении, но после повторного показа без ошибок;

1б. - нарушения координации в выполнении, и после повтора проехал половину расстояния.

5) *Тест на координацию.*

Обучающийся начинает маховое движение правой рукой вперед и так же подключает левую руку.

3б. – одновременное правильное выполнение;

2б. - нарушения координации в выполнении, но после повторного показа правильно;

1б. – выполнение отдельных элементов.

## **2.5. Методическое обеспечение программы.**

Дополнительное образование предназначено для свободного выбора и освоения детьми дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, которые близки их природе, отвечают внутренним потребностям, помогают удовлетворять интересы, развивать интеллект, помогают в физическом воспитании детей и подростков.

Данная программа опирается на следующие педагогические принципы:

1. Учет индивидуальных особенностей обучающихся
2. Учет реальных возможностей и обеспечение программы материальными ресурсами
3. Возможность корректировки программы с учетом изменяющихся условий и требований к уровню образованности личности.

В настоящей программе учитываются основные принципы общей физической подготовки:

1. Индивидуализация в методике и дозировке нагрузки в зависимости от физических особенностей организма ребенка.
2. Регулярность воздействия, так как только регулярные занятия обеспечивают развитие функциональных возможностей организма.
3. Длительность программы, так как развитие основных систем организма возможно лишь при условии многократного повторения упражнений.
4. Постепенное нарастание нагрузки.
5. Разнообразие и новизна в проведении занятий.
6. Умеренность воздействия, т. е. умеренная, но более продолжительная или дробная нагрузка более оправдана, чем усиленная и концентрированная.

## **Примерный План – конспект занятия**

**Отдел конного спорта ОГБН ОО «ДТДМ»**

**Тренер-преподаватель:** \_\_\_\_\_

**Группа:** \_\_\_\_\_

**Дата проведения:** \_\_\_\_\_

**Тема занятия:** Оздоровительные гимнастические упражнения.

**Тип учебно-тренировочного занятия:** Обучающий, комбинированный

**Цель занятия:**

- Развитие психических функций (восприятие, внимание, память, мышление, речь), совершенствование навыков выполнения оздоровительных гимнастических упражнений

**Задачи:**

**I. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:**

- Способствовать расширению кругозора детей о лечебном эффекте верховой езды

**II. РАЗВИВАЮЩИЕ:**

- Развитие силы, ловкости, координированности и точности движений;
- Развитие чувства доверия к лошади

**III. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:**

- Воспитание воли, трудолюбия, ответственности за выполняемую деятельность.

**Место проведения:** крытый манеж, конюшня

**Инвентарь:** учебная лошадь, вальтрап, каска, учебное седло, средства ухода за лошадью

Время	Содержание подтемы или части занятия	Порядок проведения
5 мин	Проверка наличия обучающихся	<b>Подготовительная часть</b> Проверить по списку наличие обучающихся
15мин	Техника безопасности. Чистка лошади	<b>Вводная часть</b> Подготовить лошадь к работе. Применение средств ухода за лошадью. Чистка лошади.
60мин	Саморазвитие	<b>Основная часть</b> Разминочные упражнения. Упражнения для мышц головы и спины. Удержание ровной спины. Упражнения для рук. Упражнения для концентрации внимания.
10мин	Разбор занятия	<b>Заключительная часть</b> Задавая отдельные вопросы по пройденной теме, проверить усвоение занятия. Отметить успехи обучающихся. Проанализировать возникающие сложности при выполнении упражнений.

## 2.6. Воспитательный компонент программы

Основным направлением воспитательной работы в рамках программы является физическое воспитание и формирование здорового образа жизни. В рамках данного объединения воспитательный компонент программы предусматривает реализацию всех инвариантных модулей «Программы воспитания ОГБН ОО «ДТДМ» для выполнения общей воспитательной цели: «личностное развитие обучающихся»

Модуль	Реализация модуля в рамках программы
1. Учебное занятие	<p>Реализация воспитательного потенциала учебного занятия предполагает создание условий для развития физической и познавательной активности обучающихся, их творческой самореализации. Для очного обучения применяются теоретические и практические занятия. При реализации программы с использованием ЭО и ДОТ используются: видеоконференции, чат-занятия, онлайн-консультации.</p> <p>Теоретические занятия проводятся в форме бесед и диалогов, где теоретический материал разбирают и обсуждают на практике, тщательно и не торопясь, несколько раз повторяя по мере необходимости. Практические занятия при очном обучении проводятся в форме выполнения практических упражнений, игр, эстафет, манежной езды.</p>
2. Детское объединение	<p>Форма организации обучающихся: детское творческое объединение.</p> <p>В рамках модуля реализуется поддержка и развитие детского творческого объединения через различные формы работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-индивидуальные (беседы, консультации, индивидуальная работа)</li> <li>-групповые (совместная подготовка и проведение спортивных игр, эстафет, викторин)</li> <li>- коллективные (подготовка к тематическим спортивным мероприятиям, показательным выступлениям). Совместная работа обучающихся при подготовке к мероприятиям помогает сплочению и развитию детского коллектива.</li> </ul>
3. Воспитательная среда	<p>Для реализации воспитательного потенциала модуля создана совокупность условий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учебно-методические разработки педагога по вопросам воспитания (спортивные развивающие</li> </ul>

	<p>игры)</p> <p>-сложившиеся ценности, традиции объединения (традиционные спортивные мероприятия, приуроченные значимым датам, организация чаепития после проведения спортивного праздника)</p> <p>-предметно-материальный компонент: в кабинете для занятий создана комфортная среда для воспитания обучающихся, их общения и взаимодействия. Учебный кабинет оснащен необходимыми информационными стендами для проведения занятий (породы и масти лошадей, конная амуниция, стенд по правилам дорожного движения). Практические занятия проходят в оборудованном манеже.</p>
4. Моя семья - моя опора (работа с родителями)	<p>При реализации программы предусмотрены как индивидуальные, так и групповые формы работы с родителями (законными представителями) обучающихся. Проводятся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-родительские собрания,</li> <li>-открытые занятия,</li> <li>-консультации для родителей групповые и индивидуальные.</li> </ul> <p>Родители активно привлекаются к подготовке и проведению спортивных мероприятий, сами также не редко являются участниками спортивно-массовых мероприятий (например, эстафеты «Моя спортивная семья»). Данная работа помогает сплочению семьи, обеспечивает согласованность действий семьи и педагогов объединения для обеспечения достижения целей воспитания.</p>
5. Наставничество и тьюторство	<p>В объединении предусмотрены как индивидуальные, так и групповые формы работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-консультации для одаренных обучающихся; обучающихся показавших низкий уровень подготовки по результатам диагностики.</li> </ul> <p>Педагог, работающий по представленной программе, выступает в роли тьютора для каждого ребенка в объединении, большой объем работы осуществляется индивидуально, с учетом особенностей и уровня физической и психологической подготовки каждого</p>

	обучающегося.
6. Самоопределение	<p>В рамках программы обучающиеся знакомятся с профессиями в коневодстве, их особенностями. Общаются с животными, узнают, что нужно для ухода за лошадью (пони), у обучающихся развивается познавательный интерес, прививается любовь к животным.</p> <p>Программа формирует у ребенка рефлексивную позицию по отношению к самому себе и способность удержания разнопозиционности — это условие развития у него способности к самоопределению</p>
7. «Наше здоровье в наших руках» (профилактика)	<p>Профилактическая работа – значимый пункт работы педагога в объединении. В процессе освоения программы предусмотрен большой объем работы по профилактике травматизма (проводятся беседы по правилам поведения на занятиях, в конюшне, при обращении с лошадью (пони).</p> <p>В целях профилактики отрицательного влияния негативной внешней среды создаются ситуации успеха, идет работа повышению самооценки обучающихся (это поощрение за хорошо выполненные упражнения, проведение спортивных эстафет, развивающих игр).</p> <p>Сама программа направлена на укрепление физического и психологического здоровья, развивающие упражнения в рамках программы обеспечивают гармоничную физическую нагрузку обучающимся. Взаимодействие с лошадьми оказывает комплексный как физиотерапевтический, так и психотерапевтический эффект.</p>
8. Экологическое воспитание	<p>В рамках программы воспитательный компонент модуля «Экологическое воспитание» реализуется опосредовано через беседы о бережном отношении к природе, к животным, по уходу за животными, о правилах их содержания.</p>

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

### *Литература для педагога*

1. Томас Флендоффер, Джозеф Хайях. Необходимые знания о лошади и верховой езде. – Санкт-Петербург, 2002 г.
2. Энциклопедия верховой езды «Лошадь и всадник», перевод с англ. О.В. Осиповой. – М.: «Ромэн», 2002 г.
3. Пис М., Бэйли Л. Все, что нужно знать о лошадях. – М.: Гранд, 2005.
4. Шингалов В.А., Абдраев М.Р. Спортивное коневодство, – М.: Аквариум, 2005.3
5. Селиванова Т., «Рядом с лошадью», – Татарское книжное издание, 1999 г.
6. Гурвич Д.А. Лечебная верховая езда // Коневодство и конный спорт. – 1997.
7. Климова В.К. Теоретические основы использования иппотерапии в процессе физической реабилитации. – Белгород: ИЦП Политерра, 2008
8. Штраус И. Лошадь в психотерапии, иппотерапии и лечебной педагогике. Учебные материалы и исследования Немецкого кураториума по терапевтической верховой езде. Пер. с нем. – В трех частях. Ч. 1. – М.: МККИ, 2003.
9. Адаптивная (реабилитационная) верховая езда. Учебное пособие университета Paris-Nord – М: Московский конноспортивный клуб инвалидов, 2003 – 200 с.: ил.
10. Сластенин, В.А. Методика воспитательной работы/В.А.Сластенин. –изд.2-е.- М., 2004.
11. Педагогика. Учебное пособие для студентов педагогических вузов и педагогических колледжей / Под ред. П.И. Пидкасистого. – М: Педагогическое общество России, 1998.

### *Литература для обучающегося*

1. Томас Флендоффер, Джозеф Хайях. Необходимые знания о лошади и верховой езде. – Санкт-Петербург, 2002 г.
2. Гурвич Д.А. Лечебная верховая езда / Д.А. Гурвич // Коневодство и конный спорт. – 1997.

### *Электронные образовательные ресурсы*

1. <http://www.kdvorik.ru/kks/>
2. <http://www.konevodstvo.org/>

## Приложение №1

### Контроль сенсорно-моторных и перцептуально-моторных навыков обучающегося

Сенсорно-моторные навыки				
№ п/п	Наименование параметра	Дата проведения		
1	Контроль над одной конечностью			
2	Односторонний контроль			
3	Билатеральный (двусторонний) контроль			
4	Контроль противоположащих сторон			
5	Умение дотянуться, схватить, отпустить			
6	Манипуляции пальцами			
7	Сенсорная оценка			
8	Образ своего тела и различие между частями тела			
9	Статистическое и динамическое равновесие			
10	Моторное планирование			
11	Ощущение направления			
12	Глазодвигательный контроль и визуальное отслеживание			
13	Представление о расположении в пространстве и изменении позиции			
14	Пересечение средней линии			
15	Ориентация в окружающей среде			

Н – неудовлетворительно, У – удовлетворительно, Х – хорошо, О – отлично

Выполнение упражнений

Наименование упражнения	На стоящей лошади	На идущей лошади
Руки над головой		
Руки в стороны		
Повороты из стороны в сторону		
Дотянуться до ушей лошади		
Дотянуться до хвоста лошади		
Вращение руками назад		
Вращение руками вперёд		
Вращение кистями		
Дотянуться до правого носка левой рукой		
Дотянуться до обоих носков		
Отвести ноги назад		
Покачать ногами		
Наклониться, подняв ступни		
Наклониться, опустив ступни		
Вращение ступнями		
Лечь спиной на круп лошади		

Равновесие	П	Н	У	Х	О
Координация					
Выполнение упражнений					
Понимание					
Уверенность					
Внимание					
Расслабление					

Шифр оценок:

П-плохо

Н- неудовлетворительно

У-удовлетворительно

Х- хорошо

О-отлично

Избранные задания и упражнения, направленные на конкретные цели  
(для детей с ОВЗ)

### **1. Части тела**

Обучающийся, следуя указаниям педагога, правой или левой рукой касается частей тела («Потрогай свой нос правой рукой» или «Потрогай мой нос своей левой рукой»). Могут быть даны как общие, так и детальные указания («Потрогай свой левый локоть большим пальцем правой руки»).

*Цель упражнения: различие между частями тела, моторное планирование, пересечение средней линии.*

### **2. Ничком на лошади**

Обучающегося подсаживают на лошадь, но он не закидывает ногу и не садится. Вместо этого он ложится животом вниз на спину лошади, удобно устраиваясь на вальтрапе, укреплённом вольтижировочной подпругой. Лошадь может стоять неподвижно или медленно двигаться. Страховка ребёнка с обеих сторон.

*Цель упражнения: размещение своего тела в пространстве.*

### **3. Какой рукой?**

Ребёнок тянется к предложенному ему предмету. Педагог наблюдает, какой рукой он пользуется. Педагог также смотрит, как ребёнок гладит лошадь с обеих сторон, и замечает, насколько постоянно всадник использует одну и ту же руку.

*Цель упражнения: латеральность (асимметрия или неполная идентичность левой и правой половин тела) при использовании рук, пересечение средней линии.*

### **4. Дотянись двумя руками**

Ребёнок тянется за каким-то предметом, пересекая среднюю линию своего тела или тела лошади. Педагог, держа предмет, просит ребёнка взять его, пользуясь обеими руками. Предмет может быть внизу у ноги лошади или у её плеча, рядом с ушами или над крестцом.

*Цель упражнения: пересечение средней линии, интеграция правого и левого, визуальное пространственное восприятие.*

### **5. Подражание движениям**

Обучающийся наблюдает за движениями педагога и затем их повторяет. Действия педагога могут быть от самых простых до крайне сложных, например, рука-самолёт (руки вытянуты в стороны) или руки описывают в воздухе круги (вперёд или назад). Более сложные движения могут быть, например, такими: одна рука трогает голову, в то время как другая рука ложится на пояс.

*Цель упражнения: моторное планирование. Визуальное пространственное восприятие, положение тела в пространстве.*

## **6. Упражнение с палкой**

Ребёнок держит обеими руками палку в горизонтальном положении. Руки вытянуты вперёд и находятся на ширине плеч. Ребёнок на счёт четыре поднимает палку вверх, так что она оказывается над его головой, затем на счёт четыре её опускает в исходное положение. Важно, чтобы при выполнении упражнения – как при подъёме, так и при опускании палки – ребёнок сохранял правильную осанку.

*Цель упражнения: контроль левой и правой сторон.*

## **7. Перемещение цветных колец**

Ребёнок держит в каждой руке по палочке длиной 30-35 см. На одну из них педагог надевает от 3 до 6 легких пластмассовых раскрашенных колец. Ребёнок перемещает кольца по одному на другую палочку, пока все они там не окажутся.

*Цель упражнения: интеграция левой и правой сторон, визуальное восприятие пространства.*

## **8. Круг из конусов: игра**

Педагог расставляет пластмассовые конусы так, что они образуют большой круг. Лошадь ходит внутри этого круга. Ребёнок кидает в конусы мячики или другие мягкие предметы, пытаясь в них попасть. Подсчитывается количество прямых попаданий. Лошадь идёт шагом или легкой рысью.

*Цель упражнения: перемещение объекта в пространстве (умение ловить и бросать), визуальное восприятие пространства, моторное планирование.*

## **9. Вспомни с закрытыми глазами**

С помощью липкой ленты педагог прикрепляет к лошади кусочки пластмассы бумаги или ткани различных форм. Ребёнок изучает расположение этих предметов, после чего закрывает глаза. Педагог описывает размер, форму и цвет каждого предмета и из чего он сделан, а ребёнок должен указать, где он находится. Можно предложить ребёнку потрогать предмет, чтобы исправить свою ошибку.

*Цель упражнения: визуальное восприятие, тактильное восприятие.*