

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

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

Рассмотрена на заседании методического  
совета от « 26 » 04 2024 г.

Протокол № 4

Принята на заседании педагогического  
совета от « 28 » 05 2024 г.

Протокол № 3

Утверждаю:

Директор ОГБН ОО «ДТДМ»

 Т.В. Галушкина

Приказ № 338-од « 30 » 08 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Верхом на лошади»**

Объединение «Верховая езда»

Уровень программы: **стартовый**

Форма реализации программы: **очная**

Срок реализации, объём программы: **1 год, 144 часа**

Возраст обучающихся: **10-17 лет**

Программу разработал(и):

Старший тренер-преподаватель

**Хасянова Ольга Николаевна**

тренер-преподаватель

**Сафиуллина Светлана Николаевна**

Программу реализует(ют):

тренеры-преподаватели

**Васильева Александра Витальевна**

**Сафиуллина Светлана Николаевна**

Старший тренер-преподаватель

**Хасянова Ольга Николаевна**

г.Ульяновск, 2024 г.

# 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 разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми 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);

- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав ОГБН ОО «ДТДМ»;

- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ОГБН ОО «ДТДМ»;

- Положение об объединениях ОГБН ОО «ДТДМ»;

- Положение о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся ОГБН ОО «ДТДМ».

- Письмо Министерства образования и науки Ульяновской области от 21.04.2020 № 2822 Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

- Методические рекомендации от 20.03.2020 № б/н 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.

- Положение об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

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

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

О пользе верховой езды знали еще в далекой древности. Известный врачеватель Антилы 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.

### **Новизна 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. 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.

### **Актуальность программы:**

Актуальность 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. Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья, кроме существенных стимулирующих компонентов, получает также совокупность радостных переживаний, возникающих во время верховой езды на лошади, когда тело и душа приходят в состояние гармонии. Эта радость рождает высокую степень мотивации регулярным занятиям физической культуры.

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

- рефлекторно 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.

**Наполняемость групп:** 6-8 человек, это обусловлено необходимостью обеспечения обучающихся специальным оборудованием и усилением контроля техники безопасности и в соответствии с Положением об объединениях ОГБН ОО «ДТДМ».

**Объем программы:** 72 часа.

**Срок освоения программы:** 1 год.

### **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 (1 академический час =45 минут) или

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

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

### **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.

Практические занятия проводятся в форме выполнения практических упражнений, развивающих 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.

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 медицинских противопоказаний для занятий.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПРОГРАММЫ

### 2.1. 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	Беседа, практическое занятие	Беседа			
2	Происхождение лошади (1ч) Масти, отметины лошади (1ч)	2	Беседа, практическое занятие	беседа			
3	Общение с лошастью, установление контакта	2	Практическое занятие	наблюдение			
4	Общение с лошастью, установление контакта	2	Практическое занятие	наблюдение			

5	Общение с лошадью, установление контакта	2	Практическое занятие	наблюдение			
6	Конское снаряжение	2	Беседа, практическое занятие				
7	Средства ухода за лошадью (пони)	2	Практическое занятие	наблюдение			
8	Средства ухода за лошадью (пони)	2	Практическое занятие				
9	Уход за лошадью (пони) до и после занятия. Знакомство с профессиями в коневодстве	2	Практическое занятие				
10	Уход за лошадью (пони) до и после занятия. Знакомство с профессиями в коневодстве	2	Практическое занятие				
11	Седловка и расседлывание	2	Беседа, практическое занятие	Выполнение упражнений			
12	Седловка и расседлывание (1 ч) Посадка на лошадь и спешивание (1 ч)	2	Беседа, практическое занятие	Выполнение упражнений			
13	Посадка на лошадь (пони) и спешивание	2	Практическое занятие				
14	Правильная посадка. Равновесие	2	Практическое занятие	Выполнение упражнений			
15	Выполнение упражнений	2	Практическое занятие	Выполнение упражнений			
16	Выполнение упражнений	2	Практическое занятие	Наблюдение, беседа			
17	Аллюры лошади (пони)	2	Практическое занятие	Выполнение упражнений			
18	Движение лошади (пони) в поводу	2	Практическое занятие	наблюдение			
19	Движение лошади (пони) в поводу	2	Практическое занятие				

20	Элементарные правила управления лошадью (пони)	2	Практическое занятие	Выполнение упражнений			
21	Упражнения для укрепления посадки	2	Практическое занятие	наблюдение			
22	Упражнения для укрепления посадки	2	Практическое занятие	Выполнение упражнений			
23	Общеукрепляющие упражнения	2	Практическое занятие	Выполнение упражнений			
24	Общеукрепляющие упражнения	2	Практическое занятие	наблюдение			
25	Езда шагом, основные команды езды в манеже	2	Беседа, практическое занятие	Выполнение упражнений			
26	Езда шагом, основные команды езды в манеже (1 ч) Работа в манеже (1 ч)	2	Практическое занятие	наблюдение			
27	Упражнения на идущей лошади (пони)	2	Практическое занятие	Выполнение упражнений			
28	Упражнения на идущей лошади (пони)	2	Практическое занятие	наблюдение			
29	Применение средств управления	2	Практическое занятие	Выполнение упражнений			
30	Применение средств управления	2	Практическое занятие	Выполнение упражнений			
31	Оздоровительные гимнастические упражнения	2	Практическое занятие	наблюдение			
32	Оздоровительные гимнастические упражнения	2	Практическое занятие	Выполнение упражнений			
33	Оздоровительные гимнастические упражнения	2	Практическое занятие	наблюдение			
34	Оздоровительные	2	Практическое	Выполнение			

	гимнастические упражнения		ское занятие	ие упражнений			
35	Развивающие игры	2	Практическое занятие	Выполнение упражнений			
36	Развивающие игры	2	Практическое занятие	играх, Участие в активности			