

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

Рассмотрена и принята на заседании
педагогического совета
от «29» мая 2020 г.
Протокол № 3



УТВЕРЖДАЮ

исполняющий обязанности директора
ОГБН ОО «ДТДМ»

Т.Ю.Сергеева

Приказ № 155-Од от «29» мая 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
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
первой квалификационной категории
Хасянова Ольга Николаевна,
тренер-преподаватель
первой квалификационной категории
Сафиуллина Светлана Николаевна,
тренер-преподаватель
высшей квалификационной категории
Гвоздкова Елена Александровна

г. Ульяновск, 2020 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Содержание программы	9

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график	14
2.2. Условия реализации программы	17
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы	17
2.4. Методические материалы	19
2.5. Список литературы	23

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ»

1.1. Пояснительная записка.

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

Дополнительная общеразвивающая программа **«Общая физическая подготовка с элементами верховой езды»** 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 Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273),
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726.
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.
- СанПин 2.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- СанПин 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
- СанПин 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы».
- Устав ОГБН ОО «ДТДМ».
- Методические рекомендации по проектированию и оформлению дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых в ОГБН ОО «ДТДМ».

- Положение о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся (локальный акт ОГБН ОО «ДТДМ»).
- Положение об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в 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».

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

При составлении программы учтены:

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

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.

В условиях режима домашней самоизоляции/карантина занятия по программе ведутся с использованием модели полного электронного обучения (онлайн-обучение).

В случае снятия режима домашней самоизоляции/карантина используется модель очного обучения с веб-поддержкой.

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка с элементами верховой езды» применяются образовательные интернет-ресурсы, также в социальных сетях размещается теоретический материал и видеоуроки (группа отдела конного спорта Вконтакте - <https://vk.com/club1869104>, инстаграм «Отдел конного спорта Дворец творчества детей и молодежи» - https://instagram.com/konnaya_isheevka?igshid=18xey5mwemwp, а также группа в социальной сети Facebook - https://www.facebook.com/groups/570853526866780/?ref=group_browse/).

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

ДОПОЛНИТЕЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

В современном мире общение с лошадью 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. Дополнительность программы по отношению к программам общего образования заключается в том что, верховая езда является отличным средством оздоровления, всесторонней физической подготовки, способствующим развитию выносливости, смелости и ловкости.

НОВИЗНА И АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ.

Новизна программы заключается в использовании методов социализации городских детей через общение с природой.

Актуальность программы заключается в том, что ребенок, живущий в городских условиях, окруженный благами современной цивилизации, отдаляется от живой природы. Программа позволяет сформировать заинтересованность к занятиям верховой езды. Занятия способствует 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.

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ

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

Занятия проводятся с группами. 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.

ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на один год обучения и составляет 72 часа в год.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА И ВИДЫ ЗАНЯТИЙ.

Обучение по программе ведется с использованием различных форм обучения (очная, электронное обучение и обучение с применением дистанционных образовательных технологий).

При электронном обучении и обучении с применением дистанционных технологий используются:

- видеоуроки - специально подготовленная видеозапись для обучающихся, к просмотру обучающийся может приступить в любое удобное время, а также возвращаться к нему в различных ситуациях;
- чат-занятия – это занятия, которые проводятся с использованием чатов - электронной системы общения, проводятся синхронно, то есть все участники имеют доступ к чату в режиме онлайн.

При очном обучении в рамках программы предусмотрены групповая и индивидуальная формы работы. Занятия по программе включают теоретические, практические часы.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, обсуждений, развивающихся игр, викторин.

Практические занятия проводятся в конюшне, в левадах, в манеже, как в крытом, так и в открытом, при благоприятных условиях погоды.

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

СРОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Настоящая программа рассчитана на один год обучения.

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

При составлении тренировочных 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 2х30 мин. с перерывом 10 минут, 1 раз в неделю.

Наполняемость групп обучающихся и предельная недельная часовая нагрузка (2 часа в неделю) определена общеразвивающей программой дополнительного образования, исходя из психолого-педагогической целесообразности, с учетом санитарно-эпидемиологических требований, возраста обучающихся, специфики и направленности деятельности объединения «Конный спорт», а также локальными актами ОГБН ОО «ДТДМ». Количество обучающихся в группе составляет 5-8 человек, это

обусловленно 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) о состоянии здоровья, с заключением об отсутствии у поступающего в объединение «конный спорт» медицинских противопоказаний для занятий по конному спорту.

1.2. Цели и задачи дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка с элементами верховой езды»

Цели программы:

- воспитание детей и подростков через занятия верховой ездой, укрепление здоровья;
- расширение интеллектуальных возможностей, а также предельной мобилизации компенсаторных возможностей, тем самым улучшая волевую и бытовую деятельность детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья.
- формирование умений и навыков верховой езды.

Задачи программы:

Образовательные

- сформировать и расширять знания учащихся об оздоровительном эффекте верховой езды на лошадях;
- ознакомить детей с правилами поведения на конюшне, в манеже;
- формирование умений и навыков работы с лошастью.

Развивающие

- развитие творческих способностей обучающихся, проявляющих заинтересованность к занятиям верховой езды на лошади;
- развитие гармоничного психологического и эмоционального состояния учащихся;
- содействия для развития чувств свободы и независимости, для повышения концентрации внимания и фантазии;
- помочь преодолеть страх высоты, боязнь лошади, движения на лошади;
- преодолеть психологический и эмоциональный страх перед занятиями на лошади, сформировать чувство уверенности в своих силах.

Воспитательные:

- воспитывать в детях терпение, трудолюбие, доброту, концентрацию внимания, наблюдательность, настойчивость при работе с лошастью;
- воспитание и подавление боязливого отношения к лошади и окружающему миру;

- формирование устойчивого интереса.

1.3. Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка с элементами верховой езды»

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы программы	Всего	Теория	Практика	Формы и методы контроля
1.	Техника безопасности при нахождении в конюшне, манеже	2	1	1	Беседа
2	Знакомство с лошадьми, изучение правил конного ухода	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			4	
3.	Посадка на лошадь и спешивание. Правильная посадка. Аллюры лошади	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 лошастью (пони)			2	
4.	Упражнения на стоящей лошади.	8			

4.1	Упражнения для укрепления посадки			4	Выполнение упражнений
4.2	Общеукрепляющие упражнения			4	Выполнение упражнений
5.	Езда шагом. Манежные фигуры. Упражнения на идущей лошади.	8			
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.	Применение средств управления.	4		4	Выполнение упражнений
7.	Оздоровительные гимнастические упражнения	8		8	Выполнение упражнений
8	Развивающие игры	4		4	Наблюдение, участие в играх, активность
	Всего	72	6	66	

1.3.2. Содержание учебного плана программы «Общая физическая подготовка с элементами верховой езды»

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.

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.

Практика

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

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)

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 стременах.

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 лошадью. Воздействие на лошадь средствами управления. Самостоятельная езда. Выполнение остановок. Езда шагом в манеже, повороты. Упражнения на расслабление мышц.

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

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.

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 «собрание на скорость» различных предметов ухода за лошадьми, других мелких предметов.

1.4. Планируемые результаты программы.

Предметные результаты:

1. Правила техники безопасности при занятиях верховой ездой и работе с лошадьми.
2. Правила ухода за лошадьми.
3. Названия основных аллюров лошадей.
4. Самостоятельно садиться на лошадь и спешиваться.
7. Самостоятельно или с минимальной поддержкой удерживать равновесие на спине лошади в течение 15 минут во время шага.

8. Выполнять простейшие вольтижировочные упражнения на спине лошади (держат в руках нетяжелые предметы, поворачиваться корпусом в разные стороны, бросать мяч).
9. Самостоятельно или с помощью тренера-преподавателя удерживать равновесие на спине лошади на рыси в течение 1-3 минут.
10. Уметь управлять лошастью 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.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

«Общая физическая подготовка с элементами верховой езды»

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график

Дополнительная общеразвивающая программа__ Общая физическая подготовка с элементами верховой езды _

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 (1 ч) Масти, отметины лошади (1	2	Теория	беседа			

	ч)						
3	Общение с лошадью, установление контакта	2	практик а	наблюден ие			
4	Общение с лошадью, установление контакта	2	практик а	наблюден ие			
5	Общение с лошадью, установление контакта	2	практик а	наблюден ие			
6	Конское снаряжение	2	Теория, практик а				
7	Средства ухода за лошадью (пони)	2	Практик а	наблюден ие			
8	Средства ухода за лошадью (пони)	2	практик а				
9	Уход за лошадью (пони) до и после занятия	2	практик а				
10	Уход за лошадью (пони) до и после занятия	2	практик а				
11	Седловка и расседлывание	2	Теория, Практик а	Выполнен ие упражнен ий			
12	Седловка и расседлывание (1 ч) Посадка на лошадь и спешивание (1 ч)	2	практик а	Выполнен ие упражнен ий			
13	Посадка на лошадь (пони) и спешивание	2	практик а				
14	Правильная посадка. Равновесие	2	практик а	Выполнен ие упражнен ий			
15	Выполнение упражнений	2	Практик а	Выполнен ие упражнен ий			
16	Выполнение упражнений	2	Теория, практик а	Наблюден ие, беседа			
17	Аллюры лошади (пони)	2	практик а	Выполнен ие упражнен ий			
18	Движение лошади (пони) в поводу	2	Практик а	наблюден ие			
19	Движение лошади (пони) в поводу	2	практик а				
20	Элементарные правила управления лошадью (пони)	2	Практик а	Выполнен ие упражнен ий			
21	Упражнения для укрепления	2	практик	наблюден			

	посадки		а	ие			
22	Упражнения для укрепления посадки	2	практик а	Выполнен ие упражнений			
23	Общеукрепляющие упражнения	2	практик а	Выполнен ие упражнений			
24	Общеукрепляющие упражнения	2	практик а	наблюден ие			
25	Езда шагом, основные команды езды в манеже	2	практик а	Выполнен ие упражнений			
26	Езда шагом, основные команды езды в манеже (1 ч) Работа в манеже (1 ч)	2	практик а	наблюден ие			
27	Упражнения на идущей лошади (пони)	2	практик а	Выполнен ие упражнений			
28	Упражнения на идущей лошади (пони)	2	Практик а	наблюден ие			
29	Применение средств управления	2	практик а	Выполнен ие упражнений			
30	Применение средств управления	2	практик а	Выполнен ие упражнений			
31	Оздоровительные гимнастические упражнения	2	практик а	наблюден ие			
32	Оздоровительные гимнастические упражнения	2	практик а	Выполнен ие упражнений			
33	Оздоровительные гимнастические упражнения	2	Практик а	наблюден ие			
34	Оздоровительные гимнастические упражнения	2	практик а	Выполнен ие упражнений			
35	Развивающие игры	2	практик а	Выполнен ие упражнений			
36	Развивающие игры	2	практик а	Участие в играх, активност ь			

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

Для успешной работы используется материально-техническая база:

1. Отдельный кабинет (достаточный по размеру для размещения детей).
2. Специальная литература для теоретических занятий.
3. Тематические стенды.
4. Манеж.
5. Учебные лошади.
6. Пандус.

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.

6. 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 инвентарий: игрушки, мячи, обручи, корзины и т.п.

7. Экипировка для занимающихся.

Верхняя одежда должна соответствовать времени года и погоде, не должна стеснять движений. При проведении занятий необходимо обратить особое внимание на охрану труда и технику безопасности.

Для электронного обучения и 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.)

2.3. Формы аттестации /контроля и оценочные материалы.

В основном контроль (промежуточная, итоговая аттестация) проводится в виде дискуссий, бесед, игр. 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.

2.4. Методическое обеспечение программы.

Дополнительное образование сегодня – необходимое звено в воспитании многогранной личности, в ее образовании и профессиональной ориентации. Оно предназначено для свободного выбора и освоения детьми дополнительных 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.

Воздействие верховой езды на личность ребенка

Верховая езда, помимо общей физической подготовки, дает уникальную возможность тренировки психо-эмоциональной сферы ребенка. Вырабатывается самообладание, уверенность в себе, упорство в достижении цели, чувство ответственности. Дети и подростки обучаются «излучать доброту».

Терапевтические эффекты напрямую связаны с чудесным, уникальным свойством верховой езды одновременно оказывать положительное

воздействие на физическую, интеллектуальную и психосоциальную сферу человека.

Интерес к лошади, восхищение ее красотой и силой свойственны, практически, каждому из нас.

В том числе и дети, обремененные тяжелыми недугами и лишенные обычных детских забав и игр со сверстниками, при встрече и общении с этим прекрасным животным испытывают чувства радости и восторга. Отсюда тот устойчивый положительный эмоциональный фон, который сопровождает занятия по верховой езде и который сам по себе уже целебен.

Общение с лошастью предполагает энергоинформационный обмен так же, как и общение с другим человеком. Но в отличие от людей, животные проявляют отчётливые, ничем не замаскированные поведенческие реакции в ответ на конкретное психо-эмоциональное состояние человека. Если ребёнок не уверен в себе, лошадь будет и «куста бояться», либо воспользуется ситуацией в свою пользу (будет игнорировать всадника).

Чуткость к движениям лошади тренирует реакции, умение управлять ею, дает навык оценки ситуации и влияния на нее, доверие к лошади распространяется на доверие к людям, с которыми больной человек взаимодействует.

Таким образом, в процессе занятий верховой ездой происходит последовательный перенос приобретенных физических, коммуникативных и прочих навыков из ситуации верховой езды в повседневную жизнь.

В силу перечисленных возможностей верховая езда создает поистине уникальную, комплексно воздействующую на детей и подростков лечебную и развивающую ситуацию.

Управлять лошастью только силой мышц невозможно. Прогресс в управлении лошастью наступает именно после того, как подросток освоит технику управления своим эмоциональным состоянием, достигнет необходимого уровня уверенности в себе и доброты.

Наслаждение верховой ездой достигается при условии совпадения желаний всадника и лошади, когда животное с удовольствием выполняет команды человека, а всадник тонко чувствует лошадь, проявляет внимание, чуткость к её состоянию и доказывает на деле, что лошадь может ему доверять.

Воспитывая лошадь, подросток воспитывает и самого себя. Особый интерес представляет воспитание детьми жеребят. Ребёнок примеряет на себя роль взрослого, учится проявлять терпение, доброту, заботу. Точно так же, как один человек может влиять на другого силой мысли (что мы отмечаем, замеряя величину биополя человека до и после общения), человек влияет и на животное. Лошади точно так же ощущают присутствие человека и его эмоциональный настрой, определяют степень уверенности и доброты человека. При общении с лошастью надо настраивать свои мысли и чувства на соответствующий лад. Уверенному в себе всаднику лошадь подчиняется гораздо лучше.

Особенно полезна верховая езда детям с физическими и интеллектуальными проблемами. Успехи в верховой езде формируют личность; чуткость к движениям лошади вырабатывает реакцию; умение управлять лошадью дает навык оценки ситуации и влияния на нее; доверие к лошади постепенно переходит в доверие к миру, к людям, с которыми ребенок взаимодействует.

Таким образом, нормализация психического состояния ребенка происходит в результате общения с живым организмом – лошадью, управление которой формирует ощущение победы, независимости, собственной могущественности.

Примерный План – конспект

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	Подготовительная часть Проверить по списку наличие обучающихся
10 мин	Техника безопасности. Чистка лошади	Вводная часть Подготовить лошадь к работе. Применение средств ухода за

		лошадью. Чистка лошади.
25мин	Саморазвитие	<p>Основная часть</p> <p>Разминочные упражнения. Упражнения для мышц головы и спины. Удержание ровной спины. Упражнения для рук. Упражнения для концентрации внимания.</p>
5мин	Разбор занятия	<p>Заключительная часть</p> <p>Задавая отдельные вопросы по пройденной теме, проверить усвоение занятия. Отметить успехи обучающихся. Проанализировать возникающие сложности при выполнении упражнений.</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., Абдряев М.Р. Спортивное коневодство, – М.: Аквариум, 2005.3
5. Селиванова Т., «Рядом с лошадью», – Татарское книжное издание, 1999 г.
6. Гарриг Р. Реабилитация с помощью верховой езды. Занятия верховой ездой для инвалидов и больных. // Адаптивная (реабилитационная) верховая езда. – М.: Московский конноспортивный клуб инвалидов, 2003.
7. Гурвич Д.А. Лечебная верховая езда // Коневодство и конный спорт. – 1997.
8. Климова В.К. Теоретические основы использования иппотерапии в процессе физической реабилитации. – Белгород: ИЦП Политерра, 2008
9. 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.

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/>

