Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская конно-спортивная школа»

муниципального образования «Николаевский район»

Ульяновской области

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена и одобрена педагогическим советом МБУДО «ДЮКСШ» | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБУДО «ДЮКСШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Науменко |
| Протокол № \_\_\_ \_\_\_\_\_2020г. | Приказ №\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Образовательная программа дополнительного образования**

**«Юный конник»**

**Возраст обучающихся: 6 - 18 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**Направление: физкультурно-спортивное**

**Программа разработана**

**тренером-преподавателем**

**Лемаевой Юлией Михайловной**

**МО «Николаевский район»**

**Ульяновская область**

**2020 год**

**ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Организация исполнитель | МБУДО «ДЮКСШ» |
| 1. Полное название программы | Юный конник |
| 1. Ф.И.О., должность автора | Лемаева Юлия Михайловна, тренер-преподаватель |
| 1. Сведения о программе: |  |
| * 1. Нормативная база | 1.Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273- ФЗ «Об образовании в РФ»;  2. Федерального закона РФ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;  3. Приказа Министерства Просвещения России от 29 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;  4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 года, Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 г №1726-р  5. СанПин 2.4.4.3172-14 |
| * 1. Область применения | Дополнительное образование |
| * 1. Направленность | Физкультурно-спортивная |
| * 1. Вид программы | Авторская |
| * 1. Целевая группа | 6-18 лет |
| * 1. Срок реализации | 1 год  I модуль обучения – 48 часов  II модуль обучения – 60 часов |
| 1. Рецензенты и авторы отзывов |  |
| 1. Заключение педагогического совета | Протокол заседания педагогического совета №\_\_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_2019г. |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Образовательная программа дополнительного образования детей «Юный конник» предназначена для работы с детьми 6-18 лет, которые имеют ограниченные возможности по состоянию здоровья. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Более ста лет человек обходится в своем повседневном труде без лошади, но все-таки она остается рядом с ним: преодолевает высокие препятствия, развивает невероятную скорость на беговом круге и... помогает в решении важных проблем общества. Уже на протяжении длительного времени лошадь используется для реабилитации и социализации детей с ограниченными возможностями и детей-инвалидов. Лечебная верховая езда (иппотерапия) прочно вошла во врачебную практику при лечении многих заболеваний. Рекомендуется пациентам с неврологическими, хирургическими, травматическими, двигательными, соматическими, психомоторными нарушениями. В чем суть лечебной верховой езды? Положительный эффект использования лошади в лечебных целях, состоит в сочетании совместной активности, физической коммуникации и, особенно, в ритмически упорядоченной двигательной нагрузке. Лошадь при движении шагом передает всаднику двигательные импульсы (90-110 в минуту) аналогичные движениям человека при ходьбе. В результате у ребенка с нарушениями здоровья вырабатывается чувство равновесия, которое он, слезая с лошади, переключает на землю, происходит нормализация мышечного тонуса, функций мозжечка координации движения, общее укрепление мышц и всего организма. Большую роль играет и температура тела лошади, которая оказывает эффект разогревающего массажа. Лечебная верховая езда не имеет никаких побочных эффектов.

Взаимоотношение пациента и лошади уникальны тем, что охватывают не только тело, но и ДУШУ. Ребенок с патологией постоянно нуждается в помощи взрослых. Когда же он находится на спине большой лошади и к тому же пытается управлять ею, повышается его самооценка: "Я могу то, что не могут многие взрослые!". У ребенка развиваются и волевые качества характера, самостоятельность, ведь он должен приложить много усилий, для развития правильной посадки, управления лошадью. Не маловажно само общение ребенка с лошадью, тактильный контакт с ней - все это дарит ребенку массу положительных эмоции, в лошади он находит нового друга.

Помогает лошадь и при обучении детей-инвалидов. Лошадь пробуждает фантазию человека, заставляет работать его воображение и предлагает неординарное решение стоящих перед ним задач. Во время тренировки ребенок настроен на общение, хорошо воспринимает информацию. Занятие лечебной верховой ездой дает возможность детям-инвалидам добиться самовыражения, организовать свой досуг, приобрести уверенность в своих действиях, стать более раскованными и общительными и, тем самым, содействует их социальной адаптации.

Настоящая программа позволяет решать следующие основные задачи:

- обеспечение необходимых условий для личностного развития,

- укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда детей с ОВЗ и детей-инвалидов от 6 до 18 лет;

- адаптация их к жизни в обществе;

- формирование общей культуры;

- организация содержательного досуга детей и родителей;

- удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой и спортом. Направленность программы – физкультурно-спортивная.

В МБУДО «Детско-юношеская конно-спортивная школа» муниципального образования «Николаевский район» Ульяновской области группа Лечебной верховой езды функционирует с 2009 года, для которой и была разработана данная общеобразовательная программа.

**АКТУАЛЬНОСТЬ И НОВИЗНА.**

Новизна программы обусловлена тем, что в ней применяются специальные педагогические приемы, направленные на коррекцию недостатков познавательной деятельности учащихся с ОВЗ и инвалидов. Оригинальность предлагаемой программе придает тот факт, что в процессе ее реализации создаются предпосылки для трудовой ориентации учащихся, в плане овладения знаниями, умениями, навыками ухода за животными, обращения с ними, что может оказаться полезным в самостоятельной жизни. Актуальность данной программы в том, что она позволяет сформировать заинтересованность к занятиям верховой ездой и гимнастикой на лошади, которые способствуют развитию:

- силы, ловкости, координированности и точности движений;

- пространственно - временной дифференцировки;

- вестибулярной устойчивости;

- произвольных процессов внимания, памяти;

- умственной работоспособности и физической выносливости.

Наконец, к положительным вышеописанным факторам присоединяется получение опыта подчинения общим правилам, обязательного выполнения требований педагога. Благодаря совместной работе с лошадью, коноводом и педагогом у ребенка развиваются эмоциональные механизмы включения в групповую задачу, сопереживания другим членам группы, переживания общей радости.

**АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ:** Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 6 до 18 лет с ограниченными возможностями здоровья без определенного уровня образования.

**ПРИНЦИП КОМПЛЕКТОВАНИЯ УЧЕБНЫХ ГРУПП**

Учащиеся зачисляются в учебную группу приказом директора после предоставления от родителей (законных представителей) заявления о приеме с обязательным медицинским допуском. Единственным препятствием для занятий являются медицинские противопоказания.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:**

- адаптация детей с ограниченными возможностями к жизни в обществе;

- выработка у детей эмоционально-положительное, ответственное отношение к животным и к природе в целом.

**ЗАДАЧИ:**

***Образовательные:***

- активизация познавательных процессов;

- запоминание и планирование последовательности действий при езде и при уходе за животными;

- расширение представления ребенка о животных и о природе;

- ознакомление с миром лошадей;

- стремление ребенка получить необходимые знания, умения, навыки.

***Воспитательные:***

- воспитывать в детях сознательное, гуманное отношение к животным и природе;

- стремление делать добрые дела;

- пробуждение у ребенка активного интереса к жизни, осознание своей полноценности.

***Оздоровительные:***

- развитие интереса к процессу получения знаний;

- развитие наблюдательности, внимания, памяти;

- развитие любознательности, чувства взаимопомощи,

- развитие познавательных потребностей и способностей детей;

- развитие интеллектуальной сферы и физической выносливости;

- развитие силы, ловкости, координированности и точности движений;

- развитие пространственно-временной дифференцировки;

- развитие вестибулярной устойчивости;

- развитие общения с другими людьми.

**ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ВОСПИТАНИЯ**

- возможность лично участвовать в процессе общения с лошадью;

- обеспечение мотивации, заинтересованности, значимости деятельности ребенка для него самого и для окружающих;

- теоретические знания должны находить применение в практической, общественной деятельности.

**ОСНОВНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ**

- ***принцип доступности*** излагаемого материала. Учебный материал подается в доступной для детей форме.

- ***принцип активности сознания учащихся***. Каждый ребенок должен ясно представлять, что он занимается нужным и ответственным делом, направленным на его оздоровление и требующим высокой концентрации внимания, сознательного отношения к занятиям.

- ***принцип наглядности***. Во время обучения по данной программе применяются различные формы и методы (различные виды наглядности: плакаты, видео- фотоматериалы, лошади, снаряжение и т.д.)

- ***принцип последовательности***. Необходимо переходить от простого к сложному. Освоение новых знаний, умений и навыков происходит в умеренном темпе с постепенным нарастанием сложности.

- ***принцип единства образовательной, воспитательной и оздоровляющей функций.*** Единство этих трех функций дает возможность всестороннего развития личности ребенка.

**Основными и ведущими идеями программы являются:**

- удовлетворение актуальных потребностей педагогов;

- обновление содержания дополнительного образования детей в спортивно-оздоровительном направлении;

- изменение в содержании и технологиях образовательного процесса;

- общепедагогические (учет индивидуальных особенностей личности ребенка, гуманистический подход, единство обучения и воспитания);

- социальные (адаптация детей с ограниченными возможностями к условиям современного социума).

*ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ*

Проводятся в форме лекций, бесед с учащимися в непринужденной обстановке по принципу «от простого к сложному»

*ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ*

Проводятся в манеже, на конкурном и выездковом полях, леваде, как соревновательные, конноспортивные и познавательные игры, эстафеты, тренировочные занятия.

***МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ***

1. Информационно-рецептивный (объяснительно-иллюстративный).

Приемы метода:

- риторические вопросы;

- прямые вопросы, требующие краткого ответа;

- сравнение точек зрения;

- вовлечь обучающихся к новым понятиям;

- выделение главной цели;

- повторение главной цели.

2. Инструктивно-репродуктивный

(используется для закрепления учебного материала)

приемы метода:

- репродуктивная фронтальная беседа;

- репродуктивная беседа обучающихся в группе, друг с другом;

- репродуктивная работа по закреплению теоретического материала;

- игра-конкурс для закрепления.

3. Проблемное изложение нового учебного материала

Перед обучающимися ставиться проблемная ситуация, которая предполагает

- неизвестность ответа;

- потребность в решении;

- возможность решения.

Вместе с тренером-преподавателем обучающиеся выходят на новые понятия по программе.

4. Частично-поисковый

Создается проблемная ситуация и ведется поиск обучающимися без помощи педагога.

5. Исследовательский метод

Этот метод позволяет обучающимся включиться в полную самостоятельную работу.

**РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ.** Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу, всего в программе 108 часов. Это регламентировано Уставом МБУДО «ДЮКСШ», нормами СанПиН. Возраст обучающихся от 6-ти до 18-ти лет. Для удобства обучения программа разделена на два модуля обучения. Первый модуль обучения включает в себя 16 недель обучения (сентябрь – декабрь) и 48 часов. Второй модуль обучения включает в себя 20 недель обучения (январь – май) и 60 часов. Формой организации образовательного процесса являются индивидуальные занятия с элементами группового подхода.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

С целью разностороннего развития личности ребенка, программа включает несколько разделов подготовки, охватывая теоретическую, общую физическую, специальную подготовку, а так же освоение навыков и приемов ухода за лошадью.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**I модуль обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Формы и методы контроля |
| Всего  часов | Теория | Практика |
| **1. Введение.** | **2** |  |  |  |
| 1.1. Введение. Правила техники безопасности на занятиях. |  | 1 | 1 | Устный опрос, контроль соблюдения на практических занятиях |
| **2. Общая физическая подготовка** | **10** |  |  |  |
| 2.1. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. |  |  | 2 | Аттестация 2 раза в течении обучения (октябрь, декабрь). Критерий –  улучшение  показателя по  сравнению с  прошлой  аттестацией. |
| 2.2. Упражнения для развития мышц туловища. |  |  | 2 |
| 2.3. Упражнения для развития мышц нижних конечностей. |  |  | 2 |
| 2.4. Упражнения для развития мышц шеи. |  |  | 2 |
| 2.5. Упражнения для развития общей координации (в т.ч. упражнения с мячом, гимнастической палкой). |  |  | 2 |
| **3. Специальная физическая подготовка** | **20** |  |  |  |
| 3.1.Подход к лошади, правильная посадка и спешивание. |  |  | 3 | Аттестация в  конце обучения (декабрь) с  выставлением  оценки по  десятибалльной  шкале с  рекомендациями  по дальнейшей  подготовке в  области  адаптивной  верховой езды. |
| 3.2. Обучение разбору поводьев и  средств воздействия на лошадь |  |  | 3 |
| 3.3. Отработка правильной посадки.  Удерживание равновесия на лошади |  |  | 3 |
| 3.4. Движение лошади на шагу. |  |  | 3 |
| 3.5. Движение лошади вперед и остановка |  |  | 2 |
| 3.6. Освоение элементарных  упражнений верховой езды |  |  | 2 |
| 3.7. Выполнение заездов и вольтов в  Смене и самостоятельно |  |  | 2 |
| 3.8. Отработка самостоятельных  остановок и продолжение движения. |  |  | 2 |
| **4. Уход за лошадью** | **12** |  |  |  |
| 4.1. Чистка лошади |  | 1 | 1 |  |
| 4.2. Изучение характера, поведения.  Общение с лошадью. |  | 1 | 1 |  |
| 4.3. Изучение пищевого рациона.  Кормление лошади. |  | 1 | 1 | Устный опрос |
| 4.4. Изучение видов работ на конюшне |  | 1 | 1 |  |
| 4.5. Уход за лошадью до и после тренировки |  | 1 | 1 |  |
| 4.6. Подготовка лошади к верховой езде. |  | 1 | 1 | опрос |
| **5. Саморазвитие** | **4** |  |  |  |
| 5.1. Изучение новых упражнений |  |  | 2 |  |
| 5.2. Развивающие игры |  |  | 2 | игры |
| Всего | **48** | 7 | 41 |  |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**II модуль обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Формы и методы контроля |
| Всего  часов | Теория | Практика |
| **1. Введение.** | **2** |  |  |  |
| 1.1. Повторение Правила техники безопасности на занятиях. |  | 1 | 1 | Устный опрос, контроль соблюдения на практических занятиях |
| **2. Общая физическая подготовка** | **15** |  |  |  |
| 2.1. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. |  |  | 3 | Аттестация 1 раза в течении обучения (май). Критерий –  улучшение  показателя по  сравнению с  прошлой  аттестацией. |
| 2.2. Упражнения для развития мышц туловища. |  |  | 3 |
| 2.3. Упражнения для развития мышц нижних конечностей. |  |  | 3 |
| 2.4. Упражнения для развития мышц шеи. |  |  | 3 |
| 2.5. Упражнения для развития общей координации (в т.ч. упражнения с мячом, гимнастической палкой). |  |  | 3 |
| **3. Специальная физическая подготовка** | **24** |  |  |  |
| 3.1.Подход к лошади, правильная посадка и спешивание. |  |  | 3 | Аттестация в  конце обучения (май) с  выставлением  оценки по  десятибалльной  шкале с  рекомендациями  по дальнейшей  подготовке в  области  адаптивной  верховой езды. |
| 3.2. Обучение разбору поводьев и  средств воздействия на лошадь |  |  | 3 |
| 3.3. Отработка правильной посадки.  Удерживание равновесия на лошади |  |  | 3 |
| 3.4. Движение лошади на шагу. |  |  | 3 |
| 3.5. Движение лошади вперед и остановка |  |  | 3 |
| 3.6. Освоение элементарных  упражнений верховой езды |  |  | 3 |
| 3.7. Выполнение заездов и вольтов в  Смене и самостоятельно |  |  | 3 |
| 3.8. Отработка самостоятельных  остановок и продолжение движения. |  |  | 3 |
| **4. Уход за лошадью** | **15** |  |  |  |
| 4.1. Чистка лошади |  |  | 3 |  |
| 4.2. Изучение характера, поведения.  Общение с лошадью. |  |  | 3 |  |
| 4.3. Изучение пищевого рациона.  Кормление лошади. |  |  | 3 | Устный опрос |
| 4.4. Изучение видов работ на конюшне |  |  | 2 |  |
| 4.5. Уход за лошадью до и после тренировки |  |  | 2 |  |
| 4.6. Подготовка лошади к верховой езде. |  |  | 2 | опрос |
| **5. Саморазвитие** | **4** |  |  |  |
| 5.1. Изучение новых упражнений |  |  | 2 |  |
| 5.2. Развивающие игры |  |  | 2 | игры |
| Всего | **60** | 1 | 59 |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Для удобства восприятия основной материал Программы представлен разделами:

* «Введение. Техника безопасности» - 1 занятие,
* «Знакомство. Развитие. Рост» - 4 занятия,
* «Начальное взаимодействие с лошадью» - 17 занятий
* «Уверенность. Совершенство. Индивидуальность» - 23 занятий.
* «Саморазвитие» - раздел к самостоятельному освоению.

Количество занятий на каждый раздел программы приведено ориентировочно и может быть изменено в соответствии с индивидуальными планами подготовки. Содержание направлено на познание взаимосвязи лошади и человека, самого себя, формирование навыков общения лошадью, на развитие в детях заботливого отношения к лошади, к другим детям, а также веру в свои силы и возможности. Учащиеся знакомятся с гимнастикой на лошади. Учащиеся на занятиях изучают характер лошади, ее повадки, учатся подходить к лошади, не опасаясь, участвуют в кормлении лошади и осваивают элементарные навыки верховой езды, а так же подготовку лошади к верховой езде и технику посадки всадника. Но, прежде всего, рекомендуется провести психологическую подготовку ребенка к общению взаимодействия с лошадью. С помощью ознакомления и привыкания у ребенка появляется интерес к жизни, расширяется кругозор, строится доверие к лошади.

**Раздел 1. Введение. Правила техники безопасности на занятиях.(4 часа)**

**Теория:** Полную информацию о правилах поведения, общих правилах безопасности. Тема предоставляет учащимся избежать травм при общении с лошадью и езде на лошади. Учащиеся знакомятся с правилами поведения на конюшне, в манеже, правилами противопожарной безопасности. Все это проходит в непринужденной беседе с детьми, возможно в виде игры, викторины. Правила техники безопасности должны быть не только изучены теоретически, но и неукоснительно соблюдаться в дальнейшем на практических занятиях. Потому данная тема после первичного теоретического изучения кратко повторяется и отрабатывается на каждом практическом занятии.

**Практика:** Экскурсия по МБУДО« ДЮКСШ».

**Методы и формы работы**: беседа, рассказ.

**Материалы, пособия, оборудование**. Устав МБУДО «ДЮКСШ», программа группы, правила ТБ и ПБ.

**Раздел 2. «Знакомство. Развитие. Рост». (Занятия №№ 2 – 5).**

***Теория.***

Краткие сведения по анатомии, физиологии лошади, внешнее строение лошади (экстерьер). Изучение основных мастей (серая, вороная, гнедая, рыжая). Понятие о конном спорте и верховой езде. Понятие о благотворном влиянии верховой езды на организм всадника. Знакомство детей с рационом кормления лошади, изучение видов работ на конюшне. Подготовка лошади к верховой езде.

***Практика***

*Изучение характера, поведения. Формы общения с лошадью.*

Цель: обучающие должны знать особенности лошади, условия их жизни.

*Изучение пищевого рациона.*

Цель: - ребенок должен различать виды корма (овес, сено и т.д.); - особенности пищевого рациона лошади в сравнении с другими животными;

- должен самостоятельно научиться давать корм лошади.

*Изучение видов работ на конюшне.*

Цель: - ребенок должен знать виды работ на конюшне;

- должен принимать участие (по мере своих возможностей) в качестве помощника (подать, принести предметы ухода и т.п.).

Эта трудовая деятельность организовывается в игровой или состязательной форме.

*Подготовка лошади к верховой езде.*

Цель: - знать детали амуниции лошади;

- знать средства и предметы ухода за лошадью.

*Игра-тест «Юный коневод»:* одновременно является тестом, позволяющим выявить уровень усвоения теоретического материала, закрепить полученные знания.

***Материалы и оборудование:*** лошадь, седло, уздечка, потник, скребница, щетка.

**Раздел 3. «Начальное взаимодействие с лошадью» (Занятия №№ 6 –23).**

***Теория.***

Подход к лошади, правильность посадки. Разбор поводьев и средств.

Посадка на лошадь и спешивание. Понятие об аллюрах лошади.

Понятие об основных элементарных упражнений верховой езды. Обучение

элементам верховой езды – шаг.

Цель: - ребенок должен научиться удерживать равновесие, сидя верхом на

лошади;

- чувствовать, ощущать ритмичные, колебательные импульсы

животного;

- знать основные аллюры лошади.

***Практика.***

Комплекс общеподготовительных упражнений для основных суставов и мышц конечностей и позвоночника. Комплекс упражнений для достижения расслабленности, раскрепощенности,

слияние с импульсами животного. Формирование уверенной, свободной посадки на лошади.

Формирование интереса к занятиям, выработка положительных эмоций.

*«Объятие лошадки»:* из исходного положения сидя, перейти в положении лежа на холке лошади, обняв лошадь руками за шею, голову повернуть в сторону. При этомупражнении строится доверие к лошади, происходит более близкий контакт.«Объятие лошадки» является подготовительным для упражнения

*«Лежание на животе»*, сущность которого состоит в следующем: исходя из положениясидя, перейти в положении лежа на животе, руки свесить, голову повернутьна бок. Возможен второй вариант выполнения упражнения (рекомендуетсявыполнять на пони, в целях безопасности ребенка): сесть на лошадь задомнаперед, перейти в положение лежа на животе, руки свесить, головуповернуть в сторону. При правильном положении ребенок чувствуетритмичные импульсы тела животного. Данное упражнение «затрагивает» всетело 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.

Все упражнения выполняются под руководством тренера-преподавателя при обеспечении спокойного поведения лошади помощником лошадей.

***Материалы и оборудование:*** лошадь, седло, уздечка, вальтрап, гурта, каска.

***Раздел 4. «Уверенность. Совершенство. Индивидуальность» (Занятия №№ 23-45).***

***Теория.***

Изучение новых упражнений, индивидуально для каждого ребенка в зависимости от его потребностей (характера патологии, поведенческих особенностей, темперамента и др.). Знания, умения, навыки работы в парах, с целью формирования заботы о ближнем, научить доверять другому человеку. Работа с подручными материалами. Способствовать возможности ребенка самостоятельно придумать упражнение, сочетание нескольких упражнений. Изучение элементов верховой езды: рыси, галопа (в зависимости от индивидуальных достижений ребенка). Понятие об упряжи, запряжки лошади.

***Практика.***

Комплекс общеподготовительных упражнений. Формирование уверенной, свободной посадки на лошади. Формирование интереса к занятиям, выработка положительных эмоций заинтересованности. Упражнения для формирования координационных способностей. Сюда включаются различные упражнения без удержания руками за седло, симметричного и асимметричного характера, с предметами и без. Главной задачей этих упражнений является развитие равновесия. Например, исходное положение сидя на лошади, руки в стороны или правую руку в сторону, левую на пояс. Используются простые упражнения со сменой исходных положений рук. Также возможно использование сложных упражнений на четыре счета. Достаточно интересно применять упражнения с предметами. Например, перекладывание малого мяча из одной руки в другую, передача мяча помощнику или тренеру преподавателю, с проведением мяча за спиной и т.д. Одно из усложненных упражнений, которое способствует развитию равновесия является упражнение с закрытыми глазами. Оно состоит в следующем: исходное положение сидя на лошади, руками держаться за седло, закрыть глаза, помощник ведет лошадь шагом, а тренер-преподаватель придерживает ребенка за ногу или за руку, строится доверие к лошади.

Также важны дыхательные упражнения. Осуществляются в конце занятия. Отрабатываются самостоятельно некоторые элементы, такие как остановка, движение шагом, рысью (зависимости от индивидуальных возможностей и способностей).

*Соревновательная игра.*

***Материалы и оборудование:*** лошадь, каска, седло, уздечка, стремена,

вальтрап, подпруги, мяч игровой, хлыст.

***5. Раздел «Саморазвитие» (для самостоятельной работы, без учета времени).***

Раздел требует активного участия родителей (законных представителей) ребенка. Рекомендации по разделу даются родителям на родительских собраниях либо во время индивидуальных бесед в начале или конце занятий.

***Теория.***

Изучение новых упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков верховой езды. Способствовать желанию ребенка самостоятельно придумывать упражнения, сочетания нескольких упражнений для последующей отработки во время занятий. Совместно с ребенком чтение книг, просмотр фильмов на темы:

- Здоровый образ жизни, физическое развитие, физкультура и спорт;

- Коневодство, коннозаводство, конный спорт;

- Профориентация по ряду профессий: пастух, конюх, коневод,

помощник тренера-преподавателя.

***Практика.***

Ежедневное выполнение упражнений утренней физической зарядки; привитие традиций здорового питания, отсутствия вредных привычек, т.д.

*Развивающиеся игры, викторины.*

**Планируемые результаты программы.**

Учащиеся должны знать:

- правила техники безопасности при работе с лошадьми;

- правила поведения на конюшне, в манеже, учебном классе;

- краткие сведения по анатомии и физиологии лошади;

- необходимые специальные термины;

- элементарные понятия о содержании лошади, воспитании лошади.

Учащиеся должны уметь:

- соблюдать правила техники безопасности при обращении с лошадью на

конюшне, в манеже;

- выполнять правила поведения на занятиях;

- выполнять элементарные упражнения на лошади;

- выполнять заезды и вольты в смене и по одному;

- выполнять остановки, спешивание самостоятельно;

- самостоятельно ездить верхом на лошади на аллюрах (шаг, рысь);

- выполнять и внимательно слушать команды тренера-преподавателя (вольт,

остановка, движение вперед, перемена направления и т.п.).

**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

Для занятий по Программе набираются дети, имеющие ограниченные возможности здоровья и инвалидность без предварительного отбора и предъявления требований к начальной подготовленности. При зачислении учащихся проводится входящий контроль. Его цель – выявить уровень подготовленности каждого учащегося, его потенциальные возможности сформировать индивидуальные планы подготовки в соответствии с этими данными, а так же определить «точку отсчета» для дальнейшего контроля положительной динамики развития и подготовки учащегося.

**Входящий контроль** проводят перед началом освоения программы и учебных занятий в форме игр-бесед, тестов, опросов, викторин.

Входящий контроль при работе с детьми-инвалидами имеет особое значение по следующим причинам:

- занятия по настоящей программе доступны для детей разного возраста. Однако при реализации программы эту разницу необходимо учитывать, в т.ч. при составлении индивидуальных планов подготовки;

- занятия с детьми-инвалидами предполагают большие различия в изначальных возможностях учащихся. Уровень этих возможностей необходимо оценить и так же учитывать при составлении индивидуальных планов. То, что одни учащиеся смогут выполнить сразу, другие, возможно, смогут достигнуть только через несколько месяцев занятий.

**Текущий контроль** – проводится после каждого раздела программы, в виде викторин, соревновательных игр, а так же оценки педагогом уровня (количества, качества) выполнения физических упражнений. Его цель – постоянный контроль успешности освоения программы, получение необходимой информации для своевременной коррекции индивидуальных планов подготовки. Осуществляется непосредственно в ходе занятий без организации специальных зачетных мероприятий.

**Итоговый контроль** проводится по окончании учебного года. В основном для детей с проблемами в развитии итоговый контроль проводится в виде дискуссий, бесед. Для некоторых учащихся возможно проведение тестирования, в т.ч. в виде соревнований. Однако при организации тестирования необходимо учитывать желание обучающихся и

их возможности, не допускать психологического травмирования детей при неудачном выступлении. Итоговый контроль призван выявить положительную динамику как в освоении теоретических вопросов, затронутых в программе, так и в общем физической развитии, а так же освоение специальных навыков обращения с лошадью, верховой езды и гимнастики на лошади. Важным показателем эффективности программы является улучшение

состояния здоровья ребенка. Критериями диагностики освоения программы являются уровни знаний, умений и навыков, достигнутые за срок обучения по программе и приведенные в таблице.

**Критерии диагностики уровней знаний, умений и навыков**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Диагностика | Низкий  уровень знаний | Средний  уровень знаний | Высокий уровень знаний |
| Входящая | Учащиеся не имеют представления о  направлениях лечебной гимнастики на лошади, не имеют знаний о лошади, о ее особенностях, не владеют специальной терминологией | Учащиеся не имеют представления о направлениях лечебной гимнастики на лошади, не имеют навыков взаимодействия лошади и человека, плохо владеют специальной  терминологией | Учащиеся владеют специальной терминологией, имеют элементарные навыки общения с лошадью, имеют представление о лечебной гимнастике и о ее эффекте для здоровья |
| Текущая | Учащиеся слабо разбираются в содержании изученного материала, их знания о лошади, навыки не соответствуют требованиям | Учащиеся хорошо разбираются в содержании изученного материала, их знания о лошади и выполнение элементарных упражнений в целом соответствуют требованиям | Учащиеся свободно разбираются в содержании учебного материала, способны выполнить в полной мере необходимые упражнения, на занятиях проявляют творческие способности |
| Итоговая | Учащиеся слабо освоили содержание некоторых разделов программы, не достаточно владеют специальной терминологией, умениями и навыками верховой езды, но при всем этом заметны положительные сдвиги в реабилитационных процессах | Учащиеся освоили содержание программы, владеют специальной терминологией и имеют основные навыки и умения верховой езды, происходит достаточно высокая концентрация сил и внимания ребенка, выявляется стремление у ребенка вести борьбу с имеющимися у него нарушениями с помощью эмоционально стимулирующего объекта – прекрасного животного лошади | Учащиеся свободно ориентируются в содержании программы, владеют специальной терминологией, способны самостоятельно (под присмотром медсестры, тренера-преподавателя, коновода по тренингу) осуществлять упражнения, некоторые элементы верховой езды, при этом самым ценным личностным сдвигом является пробуждающий интерес ребенка к жизни, стремление получить необходимые знания, умения и навыки, осознание своей полноценности, а также происходят позитивные изменения в физическом и психологическом состоянии ребенка |

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЯ ПО ЛЕЧЕБНОЙ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЕ**

***Вступление.***

Каждое занятие по верховой езде должно иметь четкую структуру, содержащую поэтапное его построение. Поэтапность в планировании является ориентиром, как для тренера, так и для ребенка. Основные этапы или фазы занятия по верховой езде:

1. ***Вводная фаза.***

- приветствие лошади;

- подготовка ребенка и лошади к занятию на этом этапе тренер имеет возможность выявить настрой группы или отдельного ребенка на работу, через разговор и наблюдения);

***II. Согревательная фаза.***

- фаза развязки для лошади и расслабления для ребенка (настрой и подготовка перед работой – потрогать лошадку, обнять ее). Ребенок имеет возможность в полной мере почувствовать ощущения от движения. Тренер предлагает различные варианты упражнений: объятия, ветряная мельница, хлопки в ладоши, упражнение «Самолет» (езда на шагу без рук), сочетание 2-3-х упражнений (по желанию ребенка), рысь (в зависимости от особенностей ребенка).

Ребенок концентрирует свое внимание на отдельных частях тела, как своего, так и лошади.

В этой фазе не предъявляют высоких требований к концентрации ребенка. Она является ориентационной для данной ситуации.

***III. Фаза настроя.***

Фаза зависит от индивидуальных потребностей ребенка. Тренер предлагает ребенку на выбор выполнить ряд упражнений без предъявления особенных требований, и упражнения, ведущие к расслаблению, успокоению (для полного ощущения колебательных движений):

- короткий галоп (без предъявления определенных требований);

- упражнения, ведущие к расслаблению, успокоению.

- ученик главным образом ведет себя пассивно;

- тренер сопровождает ребенка тихим спокойным голосом.

- выполнение упражнений, в течение которых ребенок будет концентрироваться на какой-либо части тела.

Эта фаза должна помочь ребенку слиться с лошадью, убрать излишнюю скованность, неуверенность, почувствовать телом движения мускулатуры лошади.

***IV. Концентрационная фаза.***

В противовес к предыдущему этапу, основу его составляют упражнения, при выполнении которых ребенок «оживляется», упражнения, требующие сосредоточенности, большого двигательного контроля.

***V. Творческая фаза.***

В этой фазе ребенок имеет возможность без руководства (инструкции) тренера ездить и выполнять любые упражнения (какие понравились) и придумывать свои упражнения. Выполнение парных упражнений.

1. ***Заключительная фаза.***

Дети благодарят своего четвероногого друга за занятие, угощают лакомством, прощаются с ним, убирают инвентарь (при необходимости чистят лошадь, кормят ее)

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

**на 20\_\_/20\_\_ учебный год**

Группа Лечебной верховой езды

Образовательная программа дополнительного образования «Юный конник»

Тренера-преподаватели: Лемаева Ю.М.

Место проведения: МБУДО «ДЮКСШ», Ульяновская обл., р.п.Николаевка, ул.Шоссейная, д.48

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Форма занятия | Место проведения | Форма контроля | Дата планируемая (число, месяц) | Дата фактическая (число, месяц) |
| 1 | Введение. Техника безопасности. | 2 | комплексное | Класс, конюшня, манеж | Наблюдение, беседа, экскурсия |  |  |
| 2 | Краткие сведения об анатомии, физиологии лошади. Строение (экстерьер) лошади. | 1 | комплексное | класс | опрос |  |  |
| 3 | Основные масти лошадей. | 1 | комплексное | Класс, конюшня | опрос |  |  |
| 4 | Благотворное влияние верховой езды на организм всадника. | 1 | комплексное | класс | беседа |  |  |
| 5 | Режим кормления и поения лошадей. Рацион кормления. | 1 | Комплексное практическое | Класс, конюшня | Беседа, практическая работа |  |  |
| 6 | Виды работ на конюшне. | 1 | практическое | конюшня | Практическая работа, анализ выполненных работ |  |  |
| 7 | Подготовка лошади к верховой езде. | 2 | практическое | конюшня | Практическая работа |  |  |
| 8 | Посадка на лошадь. Правильное спешивание. | 2 | практическое | манеж | Выполнение элементов |  |  |
| 9 | Аллюры лошадей. | 1 | комплексное | манеж | Игра «Угадай какой аллюр» |  |  |
| 10 | Основные элементарные упражнения верховой езды. | 2 | практическое | манеж | Выполнение упражнений |  |  |
| 11 | Обучение элементу верховой езды – шаг. | 4 | практическое | манеж | Выполнение элемента - шаг |  |  |
| 12 | Изучение новых упражнений индивидуально для каждого ребенка. | 4 | практическое | манеж | Выполнение упражнений |  |  |
| 13 | Работа в паре. | 2 | практическое | манеж | Конноспортивная игра «Саис» |  |  |
| 14 | Работа с подручными материалами. | 2 | практическое | манеж | Выполнение упражнений с предметами, эстафета |  |  |
| 15 | Изучение элементов верховой езды: рысь, галоп. | 2 | практическое | манеж | Выполнение элементов – рысь, галоп |  |  |
| 16 | Понятие об упряжи и запряжке. | 1 | комплексное | класс | беседа |  |  |

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

Для успешной работы необходимо иметь материально-техническую базу:

- помещение для теоретических занятий на 12 человек (класс), соответствующее нормам и требованиям СанПиН;

- манеж;

- учебные лошади;

- специальная амуниция для занятий (гурта, пандус для лечебной верховой езды);

- технические средства (видеоплеер, видеокамера, фотоаппараты);

- специальная литература для теоретических занятий;

- тематические стенды;

- специально обученный персонал (тренер-преподаватель, инструктор, помощник, инструктора, коновод).

Кроме этого, необходимо обеспечить следующие обязательные условия:

- регулярное посещение занятий в соответствии с расписанием занятий;

- регулярный врачебный контроль;

- адекватность и эффективность физических нагрузок, их коррекция, в случае необходимости;

- последовательное наращивание физической активности ребенка;

- активное и сознательное участие ребенка в образовательном процессе.

Тренер-преподаватель проводит индивидуальные и групповые занятия в присутствии родителя (законного представителя) совместно с тренером-преподавателем, который обеспечивает подготовленность лошади, адекватность ее поведения, движение в заданном темпе по заданной траектории и фиксацию при необходимости обеспечить неподвижность. При тяжелых поражениях, когда ребенок не может самостоятельно сидеть на лошади, к учебному процессу для обеспечения физической поддержки занимающегося на позициях волонтеров привлекаются родители (сопровождающие).

При проведении занятий необходимо обратить особое внимание на охрану труда и технику безопасности.

**Необходимое оборудование (спортивная амуниция):**

- седло; - вальтрап; - потник - оголовье;

- корда; - каски; - недоуздок; - стремена;

- гурта для лве - уздечка; - седло; - подпруги;

- редингот; - бриджи; - сапоги

- мячи - гимнастические палки - кегли

**Кадровое обеспечение программы**.

Программу реализует один тренер-преподаватель, прошедшие обучение по специальности «Инструктор лечебной верховой езды» Лемаева Юлия Михайловна. Лемаева Ю.М. имеет стаж работы в данной должности 20 лет. Стаж работы в данной должности. Тренер-преподаватель каждые 3 года проходит курсы повышения квалификаии.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Раздел 1. Введение. Техника безопасности.**

Правила техники безопасности для учащихся.

**Раздел 2. Знакомство. Развитие. Рост.**

Плакаты: «Строение лошади», «Масти лошадей», «Виды конного спорта»

Наглядные пособия: «Строение седла», «Строение оголовья».

Оборудование: седло, уздечка

**Раздел 3. Начальное взаимодействие с лошадью**

Мастер-классы: «Правильная чистка лошади» (автор тренер-преподаватель Лемаева Ю.М.), «Правильная подготовка лошади к занятию» (автор тренер-преподаватель Коблова С.В.)

Оборудование: лошадь, щетка, скребница, седло, уздечка, вальтрап, гурта, пандус для ЛВЕ, мяч, гимнастическая палка, кегли.

**Литература для тренеров-преподавателей**

1. **«Адаптивная (реабилитационная) верховая езда», Учебное пособие Университета Paris-Nord**» − М.: РБОО «МКК», 2003
2. **Бикнелл Д., Хенн Х., Уебб Д..**  **«Знакомьтесь — Иппотерапия»**– М; «МККИ», 1999.
3. **Дитце Сюзанна «Равновесие в движении (посадка всадника)».**– М.: РБОО «МККИ», 2001
4. Карпенкова И., Репина М., «Игры в иппотерапии», 2-ое издание доработанное – М; изд. «Наш солнечный мир», 2011
5. **д-р Колине.   «О верховой езде и ее действии на организм человека»**– М.: РБОО «МККИ»,  2000
6. Левина А.М. «Как правильно ездить верхом», Учебное пособие, М.: «Физкультура и спорт», 2001г.
7. Ливанова Т.К., «Своя лошадь: советы коневладельцам», Москва, 1995
8. **«Лошадь в психотерапии, иппотерапии и лечебной педагогике».**Учебные материалы и исследования Немецкого кураториума по терапевтической верховой езде (в двух частях). – М.: РБОО «МККИ», 2003
9. **Роберт Н.С.  «Эффективная комплексная реабилитация пациентов с ограниченными возможностями на основе лечебной верховой езды и инвалидного конного спорта».**– М.: 2005.
10. **Смолянинов А.,  «Иппотерапия для детей». −**М.: «Остров надежды», 2010
11. Шингалов В.А., Абдряев М.Р. Спортивное коневодство,- М.: Аквариум,2005
12. Эзе М. «Конный спорт», Пособие для тренеров, М.:

**Литература для родителей**

1. **д-р Колине.   «О верховой езде и ее действии на организм человека»**– М.: РБОО «МККИ»,  2000
2. **Роберт Н.С.  «Эффективная комплексная реабилитация пациентов с ограниченными возможностями на основе лечебной верховой езды и инвалидного конного спорта».**– М.: 2005.
3. **Смолянинов А.  «Иппотерапия для детей». −**М.: «Остров надежды», 2010
4. Хэсти С, Шарпль Дж. «Полный справочник по уходу за лошадью» - М.: ООО «ЛТД Аквариум», 2003

**Литература для учащихся**

1. Левина А.М. «Как правильно ездить верхом», Учебное пособие, М.: «Физкультура и спорт», 2001
2. Ливанова Т.К. «Лошади», М.: ООО «Издательство АСТ», 2002г.
3. Ливанова Т.К., Ливанова М.А. «Все о лошади» - М.: АСТ-ПРЕСС СКД, 2006
4. Хермсен Д. «Лошади (иллюстрированная энциклопедия)» - М.: ООО «Лабиринт Пресс», 2007
5. Шеффер М. Язык лошади. - М.: ООО Аквариум - Принт, 2004.