

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская конно-спортивная школа»
муниципального образования «Николаевский район»
Ульяновской области

Рассмотрена и одобрена
педагогическим советом
МБУДО «ДЮКСШ»

Протокол № 2 14.042023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «ДЮКСШ»



О.А.Науменко

Приказ № 2 от 14.04.23

**Образовательная программа дополнительного образования
«Юный конник»**

Возраст обучающихся: 6 - 18 лет
Срок реализации: 1 год
Направление: физкультурно-спортивное

**Программа разработана
тренером-преподавателем
Лемасвой Юлией Михайловной**

**МО «Николаевский район»
Ульяновская область
2023 год**

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

| | |
|--------------------------------------|--|
| 1. Организация исполнитель | МБУДО «ДЮКСШ» |
| 2. Полное название программы | Комплексная реабилитация детей с ограниченными возможностями |
| 3. Ф.И.О., должность автора | Лемаева Юлия Михайловна, тренер-преподаватель |
| 4. Сведения о программе: | |
| 4.1. Нормативная база | <ul style="list-style-type: none"> - Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79); - Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года; - Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; - Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»; - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года; -СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи; |
| 4.2. Область применения | Дополнительное образование |
| 4.3. Направленность | Физкультурно-спортивная |
| 4.4. Вид программы | Авторская |
| 4.5. Целевая группа | 6-18 лет |
| 4.6. Срок реализации | 1 год I модуль обучения – 48 часов II модуль обучения – 60 часов |
| 5. Рецензенты и авторы отзывов | |
| 6. Заключение педагогического совета | Протокол заседания педагогического совета № _____ от _____ 20__ г. |

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 эмоций, 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, соперничества 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 ставится 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 поводов 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 | | | 3 | |
| 3.8. Отработка самостоятельных остановок и продолжение движения. | | | 2 | |
| 4. Уход за лошастью | 12 | | | |
| 4.1. Чистка лошади | | 1 | 1 | |
| 4.2. Изучение характера, поведения. Общение с лошастью. | | 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 лошастью 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 лошастью | 15 | | | |
| 4.1. Чистка лошади | | | 3 | |
| 4.2. Изучение характера, поведения. Общение с лошастью. | | | 3 | |
| 4.3. Изучение пищевого рациона. Кормление лошади. | | | 3 | Устный опрос |
| 4.4. Изучение видов работ на конюшне | | | 2 | |
| 4.5. Уход за лошастью до и после тренировки | | | 2 | |
| 4.6. Подготовка лошади к верховой | | | 2 | опрос |

| | | | | |
|--------------------------------|-----------|---|----|------|
| езде. | | | | |
| 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 лошастью.

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

«Лежание на животе», сущность которого состоит в следующем: исходя из положения сидя, перейти в положении лежа на животе, руки свесить, голову повернуть на бок. Возможен второй вариант выполнения упражнения (рекомендуется выполнять на пони, в целях безопасности ребенка): сесть на лошадь задом наперед, перейти в положение лежа на животе, руки свесить, голову повернуть в сторону. 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.

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 чегыре счета. Достаточно интересно применять упражнения с предметами. Например, переключивание 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 (в зависимости от индивидуальных возможностей и способностей).

Соревновательная игра.

Материалы и оборудование: лошадь, каска, седло, уздечка, стремяна, 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 | Учащиеся не имеют представления о направлениях лечебной гимнастики на лошади, не имеют навыков взаимодействия лошади | Учащиеся владеют специальной терминологией, имеют элементарные навыки общения с лошадью, имеют |

| | | | |
|----------|--|---|--|
| | особенностях, не владеют специальной терминологией | и человека, плохо владеют специальной терминологией | 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:

I. 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 особых 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.

I. 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»

Тренер-преподаватель: 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 квалификации.

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, Шарплз 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.