Муниципальное бюджетное учреждениедополнительного 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 № \_\_\_ \_\_\_\_\_2024г. | Приказ №\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Адаптивная дополнительная общеразвивающая программа**

**«Юный конник»**

**Возраст обучающихся: 6 - 18 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**Направление: физкультурно-спортивное**

**Объем программы: 108 часов**

**Программа разработана**

**тренером-преподавателем**

**Лемаевой Юлией Михайловной**

**МО «Николаевский район»**

**Ульяновская область**

**2024 год**

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Адаптивная дополнительная общеразвивающая программа «Юный конник» предназначена для работы с детьми 6-18 лет, которые имеют ограниченные возможности по состоянию здоровья, в условиях МБУДО «Детско-юношеская конно-спортивная школа» МО «Николаевский район» Ульяновской области. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень программы стартовый.

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 образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 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 в образовательных организациях дополнительного образования детей»

- Устав МБУДО «Детско-юношеская конно-спортивная школа» муниципального образования «Николаевский район» Ульяновской области.

- Положение о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУДО «ДЮКСШ» МО «Николаевский район Ульяновской области.

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 испортом. Направленность программы – физкультурно-спортивная.

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.

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.

Круг заболеваний, при которых предназначена данная программа, очень широк:

- ДЦП

- нарушения со спастическими и гипотоническими атаксическими компонентами, наряду с нарушениями правильной двигательной активности туловища, головы, рук, ног

- нарушения двигательной сферы в результате вялых параличей, полиомиелита

- заболевания опорно-двигательного аппарата, сколиозы 1-2 степени, остеохондроз

- рассеянный склероз

- психические заболевания: аутизм, неврозы, некоторые формы шизофрении, афазия, задержка психического развития

- умственная отсталость: олигофрения, синдром Дауна и другие

- желудочно-кишечные и сердечно-сосудистые заболевания, артериальная гипертензия

- потеря зрения, потеря слуха

- отсутствие конечностей

- различные нарушения социальной адаптации.

**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:

- несовершенный остеогенез, болезнь Лобштайна-Фролика, остеопороз, повышенная ломкость костей

- гемофилия

- все острые инфекционные заболевания

- хронические заболевания в остром периоде и в стадии обострения

- некоторые травматические и воспалительные поражения тазобедренных суставов, подвывих или вывих бедер

- серьезные травматические повреждения в шейном и поясничном (нижняя треть) отделах позвоночника.

Для проведения занятий формируются одновозрастные подгруппы по 2-3 человека со схожими ограниченными возможностями.

**ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ И СРОК ОСВОЕНИЯ**

Программа рассчитана на один год обучения и составляет 108 часов.

**ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА И ВИДЫ ЗАНЯТИЙ**

Во время обучения по программе используются групповые и индивидуальные формы работы. Программа включает в себя теоретические и практические часы.

*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.

**РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ**

Продолжительность образовательного процесса составляет 1 академический час (45 мин.) 3 раза в неделю. Всего 108 часов в год. 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.

.

**1.2.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**ЦЕЛИ:**

- 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**

- связь воспитания с жизнью и социокультурной средой

- комплексность, целостность, единства всех компонентов воспитательного процесса

- педагогическое руководство и самостоятельная деятельность обучающихся

- гуманизм, уважение к личности ребенка в сочетании с требовательностью к нему

- воспитание в коллективе и через коллектив

- учет возрастных и индивидуальных особенностей детей

**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).

***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.

**1.3.Планируемые результаты программы.**

***Предметные результаты:***

- знание и выполнение правил техники безопасности при работе с лошадьми;

- знание и выполнение правил поведения на конюшне, в манеже, учебном классе;

- знание кратких сведения по анатомии и физиологии лошади;

- знание необходимых специальных термины;

- знание элементарных понятий о содержании и воспитании лошади.

- выполнение элементарных упражнения на лошади;

- выполнение заездов и вольтов в смене и по одному;

- выполнение 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.).

***Личностные:***

- отсутствие боязливости к лошади;

- формирование заинтересованности к занятиям на лошади.

***Метопредметные:***

- умение самостоятельно выполнять упражнения;

- умение концентрироваться на выполняемой команде.

**1.4.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 | Выполнение упражнений |
| 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 | Выполнение упражнений |
| 3.2. Обучение разбору поводьев и  средств воздействия на лошадь |  |  | 3 |
| 3.3. Отработка правильной посадки.  Удерживание равновесия налошади |  |  | 3 |
| 3.4. Движение лошади на шагу. |  |  | 3 |
| 3.5. Движение лошади вперед иостановка |  |  | 2 |
| 3.6. Освоение элементарных  упражнений верховой езды |  |  | 2 |
| 3.7. Выполнение заездов и вольтов в  Сменеи 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 | Беседа |
| 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 | Выполнение упражнений. |
| 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 | Выполнение упражнений |
| 3.2. Обучение разбору поводьев и  средств воздействия на лошадь |  |  | 3 |
| 3.3. Отработка правильной посадки.  Удерживание равновесия налошади |  |  | 3 |
| 3.4. Движение лошади на шагу. |  |  | 3 |
| 3.5. Движение лошади вперед иостановка |  |  | 3 |
| 3.6. Освоение элементарных  упражнений верховой езды |  |  | 3 |
| 3.7. Выполнение заездов и вольтов в  сменеи 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 | Беседа |
| 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 |  |

**1.5.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 самостоятельномуосвоению.

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

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

**Теория:**Полную информацию о правилах поведения, общихправилах безопасности. Тема предоставляет учащимся избежать травм приобщении с лошадью и езде на лошади. Учащиеся знакомятся с правиламиповедения на конюшне, в манеже, правиламипротивопожарнойбезопасности. Все это проходит в непринужденной беседе с детьми,возможно в виде игры, викторины. Правила техники безопасности должныбыть не толькоизучены теоретически, но и неукоснительно соблюдаться вдальнейшем на практических занятиях. Потому данная тема послепервичного теоретического изучения кратко повторяетсяи отрабатываетсяна 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 строениелошади (экстерьер). Изучение основных мастей (серая, вороная, гнедая,рыжая).Понятие о конном спорте иверховой езде.Понятие о благотворном влиянии верховой езды на организм всадника.Знакомство детей с рационом кормления лошади, изучение видовработ 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 пищевогорациона лошади в сравнении сдругими 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) вкачестве помощника (подать, принести предметы ухода и т.п.).

Эта трудовая деятельность организовывается в игровой илисостязательной 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, позволяющимвыявить уровень усвоения теоретического материала, закрепитьполученные 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 имышц конечностей и позвоночника. Комплекс упражнений для достижениярасслабленности, раскрепощенности,

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

Формированиеинтереса 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

*«Лежаниена 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, расслаблениюмышц живота, грудных мышц, плечевого пояса и нижних конечностей.

*«Лежа на спине»:* из исходного положения сидя перейти в положение лежана спине, ноги расслабить, руки положить на живот лошади. Упражнение также воздействует на все тело ребенка, способствует нормализациимышечного тонуса и расслабления мышц спины, ног, плечевого пояса.

Все упражнения выполняются под руководством тренера-преподавателя приобеспечении 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 взависимости от его потребностей (характера патологии, поведенческихособенностей, темперамента и др.). Знания, умения, навыки работы в парах,с целью формирования заботы о ближнем, научитьдоверять другомучеловеку. Работа с подручными материалами. Способствовать возможностиребенка самостоятельно придумать упражнение, сочетание несколькихупражнений. Изучениеэлементов верховой езды: рыси, галопа (взависимости от индивидуальных достиженийребенка). 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. Сюдавключаются различные упражнения без удержания руками за седло,симметричного и асимметричного характера, с предметами и без. Главнойзадачей этих упражнений является развитие равновесия. Например,исходное положение сидя на лошади, руки в стороны илиправую руку всторону, левую на пояс. Используются простые упражнения со сменойисходных положений рук. Также возможно использование сложныхупражнений на четыресчета. Достаточно интересно применять упражненияс предметами. Например, перекладывание малого мяча из одной руки вдругую, передача мяча помощнику или тренерупреподавателю, спроведением мяча за спиной и т.д.Одно из усложненных упражнений, которое способствует развитиюравновесия является упражнение с закрытыми глазами. Оносостоит вследующем: исходное положение сидя на лошади, руками держаться заседло, закрыть глаза, помощник ведет лошадь шагом, а тренер-преподаватель придерживает ребенказа ногу или за руку, строится довериек лошади.

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

*Соревновательная игра.*

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

вальтрап, подпруги, мяч игровой, хлыст.

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

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

***Теория.***

Изучение новых упражнений, направленных на совершенствованиеумений и навыков верховой езды. Способствовать желанию ребенкасамостоятельно придумывать упражнения, сочетания несколькихупражнений 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.*

**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 всоответствии 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 иучебных занятий в форме игр-бесед, тестов, опросов, викторин.

Входящий контроль при работе с детьми-инвалидами имеет особое значениепо 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 визначальных возможностях учащихся. Уровень этих возможностейнеобходимо оценить и так же учитывать присоставлении индивидуальныхпланов. 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, получениенеобходимой информации для своевременной коррекции индивидуальныхпланов подготовки. Осуществляется непосредственно в ходе занятий безорганизации 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 приорганизации 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.

**Механизм оценки предполагаемых результатов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Сроки | Знания, умения, навыки | Определения 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 и упражнений верхом на лошади.  Знание 1-4 тем программы. | Сопоставление диагностических карт, тестирование «Что я знаю о лошади» |
| 3 | Май | Навыки управления лошадью. Выполнение манежных фигур и упражнений верхом на лошади.  Знание 1-8 тем программы. | Сопоставление диагностических карт, итоговое тестирование «Вот чему я научился!» |

**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., Енотова А.В.

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) |
|  | I модуль обучения | | | | | | |
| 1 | Введение. Техника безопасности. | 2 | комплексное | Класс, конюшня, манеж | Наблюдение, беседа, экскурсия, опрос |  |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 10 | комплексное | манеж | Выполнение упражнений |  |  |
| 3 | Специальная физическая подготовка. | 20 | комплексное | манеж | Выполнение упражнений |  |  |
| 4 | Уход за лошадью | 12 | комплексное | конюшня | Беседа, опрос |  |  |
| 5 | Саморазвитие | 4 | Комплексное практическое | манеж | Участие в играх |  |  |
| II модуль обучения | | | | | | | |
| 1 | Введение. Техника безопасности. | 2 | комплексное | Класс, конюшня, манеж | Наблюдение, беседа, экскурсия, опрос |  |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 15 | комплексное | манеж | Выполнение упражнений |  |  |
| 3 | Специальная физическая подготовка. | 24 | комплексное | манеж | Выполнение упражнений |  |  |
| 4 | Уход за лошадью | 15 | комплексное | конюшня | Беседа, опрос |  |  |
| 5 | Саморазвитие | 4 | Комплексное практическое | манеж | Участие в играх |  |  |

**2.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

Для успешной работы необходимо иметь материально-техническуюбазу:

- 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 обеспечитьследующие обязательные условия:

- регулярное посещение занятий в соответствии с расписанием занятий;

- регулярный врачебный контроль;

- адекватность и эффективность физических нагрузок, их коррекция, вслучае необходимости;

- последовательное наращивание физической активности ребенка;

- активное и сознательное участие ребенка в образовательном процессе.

Тренер-преподаватель проводит индивидуальные и групповые занятияв присутствии родителя (законного представителя) совместно с тренером-преподавателем, который обеспечивает подготовленность лошади, адекватность ееповедения, движение в заданном темпе по заданной траектории и фиксациюпри необходимости обеспечить неподвижность. При тяжелыхпоражениях,когда ребенок не может самостоятельно сидеть на лошади, к учебномупроцессу для обеспечения физической поддержки занимающегося напозициях волонтеров привлекаются родители (сопровождающие).

При проведении занятий необходимо обратить особое внимание наохрану 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 реализуют два тренера-преподавателя, прошедшие обучение по специальности «Инструктор лечебной верховой езды» Лемаева Юлия Михайловна и Енотова Алена Владимировна. Лемаева Ю.М. имеет стаж работы в данной должности 24 года, каждые 3 года проходит курсы повышения квалификации. Стаж работы в данной должности Енотовой А.В. составляет 1 год.

**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 Лемаева Ю.М..)

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.