

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ЭКОЛОГИИ, КРАЕВЕДЕНИЯ И ТУРИЗМА»**

РАССМОТРЕНО
педагогическим советом МБУ ДО «ЦЭКиТ»
Протокол № _____ « ____ » _____ 2024 г.

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «ЦЭКиТ»
_____ Л.В. Плясова
« ____ » _____ 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Начинающий всадник»**

Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: 9-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Петраченко Ксения Олеговна

г. Зеленогорск
2024 г.

1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Начинающий всадник» является **модифицированной**, разработана на основе программы «Начинающий всадник» педагога дополнительного образования МБУ ДО «ЦЭКиТ» Факановой А.В. имеет **физкультурно-спортивную направленность**, поскольку направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами навыков верховой езды.

Уровень программы – стартовый.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ;
- Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Регионального модельного центра дополнительного образования детей Красноярского края;
- Постановление главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МБУ ДО «ЦЭКиТ»;
- Положение о режиме занятий в МБУ ДО «ЦЭКиТ»;
- Положение об осуществлении текущего контроля успеваемости и аттестации в МБУ ДО «ЦЭКиТ»;
- Правила приема обучающихся на общеобразовательные программы в МБУДО «ЦЭКиТ».

Новизна в данной программе заключается в реализации комплексного знания по верховой езде. 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 заключается в том, что во время верховой езды активизируются двигательные центры, отвечающие за осанку человека, улучшается координация движения. Верховая езда является отличным средством оздоровления, всесторонней физической подготовки, способствующим развитию выносливости, смелости и ловкости.

Программа рассчитана на расширение двигательных возможностей и компенсации дефицита двигательной активности, способствует стабильному развитию общей физической подготовки обучающихся, овладения основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Верховая езда – совершенно особенный вид физической нагрузки, при котором задействованы все группы мышц. При этом нагрузка на мышечный аппарат статическая, то есть сердечно-сосудистая и дыхательные системы не перегружаются. Усиление кровообращения в мышцах стимулирует иммунитет и улучшает общее физическое состояние. Кроме того, верховая езда и общение с лошадьми само по себе - один из самых лучших способов снять стресс и улучшить свою физическую форму.

Программа направлена на всестороннее физическое развитие обучающихся, необходимое для занятий верховой ездой.

Отличительная особенность в том, что достаточно внимания уделяется физической культуре, отработке навыков владения своим телом, развитию чувства равновесия. Вместе с тем воспитывается отношение к лошади, как к партнеру в работе, с которым необходимо строить диалог, а не как средству, способствующему самореализации.

Настоящая программа ориентирована на физическую подготовку обучающихся для формирования стабильной и независимой посадки, необходимой для занятий верховой ездой.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 9-17 лет г. Зеленогорска, проявляющих интерес к верховой езде.

Группа обучающихся состоит из 8 детей в возрасте 9-17 лет. К занятиям допускаются все лица, желающие заниматься верховой ездой независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

При выбытии учащегося, по уважительной причине из объединения среди учебного года, на его место может быть зачислен новый ребенок, не имеющий медицинских противопоказаний. Вновь пришедшим детям уделяется больше внимания на первых практических занятиях до достижения соответствующего уровня умений и навыков.

Срок реализации

1 год обучения: 72 ч., 1 раз в неделю по 2 ч.

2. Цель и задачи программы.

Цель программы: развитие у обучающихся необходимой физической подготовки для занятий верховой ездой, обучение основным навыкам верховой езды.

Задачи:

- Овладеть основами верховой езды, усвоить начальные знания о правилах ухода и содержания лошадей;
- Сформировать теоретические знания в области верховой езды;

- Сформировать необходимый уровень физической подготовки для занятий верховой ездой;
- Усвоить основные элементы верховой езды;
- Вовлечь в систематические занятия обучающихся.

3. Содержание программы

Учебный план

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Теория	Практика	Всего	
1.	Техника безопасности при уходе за лошадьми	2	0	2	Беседа, наблюдение
2.	Техника безопасности при верховой езде	2	0	2	Беседа, наблюдение
3.	Амуниция и снаряжение для конного спорта	2	0	2	Беседа
4.	Седловка лошади	0	5	5	Наблюдение
5.	Иппология	5	0	5	Беседа
6.	Езда шагом	0	11	11	Наблюдение
7.	Езда рысью	0	11	11	Наблюдение
8.	Езда без седла	0	7	7	Наблюдение
9.	Общая физическая подготовка	0	10	10	Наблюдение
10.	Специальная физическая подготовка	0	10	10	Наблюдение
11.	Соревнования	0	4	4	Соревнования
12.	Промежуточная и итоговая аттестация	1	2	3	Контрольные задания

	Всего:	12	60	72	
--	--------	----	----	----	--

Содержание учебного плана программы

Тема 1. Техника безопасности при уходе за лошадьми 2ч.

Теория 2 ч:

Техника безопасности на конюшне. Техника безопасности при чистке кормления, уходе за лошадьми. Поведение в общении с лошадью.

Тема 2. Техника безопасности при верховой езде 2ч.

Теория 2ч:

Техника безопасности при занятиях верховой ездой. Правила подхода к лошади, обращение с ней. Техника безопасности при посадке на лошадь. Поведение всадника на лошади.

Тема 3. Амуниция и снаряжение для конного спорта 2ч.

Теория 2ч:

Амуниция и снаряжение лошади. Одежда всадника.

Тема 4. Седловка лошади 5ч.

Практика 5ч:

Умение правильно надеть уздечку. Умение правильно надеть седло. Чистка лошади.

Тема 5. Иппология 5 ч.

Теория 5ч:

Основные иппологические термины, их значение. Изучение видов лошадей (масти, породы). Правила кормления лошадей и ухода за ними.

Тема 6. Езда шагом 11 ч.

Практика 11ч:

Подход к лошади. Правильная посадка на лошадь. Гимнастика на лошади. Правильное положение рук и корпуса при езде шагом. Езда на плацу на корде и в смене. Изучение различных элементов верховой езды.

Тема 7. Езда рысью 11ч.

Практика 11ч:

Подход к лошади. Правильная посадка на лошадь. Гимнастика на лошади. Правильное положение рук и корпуса при езде рысью. Езда на плацу на корде и в смене. Изучение различных элементов верховой езды.

Тема 8. Езда без седла 7ч.

Практика 7ч:

Езда без седла шагом и рысью для совершенствования и стабилизации посадки.

Тема 9. Общая физическая подготовка 10ч.

Практика 10ч:

В состав ОФП входят:

- Прыжок в длину;
- Бег 60 м, 1000 м;
- Отжимания;

- Пресс;
- Упражнения для растяжки.

Тема 10. Специальная физическая подготовка 10ч.

Практика 10ч:

В состав СФП входят гимнастические упражнения на растяжку:

- Наклон вперед со скамьи;
- Наклон вперед из положения сидя;
- Упражнения верхом на лошади.

Тема №11. Соревнования. 4ч

Практика 4ч: Участие в течение года в городских соревнованиях по верховой езде в дисциплине «рабочая тропа».

Тема 12. Промежуточная и итоговая аттестация 3ч

Теория 1ч: Проверка теоретических знаний.

Практика 2ч: Проверка практических навыков.

4. Планируемые результаты

Результатом освоения данной программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

Обучающийся должен знать:

1. Правила техники безопасности при занятиях верховой ездой и работе с лошадьми. Правила поведения в конюшне и езды на манеже, требования к одежде и обуви для занятий верховой ездой.
2. Правила самостоятельного освоения физических упражнений.
3. Иппологические термины, правила кормления лошадей и ухода за ними.
4. Иметь представление о разнообразии пород лошадей.
5. Названия основных статей лошади и название мастей лошадей.
6. Названия и назначение амуниции для верховой езды.

Обучающийся должен уметь:

- a) Самостоятельно садиться на лошадь и спешиваться;
- b) Самостоятельно двигаться шагом;
- c) Самостоятельно двигаться рысью;
- d) Уметь управлять лошадью с помощью повода, шенкеля и уклонов корпуса;
- e) Самостоятельно чистить и седлать лошадь.

К концу обучения по программе обучающийся:

- Овладел основами верховой езды, усвоил начальные знания о правилах ухода и содержания лошадей;
- Овладел теоретическими знаниями в области верховой езды;
- Сформировал необходимый уровень физической подготовки для занятий верховой ездой;

- Усвоил основные элементы верховой езды;
- Вовлечен в систематические занятия.

5. Комплекс организационно-педагогических условий

5.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной, итоговой аттестации
1 год обучения	2.09	31.05	36	36	72	1 раза в неделю по 2 ч	Теоретическое тестирование: декабрь; Практические испытания: май

5.2 Условия реализации программы «Начинающий всадник»

Материально-техническое обеспечение

- Оборудованный наглядными пособиями учебный кабинет для теоретической подготовки;
- Конюшня для круглогодичного содержания лошадей;
- Плац для практических занятий по верховой езде и конному спорту;
- Спортивный зал для проведения занятий по ОФП и СФП;
- Амуниция для лошадей;
- Лошади;
- Каски для каждого обучающегося.

5.3. Формы аттестации и оценочные материалы

По итогам первого полугодия учебного года проводится **промежуточная аттестация**.

Промежуточная аттестация проходит в форме тестирования.

Итоговая аттестация проходит в конце учебного года в форме итогового занятия.

Промежуточная аттестация (Тестирование).

1. С какой стороны нужно вести в руках лошадь?
 - a) Справа
 - b) С любой стороны
 - c) Слева
 - d) Идти впереди лошади
 - e) Идти позади лошади

2. Венчик- это
 - a) Часть уздечки
 - b) Ободочная часть над копытом
 - c) Крепление на седле
3. «Щётки» расположены на
 - a) Копытах
 - b) Спине
 - c) Задних ногах
 - d) Голове
 - e) Передних ногах
4. Где измеряется высота лошади?
 - a) В затылке
 - b) В спине
 - c) В лопатке
 - d) В холке
5. Как называется ремень, проходящий под животом лошади и удерживающий седло?
 - a) Приструга
 - b) Подпруга
 - c) Путлище
 - d) Завязка
6. Как называется ремень, на котором весит стремя?
 - a) Подпруга
 - b) Корда
 - c) Приструга
 - d) Путлище
7. Основа седла- это
 - a) Венчик
 - b) Копчик
 - c) Ленчик
 - d) Сиденье
8. Амуничник- это
 - a) Помещение в конюшне для хранения конного снаряжения
 - b) Место хранения кормов
 - c) Верхний край копыта
 - d) Способ поступательного движения лошади
9. Аллюр- это
 - a) Способ поступательного движения лошади
 - b) Фигура манежной езды
 - c) Верхний край копыта
 - d) Корм для лошадей
10. Какое седло лишнее?
 - a) Скаковое
 - b) Выездковое
 - c) Конкурное

- d) Вьючное
- e) Троеборное

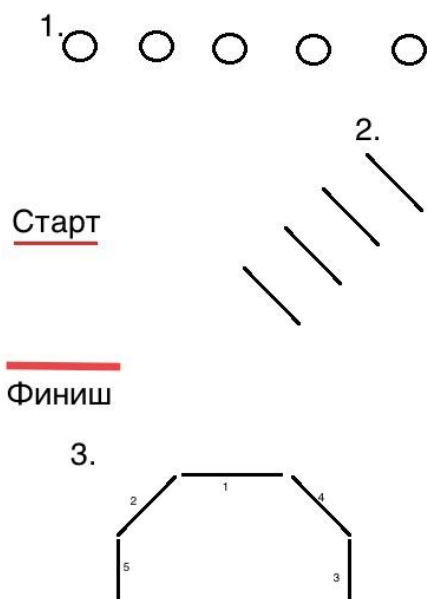
Обучающиеся набравшие 8- 10 баллов имеют *Высокий уровень* освоения программы.

Обучающиеся набравшие 5- 7 баллов имеют *Средний уровень* освоения программы.

Обучающиеся набравшие 0-4 баллов имеют *Низкий уровень* освоения программы.

Итоговая аттестация (Итоговое занятие).

Обучающимся необходимо преодолеть полосу препятствий по схеме:



На старте производится посадка на лошадь, далее движение по всем этапам шагом, на финише- спешивание с лошади.

Оценивается:

- Подход к лошади и правильность посадки на лошадь (0-5 баллов);
- Правильная посадка в седле (0-10 баллов);
- Правильность использования средств управления (0-10 баллов);
- Прямолинейность движения лошади (0-10 баллов);
- Правильность выполнения упражнений (0-10 баллов);
- Правильность спешивание (0-5 баллов).

Обучающиеся набравшие 50- 35 баллов имеют *Высокий уровень* освоения программы.

Обучающиеся набравшие 34-20 баллов имеют *Средний уровень* освоения программы.

Обучающиеся набравшие 19- 0 баллов имеют *Низкий уровень* освоения программы.

5.4. Методические материалы

Форма обучения - очная.

Формы и методы работы с обучающимися:

- Практические занятия;
- Теоретические занятия (в форме бесед, лекций);
- Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- Выполнение контрольных испытаний, тестирований.

В процессе обучения используются методы и средства, направленные на повышение уровня тренированности, умения управления лошадью, техники выполнения элементов и схемы манежной езды, преодоление конкурных препятствий.

В программе применяется технология дифференцированного обучения верховой езде, предполагается вариативность - в зависимости от усвоения изученного материала, обучающиеся могут находиться на разных уровнях реализации программы. В соответствии с этим, к каждому обучающемуся будет произведен индивидуальный дифференцированный подход в выборе самостоятельной и практической работы.

5.5. Алгоритм учебного занятия:

Основные части занятия	Структурные этапы
Вводная часть	1. Организация начала занятия (актуализация знаний) 2. Постановка цели и задач занятия (мотивация)
Основная часть	1. Теоретическая часть (ознакомление с новым материалом) 2. Практическая часть (первичное закрепление навыков)
Заключительная часть	1. Рефлексия 2. Рекомендации для самостоятельной работы.

5.6. Дидактические материалы:

Дидактический материал подбирается и систематизируется в соответствии с учебно-тематическим планом, возрастными и психологическими особенностями детей.

6. Список использованной литературы.

1. Барчуков И.С.; . Теория и методика физического воспитания и спорта. М., ООО «КноРус», 2011г.
2. Уоллес Д.; «Обучение детей верховой езде»; М., изд. «Аквариум», 2002г.

3. Гуревич Д.Я.; Справочник по конному спорту и коневодству; М., изд. «Центрполиграф», 2001г.;
4. Ильин Е.П.; «Психология спорта»; Спб., изд. «Питер», 2011г.
5. Маслова О.Ю.; «Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью»; М., изд. «КноРус», 2011г.
6. Кремер М.; «Мотивация лошади к достижению высоких результатов»; М., изд. «Аквариум», 2012г.;
7. Ливанова Т.К., Ливанова М.А.; «Все о лошади»; Москва, изд. «АСТ-Пресс», 2012г.;
8. «Специализированная подготовка лошадей и всадников»; ФКСР, перевод с немецкого руководства по конному спорту; М., 2012г.
9. Уоллес Д.; «Обучение детей верховой езде»; М., изд. «Аквариум», 2002г.;
10. Климке И., Климке Р.; «Кавалетти. Выездка и Прыжки»; М., изд. «Аквариум», 2012г.;
11. Основы безопасного обучения верховой езде.– М.: ВНИИК, 2003г.