

Министерство образования и науки Астраханской области
Государственное автономное учреждение
Астраханской области дополнительного образования
«Эколого-биологический центр»

Программа принята на заседании
педагогического совета
ГАУ АО ДО «ЭБЦ»
Протокол педагогического совета
№ 3 от «27» 05 2019 г.

«Утверждаю»
Директор ГАУ АО ДО «ЭБЦ»
Князева Н.А.
Приказ № 145 от «27» 05 2019 г.



Индивидуальная дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Юный всадник-спортсмен»

Возраст детей: 10-18 лет
Срок реализации: 3 месяца

Автор: Шолохова О.С.
педагог дополнительного
образования

г. Астрахань - 2019

I. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Направленность индивидуальной дополнительной общеразвивающей программы «Юный всадник-спортсмен» - физкультурно-спортивная. Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, учащихся в занятиях конным спортом, обеспечении трудового воспитания подростков и молодежи, содержит необходимые разделы, отвечающие современным требованиям разработки общеобразовательных программ дополнительного образования и является более приемлемой для нашего учреждения.

В современном мире общение с лошадьми не утратило своего значения, а верховая езда приобретает все большее распространение. Верховая езда является отличным средством оздоровления, всесторонней физической подготовки, способствующим развитию выносливости, смелости и ловкости.

Актуальность программы состоит в запросе на данную образовательную услугу, создании и обеспечении необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения детей и подростков.

Новизна программы заключается в использовании индивидуального подхода в образовании детей и вариативности реализации содержания программы. Индивидуализация процесса обучения предполагает право обучающегося на выбор содержания обучения и видов деятельности.

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

Нормативно-правовыми основаниями разработки программы являются следующие документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая Правительством Российской Федерации 04.09.2014 №1726-р;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые). Письмо Минобрнауки РФ 09-3242 от 18.11.2015 г.».

Программа разработана в соответствии Положением о дополнительной общеобразовательной программе ГАУ АО ДО «ЭБЦ».

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что, осваивая навыки верховой езды и занимаясь изучением коневодства, приобретая навыки межличностного общения, воспитанники укрепляют психическое и физическое здоровье. Это ведет к личностному росту подростка, к его творческой самореализации.

Отличительной особенностью программы является применение современных оздоровительных технологий: физические упражнения, верховая езда, осуществление индивидуального подхода в образовании. Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направления. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации.

Эффективность занятий определяется физической подготовленностью (уровнем роста показателей физической подготовленности по результатам регулярного тестирования).

Программа состоит из двух частей вариативной и инвариантной. Индивидуальный план обучения формируется из инвариантной части, которую учащийся осваивает в обязательном порядке и модулей из вариативной части по выбору учащегося.

Возраст детей, участвующих в освоении программы дети среднего и старшего школьного возраста (10-18 лет).

Подростковый возраст от 10-12 до 14-15 лет. Переход от детства к взрослости

составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания. Анатомо-физиологические сдвиги в развитии подростка порождают психологические новообразования: чувство взрослости, развитие интереса к противоположному полу, пробуждение определенных романтических чувств. Характерными новообразованиями подросткового возраста есть стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов.

Старший школьный возраст - 15-17 лет (ранняя юность). Главное психологическое приобретение ранней юности – это открытие своего внутреннего мира, внутреннее «Я». Главным измерением времени в самосознании является будущее, к которому он (она) себя готовит. Ведущая деятельность в этом возрасте – учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы. Старший школьный возраст – начальная стадия физической зрелости и одновременно стадия завершения полового развития.

Юношеский возраст от 14 до 18 лет. В юношеском возрасте происходит интенсивное физиологическое и психическое развития. Особое значение в юношеском возрасте приобретает моральное воспитание, основные виды деятельности – учение и посильный труд, увеличивается диапазон социальных ролей и обязательств. Психическое развитие личности в юношеском возрасте тесно связано с обучением, трудовой деятельностью и усложнением общения со взрослыми. В связи с началом трудовой деятельности отношения между личностью и обществом значительно углубляются, что приводит к наиболее четкому пониманию своего места в жизни

Форма обучения – очная, индивидуальная.

В программе «Юный всадник-спортсмен» предусматриваются теоретические и практические занятия. Главное внимание занимает разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов.

В процессе организации занятий используются разнообразные формы ведения учебно-воспитательной работы: теоретические занятия с использованием наглядных пособий, видеоматериалов и собственно лошадей; практические занятия – уход за лошадьми, кормление, седловка, практика верховой езды, оказание первой ветеринарной помощи.

В процессе обучения используются методы и средства, направленные на повышение уровня тренированности, отшлифовки техники выполнения элементов и схемы манежной езды, преодоление препятствий конкурного и полевого типа, умения управления лошадью и воздействия на нее.

При составлении данной программы учитываются последовательность и непрерывность этапов учебно-тренировочного процесса, преемственность этих этапов в решении задач укрепления здоровья, воспитание стойкого интереса к занятиям конным спортом, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Весь **объем программы** рассчитан на 52 часа. Реализуется в вариативном объеме по индивидуальному запросу учащегося.

Сроки реализации. Программы рассчитана на 3 месяца, 13 недель в летний период. Реализуется вариативно по индивидуальному запросу учащегося.

Режим занятий: Программа реализуется в вариативном режиме, по индивидуальному запросу учащихся: 1 - 4 раза в неделю по 1 - 2 часа.

Занятия проводятся в соответствии с расписанием.

Продолжительность одного занятия – 40 мин.

Цель программы - создание условий для достижения высоких образовательных результатов в конном спорте, содействия личностному развитию и профессиональному самоопределению учащихся средствами индивидуального обучения.

Задачи:

Обучающие:

- научить детей правильному обращению с лошадью, уходу и содержанию;
- дать теоретические знания в области конного спорта;
- совершенствовать общую и специальную физическую подготовленность, уровень технического и тактического мастерства в избранном виде конного спорта,
- содействовать приобретению соревновательного опыта, инструкторских навыков, техники верховой езды и преодоление препятствий.
- научить основам верховой езды, правильной посадке и воздействию средств управления на лошадь;
- формировать тактические соревновательные навыки.

Развивающие:

- содействовать укреплению психического и физического здоровья и творческой самореализации личности ребенка.
- развивать интерес к конному спорту, животноводству, профессии ветеринара;
- развивать коммуникативные, лидерские качества;
- развивать силу воли.

Воспитательные:

- привить любовь и бережное отношение к окружающей природе и «братьям нашим меньшим» путем общения с лошадью;
- формировать понятие здорового образа жизни и способствовать духовному совершенствованию,
- воспитывать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера;
- воспитывать ответственность и профессиональное самоопределение в соответствии с индивидуальными способностями учащихся

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теори	Практик	
Инвариантная часть					
1.	Вводное занятие Вводная диагностика. Техника безопасности. Определение индивидуального плана обучения.	2	1	1	Наблюдение, устный опрос, анализ выполнения практического задания, тесты
2.	Итоговое занятие Итоговая диагностика	2	1	1	Наблюдение, устный опрос, анализ показательного занятия,
Вариативная часть					
1.	Уход и содержание лошадей	6	2	4	Наблюдение, устный опрос, анализ выполнения
2.	Ветеринария	6	2	4	Наблюдение, устный опрос, анализ выполнения практического задания
3.	Работа с молодой спортивной лошастью	8	2	6	Наблюдение, устный опрос, анализ выполнения
4.	Конкур	12	2	10	Наблюдение, устный опрос, анализ выполнения
5.	Выездка	12	2	10	Наблюдение, устный опрос, анализ выполнения
6.	Судейская практика	4	2	2	Наблюдение, устный опрос, анализ выполнения
	Итого:	52	14	38	

Содержание программы

I. Инвариантная часть

1. Вводное занятие

Теория. Вводная диагностика. Техника безопасности.

Практика. Определение целей, результатов обучения. Разработка индивидуального плана - графика обучения, графика и форм контроля.

2. Итоговое занятие

Теория. Мониторинг образовательных результатов.

Практика. Показательное занятие.

II. Вариативная часть

1. Уход и содержание лошадей

Теория: Правила обращения с лошадью в деннике, на конюшне, в манеже, на выпасе, при купании. Кормление лошадей.

Практика. Изучение техники безопасности при обращении с лошадьми. Кормление лошадей. Выпас и купание лошадей. Чистка лошадей.

2. Ветеринария

Теория: Ветеринарный осмотр лошадей перед тренировкой и после тренировки, до и во время соревнований. Основные заболевания спортивных лошадей и методы лечения. Оказание первой медицинской помощи лошадям.

Практика. Уход за лошадью, чистка, уборка денников. Оздоровительные процедуры и лечение лошадей.

3. Работа с молодой спортивной лошадью

Теория: Правила заездки и выездки молодой лошади. Работа на корде.

Практика. Работа на корде с молодой лошадью. Верховая езда.

4. Конкур

Теория: Виды конкур. Техника прыжка. Кавалетти.

Практика. Отработка техники прыжка. Работа на кавалетти. Преодоление препятствий. Верховая езда.

5. Выездка

Теория: Знакомство с элементами выездки легкого и среднего класса трудности.

Практика. Отработка элементов выездки. Верховая езда. Манежная езда.

6. Судейская практика

Теория: Правила соревнований по выездке и конкур.

Практика. Просмотр видео соревнований. Судейская практика

7. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов по знаниям основ коневодства.

Практика. Соревнования по манежной езде и конкур.

Планируемые результаты

По окончании обучения:

Предметные:

К концу обучения дети должны ЗНАТЬ:

- технику безопасности при общении с лошастью;
- анатомию-физиологические особенности лошади, пороки и заболевания лошадей;
- содержание лошади, распорядок работы, кормление спортивных лошадей,
- правила ухода за лошастью;
- основные виды конного спорта, правила соревнований;
- основы ветеринарной помощи для лошадей.

К концу обучения дети должны УМЕТЬ:

- обращаться с лошастью в деннике, конюшне, в манеже, во время купания и выпаса;
- определять заболевания лошадей и лечить их,
- правильно выполнять элементы манежной езды,
- правильно преодолевать препятствия,
- правильно работать с молодой спортивной лошастью,
- проводить судейство соревнований.

Метапредметные:

К концу обучения дети должны УМЕТЬ:

- слушать педагога, выполнять его задания,
- работать самостоятельно и в группе,
- логически рассуждать, давать полный ответ на поставленный вопрос,
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Личностные:

К концу обучения у детей должны быть сформированы:

- умение добиваться намеченной цели,
- положительное отношение к животным, к людям,
- коммуникативные навыки,
- трудолюбие,
- умение работать в команде.

II. Комплекс организационно-педагогических условий Календарный индивидуальный учебный план-график

1. Продолжительность обучения:
- начало - июнь, - окончание - август
2. Количество учебных недель – 13.
3. Количество часов – 52
3. Занятия в объединении проводится в соответствии с расписанием занятий.
4. Продолжительность занятий для учащихся – 40 мин

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятий	Форма контроля	Образовательный продукт	Домашнее задание	Самооценка	Отметка о выполнении
1.		Правила обращения с лошадью в деннике, на конюшне, в манеже, на выпасе, при купании, в полевом лагере. Кормление. Распорядок дня на конюшне.	2	Беседа	Беседа, устный опрос				
2.		Изучение техники безопасности при обращении с лошадьми. Уход за лошадью.	2	Практическое занятие	Устный опрос, анализ выполнения практического задания				
3.		Кормление лошадей. Выпас и купание лошадей. Чистка лошадей.	2	Практическое занятие	Анализ выполнения практического задания				
4.		Ветеринарный осмотр лошадей перед тренировкой и после тренировки, до и вовремя соревнований. Основные заболевания спортивных лошадей и методы лечения. Оказание первой медицинской помощи лошадям	2	Беседа	Беседа, устный опрос				
5.		Уход за лошадью, чистка, уборка денников.	2	Практическое занятие	Анализ выполнения практического задания				
6.		Оздоровительные процедуры и лечение лошадей. Массаж.	2	Практическое занятие	Анализ выполнения практического задания				
7.		Правила заездки и выездки молодой лошади. Работа на корде.	2	Беседа	Беседа, устный опрос				
8.		Работа на корде с молодой лошадью. Верховая езда.	2	Практическое занятие	Анализ выполнения практического задания				

9.		Работа на корде с молодой лошастью. Верховая езда.	2	Практическое занятие	Анализ выполнения практического задания				
10.		Работа на корде с молодой лошастью. Верховая езда.	2	Практическое занятие	Анализ выполнения практического задания				
11.		Виды конкур. Техника прыжка. Кавалетти.	2	Беседа	Беседа, устный опрос				
12.		Отработка техники прыжка. Работа на кавалетти.	2	Практическое занятие	Анализ выполнения практического задания				
13.		Преодоление препятствий. Верховая езда.	2	Практическое занятие	Анализ выполнения практического задания				
14.		Отработка техники прыжка. Работа на кавалетти.	2	Практическое занятие	Анализ выполнения практического задания				
15.		Преодоление препятствий. Верховая езда.	2	Практическое занятие	Анализ выполнения практического задания				
16.		Преодоление препятствий. Верховая езда.	2	Практическое занятие	Анализ выполнения практического задания				
17.		Знакомство с элементами выездки легкого и среднего класса трудности.	2	Беседа	Беседа, устный опрос				
18.		Отработка элементов выездки. Верховая езда.	2	Практическое занятие	Анализ выполнения практического задания				
19.		Отработка элементов выездки. Манежная езда.	2	Практическое занятие	Анализ выполнения практического задания				
20.		Отработка элементов выездки. Верховая езда.	2	Практическое занятие	Анализ выполнения практического задания				
21.		Отработка элементов выездки. Манежная езда.	2	Практическое занятие	Анализ выполнения практического задания				
22.		Отработка элементов выездки. Верховая езда.	2	Практическое занятие	Анализ выполнения практического задания				
23.		Правила соревнований по выездке и конкур.	2	Беседа	Беседа, устный опрос				
24.		Просмотр видео соревнований. Судейская практика	2	Практическое занятие	Анализ выполнения практического задания				
25.		Зачет по манежной езде и конкур	2	Практическое занятие	Анализ выполнения практического задания				
26.		Подведение итогов. Награждение отличившихся учащихся	2	Беседа	Беседа, устный опрос				

Условия реализации программы

Для занятий по индивидуальной программе «Юный всадник-спортсмен» принимаются дети в возрасте от 10 до 18 лет, желающие улучшить свои знания и умения в области конного спорта. Набор производится на основании собеседования.

Материально-техническое обеспечение:

- 19 голов лошадей.
- амуниция,
- манеж для занятий
- учебный кабинет

Учебно-методическое обеспечение

- мультимедийные презентации по темам занятий;
- видеофильмы;
- раздаточный материал;
- литература о лошадях и верховой езде;
- диагностические материалы: набор перфокарт, вопросы по всем разделам программы, презентации.

Кадровое обеспечение

Занятия по данной программе должны вести педагоги, владеющими основами конного спорта, иметь квалификацию инструктора верховой езды или тренера по конному спорту.

Формы аттестации/контроля

К формам аттестации и контроля относятся:

1. Наблюдение
2. Устный опрос
3. Анализ выполнения практического задания
4. Беседа
5. Зачет

Для отслеживания результативности образовательного процесса используется индивидуальный график контроля:

- начальный контроль (июнь) проходит в виде собеседования и анкетирования;
- текущий контроль (в течение всего обучения) проходит в виде опроса, тестирования и практической демонстрации после каждой пройденной темы,
- итоговый контроль (август) проходит в виде опроса, тестирования и практических занятий по пройденным темам.

Формами подведения итогов реализации программы «Юный всадник-спортсмен» являются зачет по манежной езде и конкурну, опрос по изученным темам.

ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

Вопросы для детей:

1. Расскажите технику безопасности при обращении с лошадьми?
2. Назовите основные заболевания и пороки спортивных лошадей и способы лечения?
3. Расскажите про распорядок дня на конюшне?
4. Какие виды кормов Вы знаете?
5. Какие виды конкура Вы знаете?
6. Какие элементы выездки Вы знаете?
7. Правила работы с молодой лошадью на корде и под седлом?
8. Расскажите про правила соревнований по конкуру и выездке?
9. Зачет по манежной езде
10. Зачет по конкуру.

Диагностика усвоения программы «Юный всадник-спортсмен»

Знания детей оцениваются по трем уровням развития: высокий, средний и низкий.

Высокий уровень развития - на поставленный вопрос ребенок дает полный, исчерпывающий ответ, соответствующий своему возрасту, выполняет практическое задание без ошибок.

Средний уровень развития – отвечает с помощью наводящих вопросов, ответ не полный, выполняет практическое задание с ошибками.

Низкий уровень – ребенок путает понятия, ответ дать затрудняется, не выполняет практическое задание.

Метапредметные и личностные результаты освоения программы оцениваются также по трем уровням в процессе наблюдений за детьми в ходе занятий.

Разделы.	Задания детям.	Методика.
Уход и содержание лошадей	1. Расскажите технику безопасности при обращении с лошадью	Устный ответ, практическое занятие
Ветеринария	1. Назовите основные заболевания и пороки спортивных лошадей и способы лечения?	Устный ответ, практическое занятие
Работа с молодой спортивной лошадью	1. Правила работы с молодой лошадью на корде и под седлом?	Устный ответ, практическое занятие
Конкур	1. Какие виды конкура Вы знаете?	Устный ответ
Выездка	1. Какие элементы выездки Вы знаете?	Устный ответ
Судейская практика	1. Расскажите про правила соревнований по конкуру и выездке?	Устный ответ
Итоговое занятие	1. Зачет по манежной езде 2. Зачет по конкуру	Соревнования

Методические материалы

Конспекты занятий:

- «Тренинг и испытание верховых лошадей»,
- «Заездка и выездка молодой спортивной лошади»,
- «Классический вид конного спорта – конкур»,
- «Корма. Подготовка кормов к вскармливанию»,

Методические разработки:

- раздаточный материал «Техника безопасности при работе с лошадьми»,
- фильм «Устройство конюшни»,
- презентация «Виды кормов»,
- фильм «Корма и кормление лошади»,
- презентация «Виды кормов»,
- презентация «Болезни и пороки лошадей»,

Список литературы

Литература для педагогов:

1. Шрейнер И. «Основы безопасного обучения верховой езде» М.: Эксмо-Пресс, 2003. – 192 с., с илл.
2. Уоллес Дж. «Обучение детей верховой езде. Практическое руководство» М.: Аквариум, 2012. – 128 с.
3. Харрис М. «Верховая езда» М.: АСТ, 2011 – 344 с.
4. Франсуа Р. «Конная библия. Школа верховой езды» М.: «Аквариум», 2013. – 230 с.
5. «Лошади. Большая иллюстрированная энциклопедия» М.: АСТ, 2015 – 384 с.
6. Харрис М. «Верховая езда» М.: «АСТ», 2011. – 344 с.
7. Артамонова Л.Г. «Учебник по выездке спортивной лошади. Формула успеха» М.: «Эдиторная УРСС», 2007. – 244 с.
8. Шингалов В.А. «Спортивное коневодство» М.: «Аквариум», 2005. – 192 с.
9. Бишоп Роберт Х. «Кормление лошадей и пони. Полное руководство» М.: «Аквариум», 2014. – 168 с.
10. Гротт Д. «Как правильно провести выступление по выездке» М.: Аквариум», 2013 – 24 с.
11. <http://www.equestrian.ru/>, конное обозрение. Лошади/конный спорт
12. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Лошади>, https://ru.wikipedia.org/wiki/Конный_спорт - Свободная энциклопедия
13. <http://kavalerist.ru/> - Сайт о лошадях, конном спорте
14. <http://thehorses.ru/> - Лошади и конный спорт

Литература для родителей:

1. Хэсти Стюарт «Лошади. Справочник от А до Я. Выбор. Уход. Содержание. Здоровье. Снаряжение. Тренинг» М.: Аквариум, 2013 – 384 с.
2. Пис М. «Как научиться понимать лошадь» М.: АСТ, 2013. – 160 с.
3. Зимина Г. «Лошади и пони. Справочник для любителей» М.: Эксмо, 2015. – 144 с.
4. Гервек Г. «Психология лошади /Нрав, чувства, поведение/ пер. с нем. С. Казанцева. – М.: «Аквариум ЛТД», К.: ФГУИППВ, 2003. – 176 с., с илл.
5. <http://www.prokoni.ru/> - Портал о конном спорте, лошадях
6. <http://rus-horse.ru/content.php> - Сообщество любителей лошадей
7. <http://horsetimes.ru/> - Сайт о лошадях и конном спорте

Литература для детей

1. Михайлова Т.И. «Школа верховой езды для начинающих» М.: Эксмо-Пресс, 2010. – 176 с.
2. Хоффман К. «Школа верховой езды для начинающих. Азбука всадника» М.: Аквариум, 2012. – 116 с.
3. Керн Ю. «Я учусь ездить верхом» М.: Аквариум, 2013. – 48 с.
4. Кессель Карола фон «Учимся понимать лошадей вместе с Кадди» М.: Авакс, 2014. – 32 с.
5. Вуд П. «Искусство верховой езды. В гармонии с лошастью» М.: «Аквариум», 2012 – 232 с.
6. Скрипкин И. «Все о лошадях. Полное руководство по правильному уходу, кормлению, содержанию, выездке» М.: АСТ, 2015 – 320 с.
7. Штайнкраз В. «Верховая езда и преодоление препятствий: как добиться победы» М.: «Аквариум», 2013. – 212 с.
8. Керн Ю. «Я учусь ездить верхом» М.: «Аквариум», 2013. – 48 с.
9. Хагес А.К. «Работа на кавалетти и клавишах. Руководство для первых прыжков» М.: «Авакс», 2014. – 32 с.
10. Боррис А. «Снаряжение для лошадей и пони» М.: «Аквариум», 2006. – 128 с.

11. Тепмингтон-Джонс Линда «Понимание индивидуальности и воздействие на характер лошади – уникальный метод TTouch» М.: «Аквариум», 2012. – 224 с.
12. <http://kohuku.ru/> - сайт о лошадях
13. <http://vseokone.ru/> - сайт о лошадях и конном спорте
14. <http://www.konniimir.narod.ru/> - конный мир. Сайт, посвященный лошадям
15. <http://www.lowadi.com/> - сайт-игра «Уход за лошадьми»
16. <http://konovod.com/> - Сайт о лошадях.