**Календарный учебный план на период с 26.10.2020 до 31.10.2020**

**Программа Предпрофессиональная программа по конному спорту**

**Этап подготовки, группа БУ-1 №1, № 4.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Параметры подготовки** |  |  | |
|  | **Темы** | **Кол-во**  **часов** | **Онлайн-сервисы** |
| **Теория** | Изучение основных мастей лошадей | 0,5 | Вайбер |
| Экстерьер лошади | 0,5 | Вайбер |
| Стати лошади | 0,5 | Вайбер |
| Содержание лошадей | 0,5 | Вайбер |
|  |  |  |
| **Развитие творческого мышления** | Изучение интонаций при общении с лошадью | 1 | Вайбер |
| Работа на корде | 1 | Вайбер |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Спортивное и специальное оборудование** |  |  |  |
| Строения седла. | 1 | Вайбер |
|  |  |  |
| **Видео занятия** | https://sedla.ru/blogs/gramotnaja-rabota-loshadi-na-korde.html |  |  |
|  | https://xn--80aesfpebagmfblc0a.xn--p1ai/about-covid/#prevention |  |  |
| http://koniludi.ru/stroenie-sedla/ |  |  |
| https://news.sportbox.ru/Vidy\_sporta/horse\_world/spbvideo\_NI747664\_clip\_Podkova\_Eksterjer\_loshadi |  |  |
|  |  |  |
| **Воспитательная работа, профориентация** | Разговор о мерах личной гигиены при коронавирусе. Профилактика и меры предосторожности при пандемии коронавируса. | 1 | Вайбер |
|  | **Итого** | 6 |  |

Тренер-преподаватель Груздева Анна Андреевна \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Календарный учебный план на период с 1.11.2020 до 8.11.2020**

**Программа Предпрофессиональная программа по конному спорту**

**Этап подготовки, группа БУ-1 №1, № 4.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Параметры подготовки** |  |  | | |
|  | **Темы** | **Количество**  **часов** | **Онлайн-сервисы** | |
| **Теория** | Изучение основных пород лошадей | 0,5 | Вайбер | |
| Терминология конного спорта в соответствии с этапом обучения (ссылка 1) | 0,5 | Вайбер | |
| Аллюры. Шаг, виды шага (ссылка 2) | 1 | Вайбер | |
| Рысь и галоп лошади. Аллюры | 1 | Вайбер | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
| **ОФП** | **Виды упражнений** |  |  | |
|  | Разминка, приседания, отжимания, упражнения на пресс 1 ч. Вайбер Приседания: бедро параллельно пола, руки перед собой 4 подхода по 10 раз. Отжимание: спина ровная 3 подхода по 10 раз. Пресс: положение лежа, руки за головой, поднимаем плечи 30 раз. Затем: положение лежа поднимаем прямые ноги 30 раз. | 3 | Вайбер | |
| **Видео занятия** | **Темы** |  |  | |
|  | 1. https://thehorses.ru/text/text\_68.htm |  |  | |
| 1. https://www.youtube.com/watch?v=yKAdfIx\_2BY |  | |  |
| **Итого** | 6 | |  |

**Тренр-преподаватель Груздева А.А.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Календарный учебный план на период с 9.11.2020 до 15.11.2020**

**Программа Предпрофессиональная программа по конному спорту**

**Этап подготовки, группа БУ-1 №1, № 4.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Параметры подготовки** |  |  | | |
|  | **Темы** | **Количество**  **часов** | **Онлайн-сервисы** | |
| **Теория** | Изучение основных пород лошадей для конкура | 0,5 | Вайбер | |
| Терминология конного спорта в соответствии с этапом обучения (ссылка 1) | 0,5 | Вайбер | |
| Аллюры. Виды галопа, ритмы галопа (ссылка 2) | 2 | Вайбер | |
|  |  | Вайбер | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
| **ОФП** | **Виды упражнений** |  |  | |
|  | Разминка, приседания, отжимания, упражнения на пресс 1 ч. Вайбер Приседания: бедро параллельно пола, руки перед собой 4 подхода по 10 раз. Отжимание: спина ровная 3 подхода по 10 раз. Пресс: положение лежа, руки за головой, поднимаем плечи 30 раз. Затем: положение лежа поднимаем прямые ноги 30 раз. | 3 | Вайбер | |
| **Видео занятия** | **Темы** |  |  | |
|  | 1. https://thehorses.ru/text/text\_68.htm |  |  | |
| 1. https://www.youtube.com/watch?v=A\_fTx7L3fJE |  | |  |
| **Итого** | 6 | |  |

**Тренер-преподаватель Груздева А.А.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Календарный учебный план на период с 26.10.2020 до 31.10.2020**

**Программа Дополнительная Общеразвивающая программа для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

**Этап подготовки, группа АФК № 6, 16,17.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Параметры подготовки** | **Темы** | **Кол-во**  **Часов**  **(минут)** | **Онлайн-сервисы** |
| **Теория** | История параолимпийского конного спорта | 40 | Вайбер |
| Возникновение иппотерапии | 40 | Вайбер |
| **ОФП** | 1. Начинать упражнения в любом исходном положении с низких поз, переходя к более высоким: низкие четвереньки с опорой на локти и колени → средние четвереньки с опорой на ладони и колени → высокие четвереньки с опорой на ладони и стопы. | 10 | Вайбер |
| 1. В исходном положении лежа начинать движения с позы «эмбриона» (поза группировки) с постепенным выпрямлением, разгибанием и разведением туловища и конечностей: лежа на боку→ лежа на спине → лежа на животе. | 10 | Вайбер |
| 1. Работая с руками и ногами, выполнять движения сначала крупными суставами (плечевыми и тазобедренными), затем средними (локтевыми и коленными) и в конце мелкими (кистевыми, голеностопными, пальцами). "Ползанье по-пластунски"→ "Ползанье на нижних четвереньках"→ "Ползанье на средних четвереньках«→ «Ползанье на высоких четвереньках». | 10 | Вайбер |
| **Упр. № 3.3**  **На дыхание** | 1. Ребенок должен положить руку себе на живот. При вдохе нужно надуть живот как можно больше, на выдохе плавно вернуть его в исходное положение. | 10 | Вайбер |
| 1. Положите на стол перышко (шарик для пинг-понга). Ребенок должен сдуть перо от одного края стола к другому. Можно играть напротив друг друга, ребёнок-родитель. | 10 | Вайбер |
| **Упр. № 3.5**  **На расслабление** | 1. И.п.: Ребёнок садятся ближе к краю стула, опирается о спинку стула, руки свободно           лежат на коленях, ноги слегка расставлены. (поза покоя)   * Сжать пальцы в кулачок покрепче, что бы косточки побелели. * Сильно напрячь кулачки. * Руки устали. Перестали сжимать пальцы, распрямили их. Расслабили руки. Отдыхаем. Кисти рук потеплели. * Отдыхаем… Вдох-выдох… | 10 | Вайбер |
| 1. И.п.: Ребёнок принимают позу покоя, руки на коленях.  * Представили, что мы поставили ноги на пружинки. * Эти пружинки выскакивают из пола и отталкивают носки ваших ног так, что стопы отрываются от пола и поднимаются кверху, а пятки продолжают упирают упираться в пол. * Снова прижимаем стопы к полу. Ноги напряжены. * Перестали нажимать на пружинки. Ноги расслабились.Отдыхаем… Вдох-выдох. | 10 | Вайбер |
| **Видео-занятие** | <https://rosuchebnik.ru/material/fizkultura-dlya-detey-s-ovz/> |  |  |
| https://www.youtube.com/watch?v=-saysYoIP0E |  |  |
| **Воспитательная работа, профориентация** | Разговор о мерах личной гигиены при коронавирусе. Профилактика и меры предосторожности при пандемии коронавируса. | 30 | Вайбер |
|  | **Итого** | 180 (мин) |  |

**Тренер-преподаватель Груздева Анна Андреевна \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Календарный учебный план на период с 1.11.2020 до 8.11.2020**

**Программа Дополнительная Общеразвивающая программа для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

**Этап подготовки, группа АФК № 6, 16,17.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Параметры подготовки** |  |  | |
|  | **Темы** | **Кол-во**  **Часов**  **(мин)** | **Онлайн-сервисы** |
| **Теория** | История параолимпийского конного спорта | 40 | Вайбер |
| История движения «Special Olympics International» | 40 | Вайбер |
|  |  |  |
| **Упр. № 3.3**  **На дыхание** | * Исходное положение: стоя, ладонь на животе. * Выполнение: На вдохе живот выпячивается вперед. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы, произнося звук [с]. Повторить 8-10 раза. | 20 | Вайбер |
| * Исходное положение: стоя, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулаки. * Выполнение: Наклониться вниз с прямыми ногами, сделать выдох, произнося звук [ш]. Выпрямляясь, сделать вдох через нос. Повторить 8-10 раз. | 20 | Вайбер |
| **Упр. № 3.5**  **На расслабление** | * Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, смотреть вперед. * Выполнение: 1- наклон головы к правому плечу, не поднимая плеч. 2- вернуться в исходное положение. 3- наклон головы к левому плечу, не поднимая плеч. 4- вернуться в исходное положение | 20 |  |
| * Исходное положение: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела. * Выполнение: развести руки в стороны и помахать ими, чередуя широкие махи («как орел») и маленькие («как воробушек»). Опустить руки. | 10 | Вайбер |
| **Воспитательная работа, профориентация** | Разговор о мерах личной гигиены при коронавирусе. Профилактика и меры предосторожности при пандемии коронавируса. | 30 | Вайбер |
|  | **Итого** | 180 (мин.) |  |

Тренер-преподаватель Груздева А.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Календарный учебный план на период с 9.11.2020 д.11.2020**

**Программа Дополнительная Общеразвивающая программа для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

**Этап подготовки, группа АФК № 6.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Параметры подготовки** | **Темы** | **Кол-во**  **Часов**  **(мин)** | | **Онлайн-сервисы** |
| **Теория** | История параолимпийского конного спорта | 20 | Вайбер | |
| История движения «Special Olympics International» | 30 | Вайбер | |
| **ОФП** |  | 10 | Вайбер | |
| **Упр. № 3.2**  **На правильную осанку** | **-** Круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками. Отводя локти назад, сближать лопатки.  **-** И.п. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам (ладони вперёд, пальцы врозь) и, говоря «квак», вернуться в И. п. (4-6 раз). В положении «кисти к плечам» локти должны быть прижаты к бокам.  **-** Круги назад выпрямленными в стороны руками (кисти сжаты в кулаки) - 6-8 раз. Следить за тем, чтобы ребенок не опускал руки ниже уровня плеч.  **-** Поочерёдное приведение рук за затылок и спину (6-8 раз). Плечи развёрнуты, локти отведены назад, голова прямо.  **-** Разгибая в локтях согнутые перед грудью руки - вдох. Вернуться в И. п., произнеся звук «ш-ш-ш» - выдох. При отведении рук в стороны сближать лопатки, не отпускать руки ниже уровня плеч.  **-** Поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперёд. Вернуться в И. п., расслабляя мышцы рук (4-6 раз). Держать спину ровно и не выпячивать живот.  **-** Подняться на носки, левая рука вверх, правая назад. Удерживаться 1-2-3 сек. Вернуться в И. п., расслабив руки (4-6 раз). Плечи развёрнуты, колени выпрямлены, живот подтянут. | 30 | Вайбер | |
| **Упр. № 3.3**  **На дыхание** | * Исходное положение: стоя, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулаки. * Выполнение: Наклониться вниз с прямыми ногами, сделать выдох, произнося звук [ш]. Выпрямляясь, сделать вдох через нос. Повторить 8-10 раз. | 30 | Вайбер | |
| **Упр. № 3.5**  **На расслабление** | * Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, смотреть вперед. * Выполнение: 1- наклон головы к правому плечу, не поднимая плеч. 2- вернуться в исходное положение. 3- наклон головы к левому плечу, не поднимая плеч. 4- вернуться в исходное положение * Исходное положение: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела. * Выполнение: развести руки в стороны и помахать ими, чередуя широкие махи («как орел») и маленькие («как воробушек»). Опустить руки. | 40 |  | |
| **Упр. № 3.6**  **С предметами** | Упражнения на фитболе и с гимнастической палкой. | 20 | Вайбер | |
|  | **Итого** | 180 (мин.) |  | |

Тренер-преподаватель Груздева А.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Календарный учебный план на период с 9.11.2020 д.11.2020**

**Программа Дополнительная Общеразвивающая программа для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

**Этап подготовки, группа АФК № 17.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Параметры подготовки** | **Темы** | **Кол-во**  **Часов**  **(мин)** | **Онлайн-сервисы** | |
| **Теория** | История параолимпийского конного спорта | 60 | | Вайбер |
| История движения «Special Olympics International» | 30 | | Вайбер |
| **Упр. № 3.2**  **На правильную осанку** | **-** Круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками. Отводя локти назад, сближать лопатки.  **-** И.п. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам (ладони вперёд, пальцы врозь) и, говоря «квак», вернуться в И. п. (4-6 раз). В положении «кисти к плечам» локти должны быть прижаты к бокам.  **-** Круги назад выпрямленными в стороны руками (кисти сжаты в кулаки) - 6-8 раз. Следить за тем, чтобы ребенок не опускал руки ниже уровня плеч.  **-** Поочерёдное приведение рук за затылок и спину (6-8 раз). Плечи развёрнуты, локти отведены назад, голова прямо.  **-** Разгибая в локтях согнутые перед грудью руки - вдох. Вернуться в И. п., произнеся звук «ш-ш-ш» - выдох. При отведении рук в стороны сближать лопатки, не отпускать руки ниже уровня плеч.  **-** Поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперёд. Вернуться в И. п., расслабляя мышцы рук (4-6 раз). Держать спину ровно и не выпячивать живот.  **-** Подняться на носки, левая рука вверх, правая назад. Удерживаться 1-2-3 сек. Вернуться в И. п., расслабив руки (4-6 раз). Плечи развёрнуты, колени выпрямлены, живот подтянут. | 20 | | Вайбер |
| **Упр. № 3.3**  **На дыхание** | * Исходное положение: стоя, ладонь на животе. * Выполнение: На вдохе живот выпячивается вперед. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы, произнося звук [с]. Повторить 8-10 раза.Исходное положение: стоя, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулаки. * Выполнение: Наклониться вниз с прямыми ногами, сделать выдох, произнося звук [ш]. Выпрямляясь, сделать вдох через нос. Повторить 8-10 раз. | 20 | | Вайбер |
| **Упр. № 3.5**  **На расслабление** | * Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, смотреть вперед. Выполнение: 1- наклон головы к правому плечу, не поднимая плеч. 2- вернуться в исходное положение. 3- наклон головы к левому плечу, не поднимая плеч. 4- вернуться в исходное положение * Исходное положение: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела. * Выполнение: развести руки в стороны и помахать ими, чередуя широкие махи («как орел») и маленькие («как воробушек»). Опустить руки. | 30 | | Вайбер |
| **Упр. № 3.6**  **С предметами** | Упражнения на фитболе и с гимнастической палкой. | 20 | | Вайбер |
|  | **Итого** | 180 (мин.) | |  |

Тренер-преподаватель Груздева А.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Календарный учебный план на период с 9.11.2020 д.11.2020**

**Программа Дополнительная Общеразвивающая программа для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

**Этап подготовки, группа АФК № 16.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Параметры подготовки** | **Темы** | **Кол-во**  **Часов**  **(мин)** | **Онлайн-сервисы** | |
| **Теория** | История параолимпийского конного спорта | 35 | | Вайбер |
| История движения «Special Olympics International» | 20 | | Вайбер |
| **Упр. № 3.2**  **На правильную осанку** | **-** Круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками. Отводя локти назад, сближать лопатки.  **-** И.п. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам (ладони вперёд, пальцы врозь) и, говоря «квак», вернуться в И. п. (4-6 раз). В положении «кисти к плечам» локти должны быть прижаты к бокам.  **-** Круги назад выпрямленными в стороны руками (кисти сжаты в кулаки) - 6-8 раз. Следить за тем, чтобы ребенок не опускал руки ниже уровня плеч.  **-** Поочерёдное приведение рук за затылок и спину (6-8 раз). Плечи развёрнуты, локти отведены назад, голова прямо.  **-** Разгибая в локтях согнутые перед грудью руки - вдох. Вернуться в И. п., произнеся звук «ш-ш-ш» - выдох. При отведении рук в стороны сближать лопатки, не отпускать руки ниже уровня плеч.  **-** Поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперёд. Вернуться в И. п., расслабляя мышцы рук (4-6 раз). Держать спину ровно и не выпячивать живот.  **-** Подняться на носки, левая рука вверх, правая назад. Удерживаться 1-2-3 сек. Вернуться в И. п., расслабив руки (4-6 раз). Плечи развёрнуты, колени выпрямлены, живот подтянут. | 30 | | Вайбер |
| **Упр. № 3.3**  **На дыхание** | * Исходное положение: стоя, ладонь на животе. * Выполнение: На вдохе живот выпячивается вперед. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы, произнося звук [с]. Повторить 8-10 раза.Исходное положение: стоя, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулаки. * Выполнение: Наклониться вниз с прямыми ногами, сделать выдох, произнося звук [ш]. Выпрямляясь, сделать вдох через нос. Повторить 8-10 раз. | 30 | | Вайбер |
| **Упр. № 3.5**  **На расслабление** | * Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, смотреть вперед. Выполнение: 1- наклон головы к правому плечу, не поднимая плеч. 2- вернуться в исходное положение. 3- наклон головы к левому плечу, не поднимая плеч. 4- вернуться в исходное положение * Исходное положение: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела. * Выполнение: развести руки в стороны и помахать ими, чередуя широкие махи («как орел») и маленькие («как воробушек»). Опустить руки. | 35 | | Вайбер |
| **Упр. № 3.6**  **С предметами** | Упражнения на фитболе и с гимнастической палкой. | 30 | | Вайбер |
|  | **Итого** | 180 (мин.) | |  |

Тренер-преподаватель Груздева А.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_