

**ОБЛАСТНАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ БЮДЖЕТНАЯ НЕТИПОВАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ»**

Рассмотрена и принята на заседании
педагогического совета

от «21» 05 2022 г.

Протокол № 4



УТВЕРЖДАЮ

Директор ОГБН ОО «ДТДМ»

Т.В. Галушкина

Приказ № 306-ф от «04» 07 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Верхом на лошади»**

Уровень программы - стартовый

Объединение «Конный спорт»

Срок реализации программы: **1 год**

Возраст обучающихся: **10-17 лет**

Авторы-разработчики:
старший тренер-преподаватель
Хасянова Ольга Николаевна,
тренер-преподаватель
Сафиуллина Светлана Николаевна,
методист
Горбачева Любовь Анатольевна

г. Ульяновск, 2022 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Содержание программы	8

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план программы	10
2.2. Календарный учебный график	11
2.3. Условия реализации программы	15
2.4. Формы аттестации и оценочные материалы	15
2.5. Методические материалы	18
2.6. Воспитательный компонент программы	19
2.7. Список литературы	22

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Верхом на лошади»** (далее - программа) разработана для предоставления образовательных услуг обучающимся от 10 до 17 лет в условиях ОГБН ОО «Дворец творчества детей и молодёжи».

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень программы - **стартовый**. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст.16, ст.17, ст.75).
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196».
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года.
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
- Письмо Министерства образования и науки Ульяновской области от 21.04.2020 №2822 Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».
- Устав ОГБН ОО «ДТДМ».
- Локальные нормативные акты ОГБН ОО «ДТДМ».
- Методические рекомендации по проектированию и оформлению дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых в ОГБН ОО «ДТДМ».

- Положение об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в ОГБН ОО «ДТДМ».

Верховая езда позволяет получить не только физическую нагрузку, но и дарит человеку хорошее настроение и большое количество впечатлений. Езда на лошади – дает возможность испытать чувство полета, не отрываясь от земли!

Общение с этими добрыми и умными животными помогает снять стресс и тревожность. Верховая езда является одним из лучших способов позволяющих человеку ощутить себя частью природы после монотонных будней городской суеты.

Также важным звеном в психологическом здоровье является повышение уверенности в своих силах и самооценки, возникающие при успешном приобретении навыков управления лошадью.

Новизна программы заключается в том, что программа, реализуется в целях приобщения детей и подростков к верховой езде, конному спорту и популяризации конного спорта в Ульяновской области.

Актуальность данной программы заключена в востребованности родителей и детей в занятиях верховой ездой, способствующие снижению эмоционального напряжения, созданию благоприятного эмоционального климата, формированию положительных качеств личности.

Обучающиеся становятся активны, проявляют инициативу и находчивость при выборе форм движения, учатся совместной деятельности, обладающей важнейшими воспитательными функциями.

Содержание занятий и их разнообразие обусловлены возрастом, жизненным опытом, интересами обучающихся и условиями, которые создаются тренером-преподавателем для их организации.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что наряду с обучением уходу за лошадью, основам верховой езды, обучающиеся знакомятся с основами организации конных прогулок, изучают возможности оздоровительного воздействия верховой езды на организм человека.

Педагогическая целесообразность программы заключена в обеспечении строгой последовательности и непрерывности всего процесса обучения, преемственности в решении задач укрепления здоровья, в организации досуга обучающихся.

Адресат программы

Возраст обучающихся – 10-17 лет.

Возрастными особенностями детей и подростков являются специфические свойства личности (ее психики) закономерно изменяющиеся в процессе возрастных стадий развития под воздействием процессов воспитания и обучения.

Каждый возрастной период (этап) развития личности характеризуется определенным уровнем развития ее познавательных способностей, мотивационной, эмоционально-волевой и перцептивной сферы.

Деятельность обучающихся осуществляется в одновозрастных или в разновозрастных группах.

Разновозрастные группы формируются с учетом того, что диапазон возраста в группе составляет от 2 до 4 лет. Например, группа 10-12 лет, 10-14 лет, 12-14 лет, 14-17 лет.

Подростковый возраст от 11-12 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. Анатомофизиологические 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.

Учет возрастных особенностей развивающегося организма лежит в основе формирования их физических качеств. Прежде, всего, это следует учитывать при организации учебного занятия.

Для обучающихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцируемый подход при определении индивидуального творческого задания и назначения учебных заданий в процессе обучения.

Объем программы

Программа рассчитана на 1 год обучения, количество часов по программе – 144.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий по программе

Обучение по программе очное с применением технологий электронного обучения, при необходимости использования дистанционных образовательных технологий.

В зависимости от способа коммуникации педагога и обучающихся, при реализации программы с применением технологий электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в основном используются следующие типы организации образовательного процесса:

- самообучение, организуемое, посредством воздействия, обучаемого с образовательными ресурсами, при этом контакты с другими участниками образовательного процесса минимизированы;
- индивидуализированное обучение, основанное на взаимодействии обучающегося с образовательными ресурсами, а также с педагогом в индивидуальном режиме.

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы «Верхом на лошади» применяются образовательные интернет-ресурсы, также в социальных сетях размещается теоретический материал и видеоуроки. Для обратной связи используются мессенджеры педагога и обучающихся, социальные сети.

При обучении, в рамках программы, предусмотрены групповые, индивидуальные формы работы. Занятия по программе включают теоретические, практические занятия и контроль.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций.

Практические занятия проводятся в манеже, или на конкурном поле в форме выполнения практических упражнений, познавательных игр, манежной езды, эстафет, тренировочных занятий.

Контроль проводится в виде беседы, опросов, тестов, соревновательных игр и т.п.

При проведении занятий особое внимание необходимо обратить на охрану труда и технику безопасности.

Режим занятий

При составлении учебных занятий продолжительность одного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся.

В группы зачисляются обучающиеся в соответствии с возрастными требованиями, обозначенными в программе.

Продолжительность образовательного процесса:

- 1 учебный год (всего 144 часа): 2 академических часа x 2 раз в неделю; (1 академический час = 45 минут занятие, 10 мин – перерыв)

При дистанционном обучении – 2x30 мин. с перерывом 10 минут, 2 раза в неделю.

Количество обучающихся в группе составляет 8-12 человек.

К занятиям в группах допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие заключение врача-педиатра о состоянии здоровья и медицинский допуск к занятиям по конному спорту).

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: пропаганда здорового образа жизни среди детей и подростков, привлечение их систематическим занятиям верховой ездой.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Образовательные:

- ознакомить с элементарными понятиями по коневодству;
- обучать детей правильному обращению с лошадью, уходу и содержанию;
- ознакомить с элементарными теоретическими знаниями в области конного спорта;
- обучать основам верховой езды

Развивающие

- способствовать самоопределению, укреплению психического и физического здоровья и творческой самореализации личности ребёнка;
- развитие навыков самоконтроля за состоянием своего здоровья и физической работоспособности, состоянием спортивной лошади;

Воспитательные

- привить любовь и бережное отношение к окружающей природе и «братьям нашим меньшим» путем общения с животными (лошадью);
- привить понятие здорового образа жизни и способствовать духовному совершенствованию ребенка;
- воспитать доброжелательное отношение к окружающим, своим товарищам.

Успехи в освоении навыков верховой езды позволяют детям, которые не самореализовались в образовательной школе, развивать творческую индивидуальность.

Планируемые результаты программы.

Предметные результаты:

- правила техники безопасности при работе с лошадью;
- правила кормления и воспитания лошади;
- самостоятельно седлать лошадь;
- самостоятельно ездить верхом на лошади на всех аллюрах (шагу, рыси, галопе);
- выполнять все команды тренера-преподавателя при езде в смене (вольты, диагонали, перемены направления и т.д.)

Личностные результаты:

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку;
- доброжелательное отношение к животным и природе;

- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- умение работать в команде (взаимовыручка и доверие в коллективе)
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение самоопределяться,
- психическое, физическое здоровье, самореализация личности обучающихся.

1.2. Содержание программы

Раздел № 1. Введение. Техника безопасности

Теория

Техника безопасности на конюшне и в деннике (во время тренировки). ТБ при работе с лошадью. Техника безопасности и инструктаж по противопожарной безопасности и инструктаж по правилам дорожного движения по дороге на тренировку и домой.

Практика

Экскурсия по конюшне.

Контроль

Беседа по теме

Раздел №2 Породы лошадей. Понятие об экстерьере.

Теория

Породы лошадей. В мире существует более 200 пород лошадей, начиная от очень маленьких и заканчивая настоящими гигантами. Но лишь единицы из них были специально выведены под определенные цели. Большинство относится к универсальным аборигенным породам, которые можно поставить в упряжь или использовать для верховой езды. Какие породы есть в конюшне. Понятие об экстерьере. Масти лошадей. Масть лошади — сочетание окраса кожи, волосяного покрова корпуса, гривы и хвоста. Один из основных индивидуальных отличительных признаков лошади. Как и окрасы у кошек и собак, масть у лошадей — не просто окраска, а определенное сочетание цветов, тип распределения пигментов, имеющий в том числе и генетическую подоплёку. Если у двух лошадей одинаковый цвет корпуса, но грива, хвост и ноги разные, то масть их может быть различной (сравните изабелловую и светло-соловую, рыжую и гнедую). В то же время оттенки одной и той же масти могут отличаться очень сильно (к примеру, у светло-буланой шерсть имеет палевый, песочный цвет, а у наиболее тёмных

оттенков той же масти может приближаться к тёмно-бурому и даже чёрному). Основные масти лошадей. Для лошадей ещё со времён Гиппократов принято выделять четыре основные масти:

- гнедая (чеш. Hnědá: коричневая);
- рыжая;
- серая;
- воронья.

Отличительные особенности.

Практика

Отметины, различие. Наблюдение отметин у лошадей в конюшне. Определение мастей лошадей в конюшне.

Контроль

Беседа по теме

Раздел № 3. Уход и содержание лошади

Теория

Уход за лошастью, чистка. Поведение лошади. Специалисты по уходу за лошастью. Денник – дом лошади. Каким он должен быть? Что должно быть в деннике. Режим дня лошади. Первая ветеринарная помощь. Возможные травмы лошади. Рацион кормления лошади. Особенности кормления. Поение лошади. Правила поения лошади.

Практика

Уход за лошастью до и после занятия. Использование предметов ухода за лошастью. Приемы кормления и поения лошади.

Контроль

Опрос по теме.

Раздел № 4. Обучение верховой езде.

Теория

Седловка и расседывание. Посадка на лошадь и спешивание. Движение лошади на шаг, рыси, галопе.

Практика

Седловка и расседывание. Конское снаряжение. Посадка на лошадь и спешивание. Движение лошади на шаг, рыси, галопе. Движение лошади вперед и остановка. Остановки и переходы из одного аллюра в другой. Езда с переменной направленности и по диагонали. Езда шагом. Выполнение команд в манеже на шаг, рыси. Гимнастические упражнения на лошади. Езда шагом, рысью в смене и самостоятельно. Езда учебной рысью, сохраняя правильную посадку. Подъем лошади в галоп. Езда галопом со стремянами и без стремян.

Контроль

Выполнение упражнений (самостоятельная работа)

Раздел №5 Конноспортивные игры.

Конные игры – это не только замечательный способ повеселиться или в шутку посоревноваться с друзьями, но и метод обучения, позволяющий разнообразить стандартные учебные занятия (тренировки). Игры являются важным инструментом тренинга, потому что они удивительным образом захватывают внимание обучающихся и заинтересовывают их в работе. Сам процесс игры в игру отличается от ситуации, когда мы изобретаем игру из чего-то еще. Когда мы превращаем в игру какое-то обыденное занятие, то это способ достижения цели в игровой манере.

Прежде чем, вовлекать обучающихся в игры, стоит придерживаться основных правил:

- игровыми методами не рекомендуется обучать новым навыкам;
- игра не должна причинять вред лошади;
- не использовать в работе игры, показ базовые навыки всадников не станут устойчивыми;
- не нужно вовлекать в игры всадников, испытывающих страх.

Практика

Конноспортивные игры на улице. Придумать игру самостоятельно.

Контроль

Выполнение упражнений

Раздел №6 Конные прогулки

Практика

Конные прогулки. Конные выезды в поля.

Контроль

Выполнение упражнений

2.КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

Наименование темы, раздела программы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации (контроля)
1. Введение. Техника безопасности на конюшне	2	1	1	Опрос
2. Породы лошадей. Понятие об экстерьере.	4			
2.1. Породы лошадей. Понятие об экстерьере		1	1	
2.2. Масти лошадей. Отметины		1	1	Опрос
3. Уход и содержание лошади	32			
3.1. Кормление и водопой лошади.		1	4	
3.2. Предметы ухода за лошастью		1	4	Опрос
3.3 . Уход за лошастью до		1	6	Наблюдение

занятия.				
3.4. Уход за лошадью после занятия.		1	6	
3.5. Содержание лошади в конюшне.		1	6	
3.6 Профессии в коневодстве		1		Беседа
4. Обучение верховой езде.	94			
4.1. Седловка и расседывание.		2	10	Беседа
4.2. Посадка на лошадь и спешивание.		2	8	
4.3. Движение лошади вперед и остановка.		2	10	Выполнение упражнений
4.4. Движение лошади на шагу, рыси, галопе.		2	8	Выполнение упражнений
4.5. Остановки и переходы из одного аллюра в другой.		2	8	Выполнение упражнений
4.6. Езда с переменной направления и по диагонали.		2	8	Выполнение упражнений
4.7. Подъем лошади в галоп		2	10	Выполнение упражнений
4.8. Езда галопом со стремянами и без стремян		1	9	Выполнение упражнений
5. Конноспортивные игры			8	Участие в играх
6. Конные прогулки	12		12	
Итого:	144	24	120	

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график

Дополнительная общеразвивающая программа__ Верхов на лошади__.

Количество учебных дней- _____

Дата начала и окончания реализации программы _____

Группа _____, год обучения_____1_____

Ф.И.О педагога _____

Место проведения _____

Время проведения занятий _____

Изменения расписания занятий _____

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая (число, месяц)	Дата фактическая (число, месяц)	Причина изменения даты
1	Введение. Техника безопасности на конюшне	2	Теория	Беседа			
2	Породы лошадей. Понятие об экстерьере.	2	Теория, практика	Беседа, опрос			

3	Масти лошадей. Отметины	2	Теория, практика				
4	Кормление и водопой лошади.	2	Практика, теория	наблюдение			
5	Кормление и водопой лошади.	2	практика	наблюдение			
6	Кормление и водопой лошади (1 ч.) Предметы ухода за лошастью (1 ч.)	2	Практика, теория				
7	Предметы ухода за лошастью	2	практика				
8	Предметы ухода за лошастью	2	практика				
9	Уход за лошастью до занятия	2	Теория, теория	наблюдение			
10	Уход за лошастью до занятия.	2	практика	Выполнение упражнений			
11	Уход за лошастью до занятия.	2	практика	Выполнение упражнений			
12	Уход за лошастью до занятия (1 ч). Уход за лошастью после занятия (1 ч.)	2	практика	Выполнение упражнений			
13	Уход за лошастью после занятия.	2	Теория, практика	Выполнение упражнений			
14	Уход за лошастью после занятия.	2	практика	Выполнение упражнений			
15	Уход за лошастью после занятия.	2	практика				
16	Содержание лошади в конюшне	2	Теория, практика				
17	Содержание лошади в конюшне	2	Теория, практика				
18	Содержание лошади в конюшне	2	практика				
19	Содержание лошади в конюшне (1 ч.) Профессии в коневождении (1 ч.)	2	Практика, теория				
20	Седловка и расседывание	2	практика				
21	Седловка и расседывание	2	практика	Наблюдение			
22	Седловка и расседывание.	2	практика	Выполнение упражнений			
23	Седловка и расседывание	2	практика	Выполнение упражнений			
24	Седловка и расседывание. Спортивные игры	2	практика	Выполнение упражнений			

25	Седловка и расседывание	2	практика	Выполнение упражнений			
26	Посадка на лошадь и спешивание	2	практика	Выполнение упражнений			
27	Посадка на лошадь и спешивание.	2	практика	Выполнение упражнений			
28	Посадка на лошадь и спешивание.	2	практика	Выполнение упражнений			
29	Посадка на лошадь и спешивание.	2	практика	Выполнение упражнений			
30	Посадка на лошадь и спешивание.	2	практика	Выполнение упражнений			
31	Движение лошади вперед и остановка	2	Теория, практика	Выполнение упражнений			
32	Движение лошади вперед и остановка	2	практика	Выполнение упражнений			
33	Движение лошади вперед и остановка	2	практика				
34	Движение лошади вперед и остановка	2	практика				
35	Движение лошади вперед и остановка	2	практика	Наблюдение			
36	Движение лошади вперед и остановка	2	Практика				
37	Движение лошади на шагу, рыси, галопе	2	практика	наблюдение			
38	Движение лошади на шагу, рыси, галопе	2	практика	Выполнение упражнений			
39	Движение лошади на шагу, рыси, галопе	2	практика	Выполнение упражнений			
40	Движение лошади на шагу, рыси, галопе	2	Практика				
41	Движение лошади на шагу, рыси, галопе Соревновательные игры	2	практика				
42	Остановки и переходы из одного аллюра в другой	2	теория	Выполнение упражнений			
43	Остановки и переходы из одного аллюра в другой	2	практика	Выполнение упражнений			
44	Остановки и переходы из одного аллюра в другой	2	Практика	Выполнение упражнений			
45	Остановки и переходы из одного аллюра в другой	2	практика				
46	Остановки и переходы из одного аллюра в другой	2	практика	Выполнение упражнений			
47	Езда с переменной направления и по	2	теория	Выполнение упражнений			

	диагонали.						
48	Езда с переменной направления и по диагонали.	2	практика	наблюдение			
49	Езда с переменной направления и по диагонали.	2	Практика				
50	Езда с переменной направления и по диагонали.	2	Практика				
51	Езда с переменной направления и по диагонали	2	Практика				
52	Подъем лошади в галоп	2	теория	Выполнение упражнений			
53	Подъем лошади в галоп	2	Практика				
54	Подъем лошади в галоп	2	практика	Выполнение упражнений			
55	Подъем лошади в галоп	2	Практика				
56	Подъем лошади в галоп	2	практика	Выполнение упражнений			
57	Подъем лошади в галоп	2	Практика				
58	Езда галопом со стремянами и без стремян	2	Теория Практика	наблюдение			
59	Езда галопом со стремянами и без стремян	2	практика	Выполнение упражнений			
60	Езда галопом со стремянами и без стремян	2	практика	Выполнение упражнений			
61	Езда галопом со стремянами и без стремян	2	практика	Выполнение упражнений			
62	Езда галопом со стремянами и без стремян	2	практика	Выполнение упражнений			
63	Конноспортивные игры	2	практика	Участие, активность			
64	Конноспортивные игры.	2	практика				
65	Конноспортивные игры	2	практика	Участие, активность			
66	Конноспортивные игры.	2	практика				
67	Конные прогулки	2	Практика	наблюдение			
68	Конные прогулки	2	практика	наблюдение			
69	Конные прогулки	2	Практика	наблюдение			

70	Конные прогулки	2	Практика	наблюдение			
71	Конные прогулки	2	практика	наблюдение			
72	Конные прогулки	2	Практика	наблюдение			

2.3. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

Для электронного обучения и обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, skype-общение, e-mail, облачные сервисы и т.д.).

Для проведения учебных занятий используются:

- лошадь (с добрым нравом, распространенной и доступной породы);
- крытый или открытый манеж, конкурное поле, левады;
- предметы ухода (щетки, скребницы, расчески, суконки, губки);
- спортивная амуниция (уздечка, седла, корды, хлысты, недоузки, вальтрап, потник).

Кадровое обеспечение программы.

Реализацию программы обеспечивают педагоги дополнительного образования, имеющие спортивную подготовку по конным видам спорта и соответствующее образование, обладающие не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности физкультурно-спортивной направленности.

2.4. Формы аттестации /контроля и оценочные материалы

Проводится в следующих формах: промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Промежуточная аттестация проводится по завершению полугодия в форме опросов, игр, выполнения практических упражнений, викторин.

Итоговая аттестация проводится по окончании изучения всей программы в форме тестовых опросов, викторин, коллективно-творческих дел, соревновательных игр.

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом является система педагогического контроля, который используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики развития физической формы и прогнозирования физкультурных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений, проведенного в форме соревнований, эстафет, игр.

Определение качества образования в процессе реализации программы

Промежуточная аттестация

Форма проведения: тестирование, опрос

Обучающийся должен дать верные ответы и определения по следующим вопросам:

- Техника безопасности при работе с лошадьми
- Классификация конских пород
- Экстерьер и конституция лошади. Назвать стати лошади
- Средства ухода за лошадейю
- Строение седла и уздечки
- Назвать средства управления лошадейю
- Что такое аллюр? Назвать аллюры
- Назвать основные команды при верховой езде в манеже.

Критерии оценки: соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям, широта кругозора, свобода восприятия теоретической информации, осмысленность и свобода использования специальной терминологии.

Аттестация	Низкий уровень знаний (до 50%)	Средний уровень Знаний (50-75%)	Высокий уровень Знаний (75-100%)
Промежуточная	Обучающиеся не имеют представления о верховой езде, не владеют специальной терминологией, не имеют представления о правилах безопасности при обращении с лошадьми, с правилами ухода за лошадьми.	Обучающиеся имеют представление о верховой езде, но не владеют элементами верховой езды, не владеют терминологией по конному спорту и коневодству.	Владеют правилами безопасности при обращении с лошадьми, знают некоторые конноспортивные термины, имеют представление о правилах ухода за лошадьми. При помощи тренера-преподавателя могут сесть верхом на лошадь

Итоговая диагностика

Форма проведения: тестирование, практическая работа

При проведении тестирования обучающийся должен дать верные определения по следующим вопросам:

- Уход и содержание лошади. Что такое масть? Назвать масти лошадей в конюшне.
- Отметины лошадей. Описать отметины по фотографии (или на примере лошадей в конюшне).
- Особенности подготовки лошади к занятию (чистка, седловка, техника безопасности).
- Назвать аллюры, как правильно и точно выполнить переходы лошади из одного аллюра в другой, как сохранить при этом правильную посадку всадника.

Во время практической работы обучающийся должен самостоятельно уметь: правильно чистить лошадь, седлать лошадь, ехать верхом шагом и рысью в смене, и выполнять основные команды при езде в манеже по команде педагога.

Критерии оценки: соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям, соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям, свобода владения специальным оборудованием и оснащением, качество выполнения практического задания, технологичность практической деятельности.

Аттестация	Низкий уровень знаний (до 50%)	Средний уровень Знаний (50-75%)	Высокий уровень Знаний (75-100%)
Итоговая	Владеют терминологией не в полной мере, умеют ездить верхом при помощи тренера-преподавателя, не в достаточной мере владеют навыками ухода за лошадьми	Владеют навыками верховой езды, выполняют переходы с одного аллюра в другой, при помощи тренера-преподавателя. Владеют терминологией по конному спорту и коневодству.	Владеют начальными знаниями по верховой езде, владеют терминологией, выполняют простейшие элементы манежной езды самостоятельно.

2.5. Методическое обеспечение программы

ВЕДУЩИЕ ПРИНЦИПЫ

1. Принципы личностно - ориентированного взаимодействия педагога и обучающихся.

2. Принципы наглядности.
3. Принципы индивидуализации – учет особенностей детей и организация индивидуального подхода к каждому обучающемуся.

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

- **Объяснительно-иллюстративный, или информационно-рецептивный** (рецепция - восприятие) метод.

Суть этого метода состоит в том, что педагог сообщает готовую информацию разными средствами, а обучающиеся ее воспринимают, осознают и фиксируют в памяти.

Сюда относятся такие приемы, как рассказ, лекция, объяснение, работа с литературой, демонстрация.

- **Репродуктивный метод.**

Заключается в воспроизведении обучающимся учебных действий по заранее определенному алгоритму. Используется для приобретения обучающимися умений и навыков.

- **Проблемное изложение изучаемого материала.**

При работе по этому методу педагог ставит перед обучающимися проблему и сам показывает путь ее решения, вскрывая возникающие противоречия. Назначение этого метода состоит в том, чтобы показать образец процесса научного познания.

Обучающиеся при этом следят за логикой решения проблемы, знакомятся со способом и приемом научного мышления, образцом культуры развёртывания познавательных действий.

- **Частично-поисковый (эвристический) метод.**

Суть его состоит в том, что педагог расчленяет проблемную задачу на подпроблемы, а обучающиеся осуществляют отдельные шаги поиска ее решения.

Каждый шаг предполагает творческую деятельность, но целостное решение проблемы пока отсутствует.

При разработке данной программы авторы опирается на следующее:

- учет реальных возможностей и обеспечение программы материальными ресурсами;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;
- ориентация по потребности общества и личности учащихся;
- возможность корректировки программы с учетом изменяющихся условий и требований к уровню образованности личности.

2.6. Воспитательный компонент программы

Основным направлением воспитательной работы в рамках программы является физическое воспитание и формирование здорового образа жизни, основы профориентации обучающихся.

В рамках данного объединения воспитательный компонент программы предусматривает реализацию инвариантных и вариативных модулей «Программы воспитания ОГБН ОО «ДТДМ» для выполнения общей воспитательной цели: «личностное развитие обучающихся».

Модуль	Реализация модуля в рамках программы
1. Учебное занятие	<p>Реализация воспитательного потенциала учебного занятия предполагает создание условий для развития физической и познавательной активности обучающихся, их творческой самореализации. Для очного обучения чаще всего применяются теоретические и практические занятия. При реализации программы с использованием ЭО и ДОТ используются: видеоконференции, чат-занятия, онлайн-консультации.</p> <p>Практические занятия при очном обучении проводятся в форме выполнения практических упражнений, игр, эстафет, манежной езды, показательных выступлений, соревнований. Дети участвуют в создании наглядных пособий (схем, стендов, плакатов, картотек мастей, коллекции фотографий). Это способствует реализовать воспитательный потенциал модуля.</p>
2. Детское объединение	<p>Форма организации обучающихся: детское творческое объединение.</p> <p>В рамках модуля реализуется поддержка и развитие детского творческого объединения через различные формы работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> -индивидуальные (беседы, консультации, индивидуальная работа) -групповые (совместная подготовка и проведение спортивных игр, эстафет, викторин) - коллективные (подготовка к тематическим спортивным мероприятиям, показательным выступлениям). Совместная работа обучающихся способствует сплочению и развитию детского коллектива.
3. Воспитательная среда	<p>Для реализации воспитательного потенциала модуля создана совокупность условий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учебно-методические разработки педагога по вопросам воспитания (спортивные развивающие игры, психолого-педагогические игры, направленные на сплочение группы, тесты, направленные на сохранения и укрепления здоровья обучающихся); -сложившиеся ценности, традиции объединения

	<p>(традиционные спортивные мероприятия, приуроченные значимым датам, организация чаепития после проведения спортивного праздника, день именинника);</p> <p>-предметно-материальный компонент: в кабинете для занятий создана комфортная среда для воспитания обучающихся, их общения и взаимодействия. Учебный кабинет оснащен необходимыми информационными стендами для проведения учебных занятий (масти и породы лошадей, конная амуниция и т.п.)</p>
4. Моя семья - моя опора (работа с родителями)	<p>При реализации программы предусмотрены как индивидуальные, так и групповые формы работы с родителями (законными представителями) обучающихся. Проводятся:</p> <ul style="list-style-type: none"> -родительские собрания -открытые занятия -консультации для родителей групповые и индивидуальные. <p>Родители активно привлекаются к подготовке и проведению спортивных мероприятий, сами также не редко являются участниками спортивно-массовых мероприятий (конноспортивные игры). Данная работа обеспечивает согласованность действий семьи и работу педагогов объединения для обеспечения достижения целей воспитания.</p>
5. Наставничество и тьюторство	<p>В объединении предусмотрены как индивидуальные, так и групповые формы работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> -консультации для одаренных обучающихся и обучающихся, показавших низкий уровень подготовки по результатам диагностики <p>Педагог, работающий по представленной программе, выступает в роли тьютора для каждого ребенка в объединении.</p>
6. Самоопределение	<p>В рамках программы обучающиеся знакомятся с профессиями в коневодстве. Общаются с животными, узнают, что нужно для ухода за лошадью (пони), развивается познавательный интерес, а также программа формирует у ребенка рефлексивную позицию по отношению к самому себе и способность удержания разнопозиционности — это условие развития у него способности к самоопределению. Программа позволяет сделать акцент на приоритетном значении общечеловеческих ценностей</p>

	средствами заботы о животных, трудового воспитания.
7. «Наше здоровье в наших руках» (профилактика)	<p>Профилактическая работа – значимый пункт работы педагога в объединении. В процессе освоения программы предусмотрен информационный блок по профилактике травматизма (проводятся беседы по правилам поведения на занятиях, в конюшне, при обращении с лошадью (пони). Проводится работа по формированию основных навыков личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.</p> <p>В целях профилактики отрицательного влияния негативной внешней среды создаются ситуации успеха, идет работа повышению самооценки обучающихся (это поощрение за хорошо выполненные упражнения, проведение спортивных эстафет, развивающих, соревновательных игр)</p>
8. Экологическое воспитание	В рамках программы воспитательный компонент модуля «Экологическое воспитание» реализуется опосредовано через беседы о бережном отношении к природе, к животным. При реализации программы создаются условия для формирования морально-этических норм поведения в окружающей среде.

2.7. Список литературы

Литература для педагога

1. Дж. Филлис. Основы езды и выездки. Факсимильное воспроизведение издания 1901г.- М., 1990.
2. Как правильно ездить верхом. Учебное пособие А.М.Левина, ФиС, - М., 2012
3. Муэ С., Слай Д. Лошадь и всадник. Энциклопедия верховой езды /Пер. с англ. О.В. Осиповой. - М.; ООО «Издательство «РОСМЭН –ПРЕСС», 2002
4. Анатомия и физиология спортивной лошади. Учебник под ред. Н.Ф.Бобылева, Москва, 2001.
5. Т.К.Ливанова. Все о лошади. - М., «Издательство Астель», 2012.
6. Психология лошадей. Г. Гервек. Практическое руководство. Мск., «Аквариум», 2002.
7. Как достичь совершенствования в верховой езде. Практическое руководство. Мск., «Аквариум», 2003.
8. Учебник по выездке спортивной лошади. Л. Артамонова. А Евдокимов. Практическое руководство, - Мск.: «Аквариум», 2007.
9. Невзоров А.Г. Лошадиная энциклопедия Александра Невзорова / А.Г. Невзоров. - М.: Издательство "АСТ", 2009
10. Справочник по конному спорту и коневодству. Д.Я.Гуревич, - Мск.: ЗАО «Центрполиграф», 2000.
11. Керн Ю. Я учусь ездить верхом / Ю. Керн. - М.: Аквариум, 2013.

Литература для обучающегося

- 1.Томас Флендоффер, Джозеф Хайях. Необходимые знания о лошади и верховой езде, – Санкт-Петербург, 2002.
2. Как добиться высоких результатов. Моника Кремер. Практическое руководство, - М.: «Аквариум», 2003.

Электронные образовательные ресурсы

1. <http://www.kdvorik.ru/kks/>
2. <http://www.konevodstvo.org/>
3. <http://www.equestrian.ru>

**Мини-словарь
по коневодству и верховой езде**

Аллюр – способ движения

Вольт - круг, фигура манежной езды

Вольтижировка – гимнастические упражнения на лошади

Денник – помещение для содержания лошади без привязи

Езда со сменой – движение лошадей под всадниками цепочкой, друг за другом, с указанным тренером-преподавателем интервалом

Жердь - составной элемент препятствия

Заход – завод лошади на препятствия

Иппология – (греч.hippos – лошадь и logos - учение) – наука о лошади. Включает сведения о происхождении лошади, пороодообразовании, анатомии и физиологии, разведении и выращивании молодняка, испытаниях лошади и конном спорте, кормлении и основах зоологии

Ипполог – человек, занимающийся изучением лошадей

Конкур – соревнование по преодолению препятствий

Конкурное поле – площадка, где расставляют препятствия для соревнований

Конкурная посадка – посадка всадника на лошади, преодолевающей препятствия

Корда – прочная тесьма длиной 8-10 м, предназначенная для прогонки лошади по кругу

Левада – огражденная площадка для выгула и выпаса лошадей

Манеж – прямоугольная площадка для верховой езды

Манежная езда – движение всадника в манеже с выполнением различных упражнений

Масть – окраска волосяного покрова лошади

Манежная посадка на галопе – всадник скачет, сидя глубоко в седле

Недоуздок – узда без удила, предмет конюшенного обихода, предназначенный для содержания лошади на привязи и вывода ее из конюшни

Отметина – врожденные белые или темные пятна на волосяном покрове лошади

Повод – ремень, пристегнутый концами к кольцам трензеля

Развязка – веревка, предназначенная для фиксации лошади в проходе конюшни для чистки,ковки и т.д.

Стать – часть тела лошади

Стремя – приспособление для упора ноги всадника при посадке на лошадь и езды верхом

Строевая или облегченная рысь – во время движения лошади рысью всадник при выносе одной передней ноги лошади усиливает упор на колени и, приподнимаясь на стремянах, плавно подает корпус вперед и вверх, а при выносе другой передней ноги мягко опускается в седло

Смена – группа всадников, одновременно занимающихся в манеже под руководством тренера-преподавателя

Серпантин - фигура манежной езды

Трензель – удила

Учебная рысь – всадник сидит глубоко в седле, не приподнимаясь на стремянах

Шенкель – внутренняя часть ноги всадника от колена до пятки

Проверочный тест

Фамилия, имя _____

Тренер-преподаватель _____

1	У каких лошадей нашей конюшни рыжая масть?	1. Гипюр 2. Звездочка 3. Агнесса 4. Мавр
2	Как называются ремни, на которых держатся стремена?	1. Приструги 2. Налобные 3. Подпруги 4. Путлища
3	В каком порядке расседлывается лошадь?	1. Уздечка, седло, вальтрап 2. Седло, вальтрап, уздечка 3. Седло, уздечка, вальтрап
4	Выводить лошадь из денника в манеж можно:	1. Только по команде тренера-преподавателя 2. Самостоятельно, как поседлали 3. Когда вывели из денника соседнюю лошадь
5	Как правильно вести лошадь в поводу?	1. Идти у левого плеча лошадь, повод накинут на шею лошади, правой рукой вести лошадь за левый повод 2. Идти у левого плеча лошадь, правой рукой держать лошадь «под узцы», в левой руке держать конец повода 3. Идти с левой или с правой стороны лошади (в зависимости от направления), держа одной рукой за конец повода 4. Идти перед лошадью, слегка потягивая его за собой
6	Можно ли просовывать руки в решетку к лошади?	1. Да 2. Нет 3. Только если даешь угощение
7	Как выполняется остановка лошади?	1. Плечи отводятся назад, повод натягивается на себя, шенкель прижимается к боку лошади 2. Поводом переводят вправо-влево, нога прижимается к боку лошади 3. Наклониться немного вперед к шее лошади и тянуть повод на себя до полной остановки

МАНЕЖНАЯ ЕЗДА №1

Участник _____

Лошадь _____

Группа, тренер-преподаватель _____

Судья _____

Дата _____

№ п/п		Упражнение	Коэф. фф.	Оценк а	Замеча ния
1	X G	Въезд Остановка, неподвижность, приветствие			
2	C	Езда налево			
3	HR	Перемена направления			
4	X	Остановка			
5	S	Вольт			
6	SHCM	Рысь			
7	MS	Перемена направления			
8	R	Вольт			
9	RM	Шаг Между R и M поворот налево			
10	G	Остановка, приветствие			
11		Импульс (желание двигаться)	2		
12		Правильность и эффективность применения средств управления, повиновения лошади	2		
13		Посадка всадника	2		
		Всего	160 баллов		

Подпись судьи _____

Сумма баллов _____

Традиционные конные игры

Необычайно зрелищны народные конные игры. Темпераментные, полные спортивного накала, они имеют многовековую историю.

Бой султанчиков

Старинная кавалерийская игра. Всадники в защитных масках, перчатках, с нагрудниками, в руках у каждого эскадрон. Цель - сбить эскадроном султанчик из перьев на деревянном стерженьке длиной 15 см (или воздушный шар на нитке), прикрепленный к голове противника (на шлеме, картузе и т.д.). При этом свой султанчик надо сохранить в целости. Соревнуются командами по 4-6 человек в каждой, теряя лишившихся султанчика.

Джимхана

Конноспортивная игра: участники выполняют множество смешных и нелепых заданий. Может бесконечно варьироваться в зависимости от выдумки.

Например,

Подойти к «стойлам» в мешках и сесть в седло с отстегнутыми стремянами.

Пройти по бревну, ведя лошадь в поводу.

Насыпать морковь (картофель) в ведро.

Встать на седло и выпить кефир из подвешенной бутылки (напейся, но не облейся).

Пролезть в автомобильную крышку (или через бездонную бочку).

Поймать ртом яблоко (или мяч), плавающий в ведре.

Залезть в мешок и, ведя лошадь в поводу, перепрыгнуть через жердь.

Перепрыгнуть через скамью с цветочными горшками, не зацепив горшки. (Препятствие может быть любое, по усмотрению судей.)

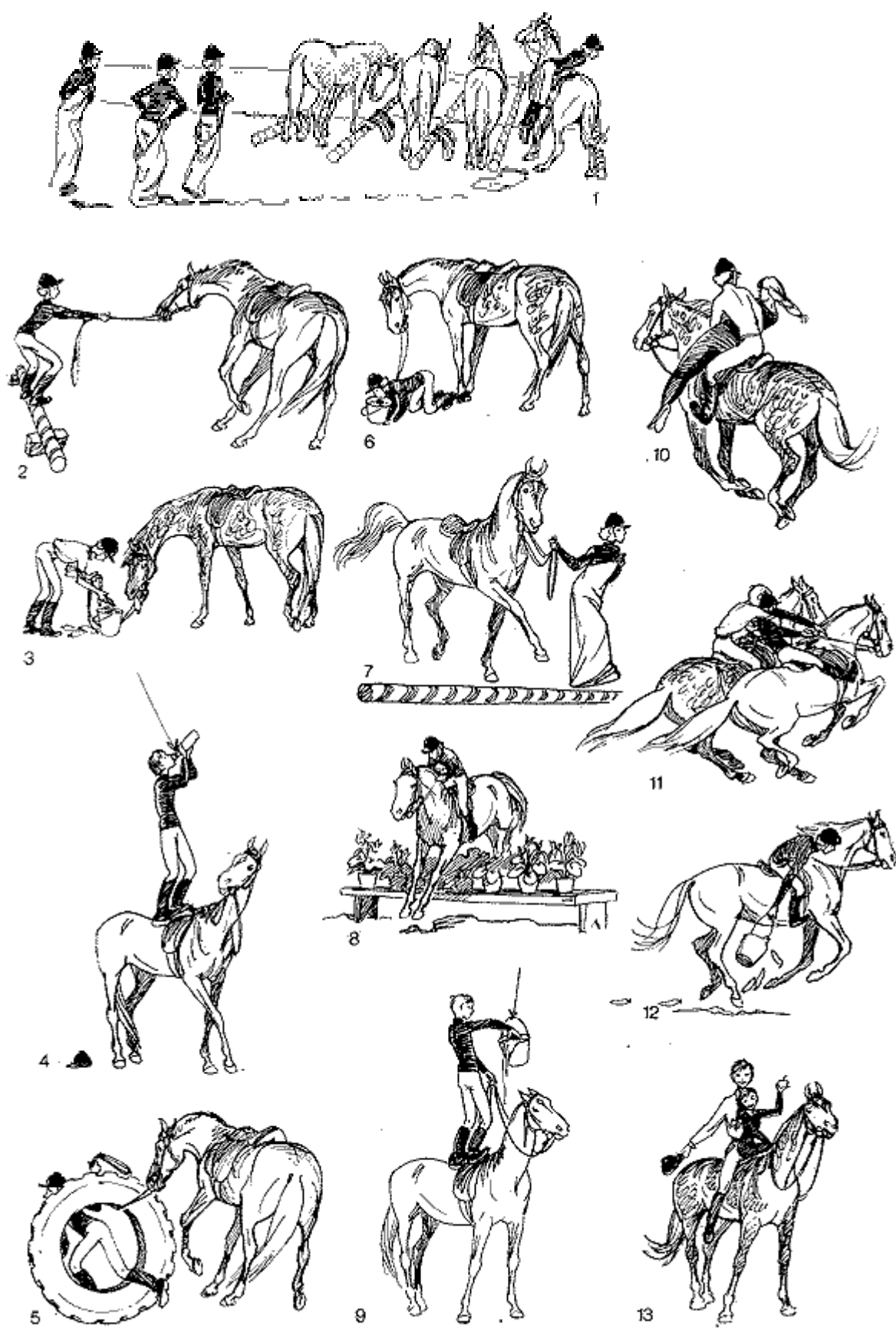
Встать на седло и вынуть из подвешенного ведра с водой яблоко.

Подарить яблоко девочке-помощнице, поднять ее к себе в седло и привезти к финишу. (За это упражнение начисляется двойное количество очков.)

Перетащить к себе в седло игрока партнера и привезти к финишу. Перетаскивший игрок получает двойное количество очков. Игрок, которого перетаскивали, очки теряет.

Поднять с седла стоящее на земле ведро моркови (или картофеля) и привезти к финишу (не рассыпав).

На финише — расседлать лошадь (это можно сделать, не слезая с нее) и на неоседланной подъехать с приветствием к судьям.



Лисичка

Заимствованная у англичан популярная игра. Два-три "охотника" на скаку пытаются сорвать "хвост" с правого плеча скачущей "лисички", подъезжая с левой стороны, или с левого плеча, подъезжая справа.

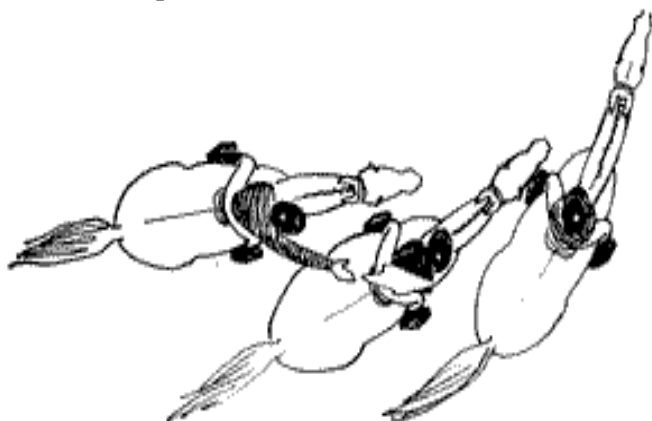


Схема игры

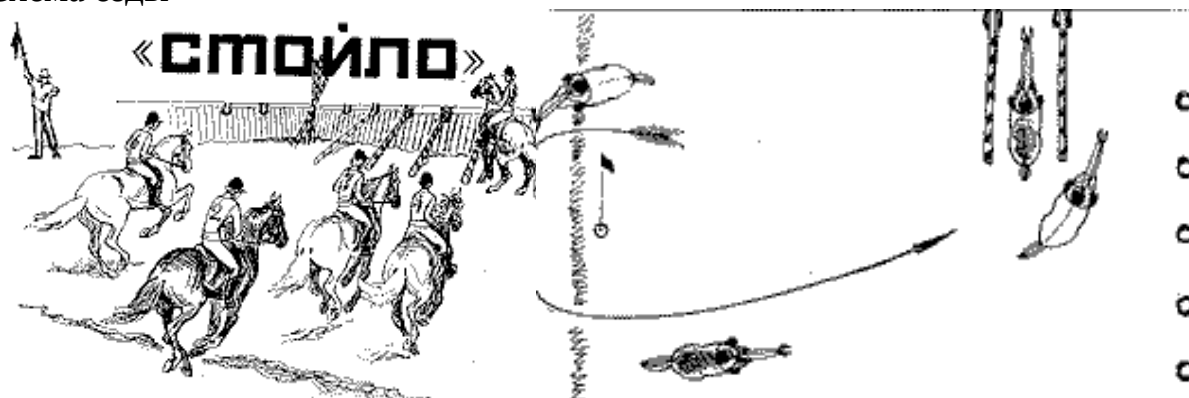
Папах-оюну - "отними папаху"

Много эмоций вызывает у зрителей эта шуточная азербайджанская игра: всадники, стараясь сохранить на голове свои папахи, пытаются отнять их друг у друга. За сорванную папаху дается одно очко. В игре участвуют пять юношей и одна девушка. По правилам игры она имеет право отнять папахи у всадников, т.е. опростоволосить их, а ее головной убор трогать не должен никто. Играют 10 минут на площадке размером 200 x 60 м. Победители изгоняют спешенных противников с поля ударами папах.

Стойло

Конноспортивная игра, в которой нужно по команде вскочить на лошадей (можно неоседланных) и занять свободные стойла в противоположном конце площадки (манежа). Стойла делают из жердей, приставленных одним концом к забору или стене. Участников игры должно быть на одного больше, чем стойл. Побеждает тот, кто займет последнее из оставшихся, т.к. после каждого захвата из игры выбывает оставшийся ни с чем участник и убирается одно стойло.

Схема езды



ИГРА «ПИНГ-ПОНГ»

Чтобы поиграть, Вам потребуется лишь два (или более) добровольца. Один из участников идет в любое место манежа и кричит оттуда «Пинг». Всадник должен ехать туда. Другой участник идет в другое место манежа и оттуда кричит «Понг», всадник едет туда. Затем «Пинг» и «Понг» попеременно перемещаются. Эта игра хорошая работа над управлением. Это отличный способ побудить обучающихся поворачивать головы в том направлении, в котором они направляют лошадей. Они так же учатся самостоятельно выбирать маршруты передвижения.

Инструктаж для обучающихся.

1. Строго выполняйте все указания тренера-преподавателя.
2. Не бегайте по конюшне, не нарушайте тишину.
3. Не просовывайте руки к лошади в решетку денника. Лошадь может схватить зубами за пальцы.
4. Входить в денник можно, если лошадь повернулось к вам головой или боком.
5. Во время кормления к лошади не заходить.
6. Запрещено: хлопать неожиданно, кричать, ударять без причины.
7. Надевая уздечку или недоуздок, не суетитесь, не делайте резких движений, но настойчиво делайте свое дело.
8. Ведя коня под уздцы, повод не распускай, а подбери его в руку.
9. Если лошадь вырвалась и свободно бегает по коридору, прижмись к стене. Если это произошло в манеже, подай тревожный сигнал, чтобы все всадники остановились, а свободные конники поймали беглеца.
10. Проводка лошади с опущенными поводьями ведет к опасным последствиям.
11. Не подходите к лошади сзади. Лошадь может ударить ногой.
12. Если необходимо поднять лежащую лошадь, то нельзя ее пугать, а, окликнув, надо дать ей самой подняться.
13. В конюшне верхом не садись, а если вывел лошадь на улицу, проверь и подтяни подпруги. Запрещается: ездить на неисправной упряжи, больной лошади или некованой, если скользко.
14. Езда без шлемов и касок запрещена. Ездить только на исправной упряжи.
15. Запрещается подгонять впереди идущую лошадь.
16. Садитесь на лошадь всегда с левой стороны и только по команде тренера-преподавателя. При посадке не бросайте и не распускайте повод.
17. Управляйте лошадь спокойно и мягко, не дергайте лошадь поводьями. Хлыстом пользуйтесь только с разрешения тренера.
18. Чтобы предупредить нежелательные для Вас действия лошади при виде или приближении трактора, собаки, необычных звуков и т.д. наберите повод покороче, успокойте лошадь голосом, отвлекайте каким-нибудь требованием.
19. Не въезжайте в конюшню верхом, а вводите лошадь в поводу.
20. Заведя лошадь в денник. Поверните ее головой к двери, а после снимите уздечку, выйдите и надежно закройте дверь денника.
21. Перед уходом угостите лошадь морковью, нарезанным яблоком, сухариком или сахаром. Угощения давайте на раскрытой ладони.

Породы лошадей. Экстерьер лошади. Масти. Отметины.

Породы лошадей — группы домашних лошадей, которые обладают генетически обусловленными биологическими и морфологическими свойствами и признаками, причём некоторые из них специфичны для группы и отличают её от других пород лошадей.

Пород домашних лошадей в мире множество. Выделяют и несколько типов лошадей, каждый из которых имеет своё предназначение. Для досуга — развлечений, конных прогулок на природе — используют прогулочных лошадей «хобби-класса». Для туризма, верховой езды — спортивных лошадей, для ипподромных испытаний — скаковых и рысистых. В России к ним относится пятая часть от 2-миллионного поголовья лошадей. В рабоче-пользовательных — около 1,5 млн, хотя потребность в них раза в три-четыре выше.

По данным некоторых агентств в 1993 году во всём мире насчитывалось 427 пород лошадей. Для племенного разведения используют только 18 % лошадей от их общего количества.

Термин **«экстерьер»** происходит от французского слова *exterieur* и латинского *exterior*, что означает «внешний». Под экстерьером лошади понимают внешние формы её телосложения. Экстерьер рассматривают по частям (статям) тела, но оценивают в целом во взаимосвязи всех его статей с учётом общего телосложения и типичности для породы. Желательным качеством статей тела лошади считается их соответствие по развитию и форме своей функции, а также требованиям правильного телосложения, здоровья, силы и выносливости животного.

Классификации пород лошадей.

Соответственно экстерьеру и общей конституции, много зависящих от соответственного воспитания и кормления, различают лошадь упряжную (тяжеловозы, сельскохозяйственные, каретные или шорные), верховую и вьючную, рысистую и скаковую.

Разнообразные породы лошадей группируют по:

зонально-климатическому признаку

- лесные
- степные
- горные

назначению

- верховые
- верхово-упряжные
- легкоупряжные
- тяжелоупряжные
- верхово-вьючные

происхождению

- культурные
- переходные
- аборигенные (местные)

методам разведения

- заводские
- табунные
- культурно-табунные

Масть лошади — сочетание окраса кожи, волосяного покрова корпуса, гривы и хвоста. Один из основных индивидуальных отличительных признаков лошади. Как и окрасы у кошек и собак, масть у лошадей — не просто окраска, а определённое сочетание цветов, тип распределения пигментов, имеющий в том числе и генетическую подоплёку. Если у двух лошадей одинаковый цвет корпуса, но грива, хвост и ноги разные, то масть их может быть различной (сравните изабелловую и светло-соловую, рыжую и гнедую). В то же время оттенки одной и той же масти могут отличаться очень сильно (к примеру, у светло-буланой шерсть имеет палевый, песочный цвет, а у наиболее тёмных оттенков той же масти может приближаться к тёмно-бурому и даже чёрному).

Для лошадей ещё со времён Гиппократы принято выделять четыре основные масти:

- гнедая (чеш. Hnědá: коричневая);
- рыжая;
- серая;
- воронья.

Остальные масти принято считать производными от этих основных четырёх мастей. Однако в последнее время за рубежом принято основывать классификацию мастей на генетике. Американский учёный доктор Филлип Споненберг в качестве основных мастей выделяет:

- вороную;
- гнедую;
- рыжую.

Согласно классификации Энн Боулинг основными мастями лошадей являются:

- воронья;
- рыжая.

Указанные масти характерны для заводских пород, полученных путём искусственного отбора. Чем меньше породы испытали такой отбор, тем разнообразнее масти у лошадей.


Отметины.

Всякая масть может иметь свои интенсивность цвета, оттенок-подмасток, а также равномерность или неравномерность окраски

(мухортость, подласость и т. д.), в результате чего полное название масти нередко состоит из нескольких слов.

Любые масти могут быть чистыми либо сочетаться с различными отметинами на разных частях тела лошади: правильными или неправильными пятнами и полосками небольшого (в отличие от пегости) размера.



 *Вороные лошади с белыми отметинами
смотрятся очень нарядно*


Отметины бывают темными, белыми и цветными. Первые образуются при усиленной пигментации кроющего волоса. Вторые возникают вследствие полной депигментации участков кожи с отрастанием на них белого волоса. Третьи появляются при неполной депигментации кожи. К отметинам не относят светлые пятна, возникающие в результате повреждения кожи седлом, хомутом, подпругой или шпорой. Рассмотрим основные из них.

Отметины, связанные с цветом.

Отметины на голове


Белые пятна на лбу, переносице и морде лошади имеют названия в зависимости от размеров и формы: звездочка, звезда, пятно, белизна, проточина, лысина. Разумеется, та же звездочка — просто формальное название пятнышка. Она не обязана иметь лучистую форму, а может быть сколь угодно неправильным пятном, среди которых встречаются и очень необычные отметинки вроде сердечка или полумесяца. Кроме белых отметин, как уже упоминалось, на морде лошади могут быть темные или цветные пятна различных форм и размеров. Отметиной также считаются сорочьи глаза.



 *Белая проточина и необычные черные отметины на морде лошади*

Отметины на конечностях

Белые пятна на ногах лошади в зависимости от размера имеют названия: белизна по пятке, белизна по венчику, белизна в путо, белизна в пясти и т. д. В обиходе у конников используются и более показательные неофициальные названия таких отметин: носки, чулки и пр. Кроме белых отметин, на ногах лошадей встречаются темные полосы, например зеброидность, наследство диких предков лошадей («Саврасая масть»), наличие которых обычно свидетельствует о связи с дикими мастями.

 *Белые отметины на ногах лошадей бывают самого разного размера и формы. В паспорте лошади их именуют по границам распространения*



Отметины на туловище

Темные пятна. Разных форм и размеров, они могут встречаться в произвольном количестве на любых участках тела животного.

Подласость и мухортость. Соответственно светлые и темные подпалины вокруг рта, глаз, на локтях и ягодицах, в паху на фоне основной масти лошади.

Яблоки. Светлые круглые пятна на крупе, плечах или всем теле лошади. Проступают при хорошем содержании у лошадей почти всех мастей, а у светлых часто являются признаком масти и возраста.



↑ Серый в яблоках жеребец
арабской породы

Ремень. Темная полоса любой ширины от холки до репицы хвоста лошади. Обычно свидетельствует о связи с дикими мастями.

Отметины, не связанные с цветом

Шпоры и каштаны. Роговые кожные образования на ногах лошади, рудиментарные фрагменты пальцев ее предков. Размер и форма шпор и каштанов уникальны для каждого представителя этого отряда непарнокопытных.

Завитки и пучки волос. Завитки и пучки волос другого цвета или направления роста встречаются как на голове, так и на теле лошади.

Тавро. Искусственные клейма в виде цифр, букв, значков или их сочетаний, которые ставят на плече, ушах, спине или крупе племенной лошади в заводском разведении в раннем возрасте. По клейму обычно можно определить не только конный завод, из которого происходит животное, но и его место, и год рождения.

Уход и содержание лошади.

Условия содержания лошадей в конюшне — отнюдь не последний фактор, от которого зависит здоровье коня и его полезность.

Для начала обсудим параметры помещения, а потом расскажем о выпасе лошадей.

Конюшня для лошадей.

Существует 3 системы содержания лошадей: денник, в стойле или групповое.

Денник (отдельное помещение) пришел к нам из США, где лошадей привыкли содержать именно таким образом. Денник проще убирать и он намного просторнее. Лошади чувствуют себя комфортнее, так как могут сменить положение. Однако при неправильной планировке животное может оказаться изолированным (отсутствие решеток или окон между денниками). В таком случае конь будет проявлять апатию или агрессию, отказываться от еды и питья.

Стойло является более дешевым вариантом, однако убирать помещение со стойловым видом содержания намного сложнее. Однозначным плюсом является то, что животные не будут чувствовать себя изолированными, при такой системе экономится свободное место и финансы.

Групповое содержание используется для рабочих лошадей одного возраста. В одной секции собирают от 20 до 100 лошадей, которые могут свободно перемещаться внутри огражденной части помещения. Такой способ подходит для содержания большого количества лошадей низкой ценности.

Выгонный зал невероятно сложно убрать от фекалий и остатков кормов, поэтому такой вариант содержания нельзя назвать оптимальным. Единственным плюсом подобного помещения является частичная свобода животных: они могут перемещаться внутри вольера, разрабатывать конечности и играть.

Что касается содержания лошадей зимой, то лучшим вариантом будет именно денник, так как в нем достаточно места и его проще убирать. В зимнее время невозможно проветривать помещение, поэтому в случае бактериальной или вирусной болезни, дополнительные перегородки между секциями не позволят инфекции распространиться за пределы «комнаты». Теперь что касается размеров конюшни. Высота потолков не должна быть меньше 3 м. Чем выше потолки — тем лучше вентиляция, поэтому необходимо чтобы потолок был на высоте 3,2-3,5 м. Денник, для каждой лошади должен быть не менее 3,5-4 м².

Освещение. В дневное время суток в конюшне должно быть светло, что обеспечивается наличием достаточного количества окон. Недостаток дневного света негативно влияет не только на зрение, но и на общее состояние животного.

Вентиляция. Обязательно условие для любой конюшни — хорошая вентиляция без сквозняков. Обычно для проветривания сооружаются окна под крышей или в верхней части дверей конюшни. Пол конюшни. В зависимости от наличия материалов, пол может быть деревянным, глинобитным или бетонным.

Теперь вы знаете, где держат коней, и какие условия содержания нужно соблюдать, чтобы животные чувствовали себя комфортно. Знаете ли вы? В 1993 году во всем мире насчитывалось 427 пород лошадей, в бывшем СССР разводили примерно седьмую часть от них. Для племенного разведения используют только 18% коней от их общего количества.

Стойло. Для экономии средств и места, лошадей в конюшне держат стойловым способом. Несмотря на то, что такая система содержания не предполагает выделения большой квадратуры для одной особи, все-таки нужно соблюдать правила «станкового» содержания, чтобы животное могло отдохнуть и имело необходимое личное пространство.

Кормушки.

Длина кормушек должна соответствовать ширине стойл, глубина — около 30 см, при высоте от пола 100-110 см. Важно! Кормушки, независимо от материала, должны иметь закругленные края, во избежание травм животного. Поилки могут быть как индивидуальными, так и в виде желоба, который проходит через всю конюшню. Уход за конем также предполагает соблюдение правил гигиены. В среднем, лошадь испражняется около 10-12 раз в день и выделяет около 7 л мочи. Соответственно, если не проводить ежедневную уборку, тогда в отходах начнут размножаться патогенные микроорганизмы. Легкие лошади будут страдать от аммиака, который содержится в моче и попадает в воздух во время выделения.

Для уборки вам понадобится следующий инвентарь: совковые вилы, навозные вилы, совковая стальная лопата, жесткая метла и тачка. Очищать конюшню от остатков пищи и кала нужно каждый день. В процессе уборки удаляется мокрая солома и навоз. Раз в неделю необходимо проводить полную чистку всей конюшни (с заменой подстилки). Важно! Во время уборки конь может испугаться или проявить агрессию, поэтому следует либо перевести его временно на другое место, либо привязать к опоре так, чтобы животное не могло травмировать ни себя, ни вас.

Выпас и прогулка (выгул) животного.

Лошади, независимо от того, где они содержатся, должны иметь возможность выйти на свежий воздух и размять конечности, так как постоянно стоять на одном месте и сохранять хорошую форму не сможет ни одно животное. Выгуливать своего коня нужно как можно чаще, если вы рассчитываете использовать его для охоты или сельскохозяйственных работ. Однако стоит помнить, что выгул должен быть зарядкой для животного, а не изнурительным испытанием, поэтому соблюдайте следующие правила:

- дайте коню размяться после конюшни перед какими-либо работами или ездой;

- животное должно привыкнуть к температуре, иначе, как и человек, оно может простудиться, если сильно вспотеет;

- нельзя выводить коней на улицу, если температура ниже -20 °С, а уже тем более использовать их для тяжелой работы или гнать галопом;

- проводите выгул не реже раза в 2-3 недели, иначе мышцы ног начнут атрофироваться и конь не сможет выдерживать «стандартные» нагрузки. Выгуливать лошадей можно как самостоятельно, так и в левадах. На животное положительно влияет неспешная монотонная прогулка, которая укрепляет опорно-двигательный аппарат, проветривает легкие, успокаивает нервную систему. Любая двигательная активность сжигает калории, а ее отсутствие может привести к появлению лишнего веса. Поэтому старайтесь как можно чаще выпускать своих любимцев на свежий воздух, чтобы они сохраняли свои силовые качества и оставались полезными.

Кормление и поение лошадей.

От правильного рациона зависит внешний вид, настроение, иммунитет, сила и выносливость, поэтому помимо правильного содержания животных, требуется соответствующее питание, о котором мы поговорим в этом разделе.

Рацион кормления

Рацион кормления зависит не только от породы, но и от использования коня. Чтобы проще было посчитать среднесуточную потребность, разберемся в единицах измерения питательности с/х кормов. Для оценки питательности и полезности корма используется кормовая единица, которая равна 1 кг среднего сухого посевного овса или 1414 ккал. Кормовая единица используется для высчитывания суточной потребности в том или ином корме. Так как полезность каждого корма разная, обращаясь к кормовой единице можно точно высчитать норму. Теперь можем поговорить о кормлении лошадей. Взрослой рабочей лошади в сутки необходимо потреблять 1,8-2,7 кормовые единицы на 100 кг веса, чтобы сохранить вес и выполнить возложенную на нее работу. Молодняку требуется 2,2-2,8 к. е. на те же 100 кг живой массы. Важно! Кобылам во время лактации требуется на 20% больше кормовых единиц, нежели среднестатистической рабочей лошади. Знать необходимое количество суточной энергии недостаточно, так как кормить коня нужно разнообразными сухими и зелеными кормами, в составе которых есть белки, жиры, углеводы, клетчатка и витамины.

Поэтому далее побеседуем о том, чем кормить лошадей. Среднесуточный рацион взрослой лошади весом 450-500 кг:

- овес – 4,5-5 кг;
- сено – 11-12 кг;
- отруби – 1 кг;
- морковь – 2-3 кг.

В рационе обязательно должны присутствовать фрукты или овощи, которые являются источниками витаминов и минералов. Морковь является наиболее «ходовым» продуктом, так как она хорошо храниться и дешево

стоит, а по полезности не уступает многим сезонным фруктам и более дорогим овощам. Важно! В моркови содержится большое количество витамина А, который необходим для поддержания здоровья животного. Также стоит помнить о том, что у каждого коня должен быть доступ к брикету-лизуну, состоящему из поваренной соли.

Разобравшись с рационом, расскажем о том, как и когда кормить лошадь. Суточную норму овса делят на 3 равные части и дают с утра, в обед и вечером. Сено дают чаще, около 4-5 раз. Стоит запомнить, что сено должно составлять не менее 40% от всего рациона. В случае, если конь весь день занят работами, кормление проводится каждые 2 часа. Во время коротких перерывов скармливают грубые корма, а во время длительных или в конце работы животному дают воды и скармливают овес, овощи, фрукты или концентраты.

Важно! После кормления овсом или концентратами, животному нужен перерыв в течение часа. Теперь вы знаете, как правильно кормить лошадь. Используя жизненный опыт, можно уменьшить или увеличить норму пищи, добавить какие-либо зеленые корма, которые любит животное.

Как организовать поение.

Уход за лошадьми подразумевает правильное и своевременное поение, которое не только удовлетворяет потребность в жидкости, но и помогает пищеварительной системе лошади переваривать сухие корма. В сутки животному нужно давать не менее 60-80 л воды (в зависимости от нагрузки и температуры). Давать воду нужно перед каждым кормлением овсом или комбикормами. Если в конюшне установлена специальная поилка, тогда не забывайте ежедневно менять в ней воду и доливать свежую. Важно! Зимой потребность в воде увеличивается, так как в рационе преобладают сухие корма. Поение проводится перед кормлением, на свежем воздухе. В случае если животное отказывается от воды, — это повод для обследования на наличие болезней.

Советы по уходу за лошадьми

Мы разобрались с условиями содержания и рационом. Далее следует оговорить тонкости индивидуального ухода, которые так же влияют на здоровье и настроение животного.

Чистка и купание

Помимо стандартной уборки в конюшне, каждому любимцу нужно чистить шерсть и мыть его под душем, чтобы уберечь от кожных заболеваний и различных инфекций. Но как правильно мыть лошадь? Для мытья используется обычное хозяйственное мыло или специальный шампунь. Сначала наносится моющее средство на всю шерсть, включая хвост и гриву. Далее можно пройти щеткой, чтобы убрать катыши и возможных паразитов. Смывать пену нужно водой комнатной температуры из шланга или лейки.

Важно! Нужно тщательно смыть все моющее средство, иначе возможно раздражение или аллергия на мыло/шампунь. Рекомендуется проводить

водные процедуры не реже 1 раза в неделю. В зимнее время стоит быть аккуратными, так как контраст между теплой водой и холодным воздухом может стать причиной простуды. Как вы знаете, чистить лошадь необходимо для поддержания эстетичного вида и удаления мусора с шерсти, поэтому расскажем, как правильно это делать. Издавна наши предки занимались разведением разных животных: коз, овец, бычков, кроликов. Чистку лошади начинают с головы, далее переходят к плечам, холке и конечностям. Во время вычесывания поглаживайте кожу коня, стараясь найти какие-либо ранки или паразитов. Эта процедура не только успокоит животное, но и даст вам дополнительную информацию о его здоровье.

Для очистки используйте следующий инвентарь:

- щетка;
- щетка с мягким ворсом;
- щетка с длинным ворсом или расческа для гривы и хвоста;
- 2 губки; суконка или любая другая тряпка.

В отличие от купания, очистку можно проводить круглогодично. Старайтесь быть аккуратными во время процесса, иначе конь, почувствует боль и будет бояться таких процедур или же может вас травмировать.

Упражнения для укрепления посадки



Удивительная особенность верховой езды как вида спорта состоит в том, что не существует предела совершенствованию посадки всадника. Никогда всадник, даже достигнувший вершин мастерства, не скажет "все, мне не над чем больше работать". Посадка зависит от слаженной работы всех частей тела всадника, но мы рассмотрим влияние каждой из них по отдельности, поговорим о ногах, пояснично-крестцовом отделе, верхней части корпуса, руках и кистях рук.

Ноги

Чтобы проверить длину ваших стремян, когда вы сидите в седле, выньте ногу из стремени и расслабьте ее. Для манежной езды основание стремени должно находиться на уровне голеностопного сустава ("косточки"). Откорректируйте длину стремян, учитывая особенности вашего строения и следуя советам тренера. Поставьте стопу на основание стремени самой широкой частью (мизинец должен быть у внешней дужки, стопа - немного под углом). Стопа должна располагаться так, чтобы стремя было перпендикулярно боку лошади. Затем опустите вниз пятки, расположите голень рядом с подпругой - пусть колено и шенкель спокойно лежат на боку лошади. Ослабляя свою лодыжку и позволяя вашему весу «опуститься» в пятку, вы опускаете свой центр тяжести. Ваша нога при этом опускается вниз и "обтекает" корпус лошади.

Пояснично-крестцовый отдел

Вы должны поддерживать контакт с корпусом лошади через шенкеля, колено и шлюс. Ваше седалище должно размещаться в передней части седла, ближе к луке. Поскольку мы сосредоточимся на упражнениях на шагу, у вас

появится прекрасная возможность почувствовать кости седалища и расслабить бедра, позволив вашей лошади двигать вас вслед за ее движениями.

Создавая вертикальную линию, ваши бедра должны оставаться прямо над вашими пятками. Безопасность вашей верхней части тела полностью зависит от положения вашего пояснично-крестцового отдела и ног.

Верхняя часть корпуса

Ваш корпус должен тянуться вверх: плечи расслаблены, взгляд направлен вперед, грудь расправлена. Подумайте о том, чтобы поднять свою грудь и живот и представить, что вас тянут вверх за веревочку, привязанную к верхушке шлема. Правильно размещенная верхняя часть корпуса должна быть в полностью естественном, но элегантном, вытянутом вверх положении.

Кисти рук и руки

Ваша цель состоит в том, чтобы иметь «эластичные» руки, поддерживая прямую линию от локтя до рта лошади. Ваши локти должны быть расслаблены, не зажаты и находиться около пояса ваших бриджей. Однажды тренер посоветовал мне думать о том, что я несу пляжный мяч и это очень хорошо помогло - мои руки стали менее закрепощенными.

Кисти рук должны быть расположены чуть выше и слегка впереди холки на расстоянии 8-10 см друг от друга, большими пальцами внутри вертикали. Держите пальцы закрытыми, так, чтобы можно было почувствовать ладонь кончиками своих пальцев. Большой палец удерживает повод. Ваши руки и кисти рук должны обладать достаточной силой, чтобы контролировать лошадь, но и быть достаточно расслабленными, чтобы дать ей определенную свободу.

Мне нравится, как основатель Фонда Centered Riding® Салли Свифт предлагала представлять, что вы держите в ладонях маленьких птичек: если вы сожмете пальцы, птички погибнут, но если вы слишком расслабите пальцы, то они улетят.

Упражнения на шагу

1. Двухточечная посадка на шагу

Находясь в двухточечной посадке, вы убираете давление и вес со спины лошади и перераспределяете его на стремяна и пятки. Вы должны привстать в седле, держа руки впереди плеч. Эта позиция используется на скачках, кроссах и в конкуре. Если вы впервые пробуете это упражнение, я посоветовала бы вам соединить поводья и прихватить гриву лошади, чтобы вы не тянуть ее за рот.

Полезно выполнять различные вариации этого упражнения - брать поводья во внешнюю руку, а внутреннюю класть вниз на бедро, на поясницу, отводить в сторону, за голову и т.д. Также хорошо влияет на посадку, когда всадник выполняет в двухточечной посадке восходящие

переходы в рысь и возвращается в шаг - это развивает его выносливость и баланс.

Стоя на стремянах: это упражнение может быть выполнено во время остановки или (для усложнения) на шагу. Положите обе руки на холку лошади - это гарантирует вам, что, если вы потеряете равновесие, то не дернете лошадь за рот. Встаньте на стремяна, опустите пятку вниз и держите шенкеля за подпругой на боку лошади. Сохраняйте это положение, а затем опуститесь на переднюю часть вашего седла, прилагая все усилия, чтобы сохранить правильное положение ноги.

Это упражнение поможет выработать равновесие и правильно располагать ногу.

2. Упражнения без стремян



Основное положение без стремян. Держите ноги в правильном положении, не "бросайте" их вниз.

Скрестите стремяна наверху: перетяните пряжку вниз от шнеллера примерно на 45 см, прежде чем скрестить стремяна наверху над холкой, убедитесь, что путлища не перекручены под крылом седла и не мешают вашей ноге комфортно лежать на боку лошади. Держите ногу так, как если бы у вас были стремяна (передняя часть стопы приподнята вверх, пятка опущена вниз), и не позволяйте ногам просто свешиваться вниз. Всякий раз, когда вы теряете позицию, вернитесь к шагу, сядьте правильно, а затем продолжайте упражнение. Чтобы исправить себя, возьмитесь за луку седла, расслабьтесь и опустите бедра, притянув себя ближе к луке, удерживая ногу в правильном положении. Что обычно происходит? Ваши колени и бедра ползут вверх, а это в свою очередь заставляет ваше седалище смещаться к задней луке седла.

Верховая езда без стремян - лучший способ добиться независимой посадки, научиться следовать за движением лошади, используя поясницу, забыть о закреплении и езде "против" лошади. Без стремян можно выполнять множество упражнений.

Двухточечная посадка без стремян на шаг - упражнение, которое определенно укрепит вашу посадку. Представьте, что у вас есть стремяна, и встаньте в двухточечную посадку. Сохраняйте ее так долго, как только сможете. Почувствовав, что теряете позицию, сядьте в седло, примите правильное положение и продолжайте работу.

В первый раз, когда вы попробуете это упражнение, вы будете поражены тем, насколько сложно его выполнять, но старайтесь с каждым разом удерживать позицию немного дольше.

Упражнения на рыси и галопе

1. Работа на строевой рыси

Поднимите лошадь в рысь, убедитесь, что вы облегчаетесь под нужную ногу, давая лошади возможность сохранять баланс и поддерживать ваш вес. Согните колени и слегка поднимите свое седалище из седла. Представьте, что ваши колени - это пружины, которые амортизируют движения рыси. Закройте угол тазобедренного сустава примерно до 30 градусов и перенесите свой вес на ноги, поддерживая бедра над пятками.

Подумайте об облегчении в седле. Обе кисти должны сохранять правильную позицию и быть впереди плеч, упритесь в шею лошади, если вам пока сложно самостоятельно поддерживать корпус в нужном положении. Бросьте свое внешнее стремя и продолжайте двигаться строевой рысью.

Это отличное упражнение, поскольку все мы периодически теряем стремяна. Вы должны ехать, не теряя независимой посадки и уверенности в себе, однако тянет затормозить, посмотреть вниз и взять стремя. Практикуя данное упражнение, вы обретете силу, равновесие и уверенность, поиск стремян на ходу перестанет быть проблемой.



Верховая езда в двухточечной посадке без стремян - отличное упражнение для развития ног.

Бросая стремяна, вы устроите себе отличный экзамен. Когда вы на строевой рыси бросите внешнее стремя, вам нужно будет ехать дальше, так, как будто оно все еще есть, - контакт ноги с лошастью не должен изменяться, нога должна оставаться в прежней позиции - носок вверх, пятка вниз, шенкель за подпругой. Руки должны быть спокойными, взгляд вперед.

Оставаясь в двухточечной посадке, выполняйте переходы рысь-шаг-остановка, меняйте направления движения.

Сохраняя двухточечную посадку, возьмите оба поводка во внешнюю руку, внутреннюю руку при этом ставьте на бедро, заводите за голову, вытягивайте в сторону.

Тренировке ритма, баланса и силы в двухточечной посадке способствует облегчение через три темпа. Поднимите лошадь в рысь и встаньте в двухточечную посадку. После того, как вы почувствуете равновесие, задержитесь на двухточечной посадке в течение трех темпов, а затем (на четвертый) на один темп легко и плавно опуститесь в седло.

Когда вы впервые попытаетесь выполнить это упражнение, считайте вслух: «один, два, три, сесть, один, два, три, сесть». Это поможет вам сохранить ритм, и вы сразу же поймете, правильно ли выполняете упражнение. Вы можете подниматься над седлом на столько темпов, на сколько вы захотите. Как только вы почувствуете себя сильнее, начните выполнять упражнение теперь без стремян!

Работайте на строевой рыси без стремян. Как только почувствуете, что ваша посадка нарушилась, перейдите в шаг, приведите себя в порядок и продолжайте. Езьте без стремян до тех пор, пока не ощутите дискомфорт - так вы сможете оценить свои силы.

Строевая рысь на двухточечной посадке без стремян заметно укрепляет ноги. Они должны находиться в том же положении, в котором были бы, если бы вы ехали со стремянами.

На галопе встаньте в двухточечную посадку, а затем вернитесь в трехточечную, сохраняя ритм и темп движения лошади.



2. Работа учебной рысью и галоп без стремян "удлинит" вашу ногу. Как только вы сядете на учебную рысь, ваша нога начнет естественно "ползти" вверх, становясь "короче". Вам нужно постоянно обращать внимание на это и стараться, чтобы нога "удлинялась" вниз.

Прежде, чем начать, уберите ногу от лошади, а затем верните ее назад, чтобы она мягко легла на ее корпус (носок поднят, пятка опущена).

Упражнения:

Езжайте учебной рысью. Положите одну руку на переднюю луку седла, чтобы поработать над исправлением положения своего корпуса. Попробуйте двигаться, прижав одну руку к своей пояснице.

Выполняйте восходящие и нисходящие переходы от учебной рыси в галоп и обратно - это замечательно "удлиняет" ногу.

Когда вы чувствуете, что смещаетесь и теряете правильную позицию, сделайте нисходящий переход и приведите себя в порядок, а затем продолжайте выполнять упражнение, над которым работали.

Вы можете самостоятельно изобретать для себя новые упражнения со стременами и без. Помните, что вводить их в регулярные тренировки нужно постепенно. Начните с нескольких минут в день. Для того, чтобы сформировалась новая мышечная память, потребуется время. Не переусердствуйте и не навредите себе. Не надо заниматься "через боль".

Включив эти упражнения в свою программу регулярного тренинга, вы добьетесь того, что ваша посадка станет более безопасной, а следовательно более расслабленной.