

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

Рассмотрена и принята на заседании
педагогического совета
от «29» мая 2020 г.
Протокол № 3



УТВЕРЖДАЮ

Исполняющий обязанности директора

ОГБН ОО «ДТДМ»

Т.Ю.Сергеева

Приказ № 155-од от «29» мая 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
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
первой квалификационной категории
Хасянова Ольга Николаевна,
тренер-преподаватель
первой квалификационной категории
Сафиуллина Светлана Николаевна,
тренер-преподаватель
Вырова Ирина Евгеньевна,
Горбачева Любовь Анатольевна

г. Ульяновск, 2020 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Содержание программы	8

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график	13
2.2. Условия реализации программы	18
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы	18
2.4. Методические материалы	20
2.5. Список литературы	22

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ВЕРХОМ НА ЛОШАДИ»

1.1. Пояснительная записка

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

Дополнительная общеразвивающая программа **«Верхом на лошади»** 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 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273)
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.
- СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- СанПиН 2.2.2/2.4.13340-03. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы.
- Устав ОГБН ОО «ДТДМ».
- Методические рекомендации по проектированию и оформлению дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых в ОГБН ОО «ДТДМ».
- Положение о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся (локальный акт ОГБН ОО «ДТДМ»).
- Положение об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в ОГБН ОО «ДТДМ».
- 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».

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.

В зависимости от способа коммуникации педагога и обучающихся, при реализации программы с применением 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.

В условиях режима домашней самоизоляции/карантина занятия по программе ведутся с использованием модели полного электронного обучения (онлайн-обучение).

В случае снятия режима домашней самоизоляции/карантина используется модель очного обучения с веб-поддержкой.

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы «Верхом на лошади» применяются образовательные интернет-ресурсы, также в социальных сетях размещается теоретический материал и видеоуроки (группа отдела конного спорта Вконтакте - <https://vk.com/club1869104>, инстаграм «Отдел конного спорта Дворец творчества детей и молодежи» - https://instagram.com/konnaya_isheevka?igshid=18xey5mwemwp, а также группа в социальной сети Facebook - https://www.facebook.com/groups/570853526866780/?ref=group_browser/).

Для обратной связи используются мессенжеры педагога и обучающихся, социальные сети.

НОВИЗНА И АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ.

Новизна программы проявляется в том, что в содержании учитывается широкий спектр положительных фактов, воздействующих на организм, физическое и психоэмоциональное развитие обучающегося, способствующих развитию нравственно-волевых качеств личности, формированию чувства ответственности, умению заботиться о подопечных, работать в команде и др.

Еще одна отличительная особенность данной программы при очном обучении заключается в том, что наряду с обучением уходу за лошадью и за

конюшней, основам верховой езды, теоретической и физической подготовкой, обучающиеся знакомятся с основами организации конных прогулок, изучают возможности оздоровительного воздействия верховой езды на организм человека.

Актуальность данной программы заключается в использовании упражнений, направленных на снижение эмоционального напряжения, создание благоприятного эмоционального климата, в формировании положительных качеств личности.

Обучающиеся становятся активны, проявляют инициативу и находчивость при выборе форм движения, учатся совместной деятельности, обладающей важнейшими воспитательными функциями. Чувство сотрудничества и гармоничного взаимодействия с группой сверстников и животными, придает обучающимся уверенность в себе.

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

В процессе реализации программы обучающиеся знакомятся с профессиями в коневодстве и конном спорте.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения, преемственность 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 разновозрастных и/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. Ведущая деятельность в этом возрасте — учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы. Старший школьный возраст — начальная стадия физической зрелости и одновременно стадия завершения полового развития.

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.

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).

ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеразвивающая программа «Верхом на лошади» рассчитана на 1 год обучения, предназначена для реализации в учреждении дополнительного образования. Количество часов в год – 144 часа.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА И ВИДЫ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОГРАММЕ

Обучение по программе ведется с использованием различных форм обучения (очное, электронное обучение и обучение с применением дистанционных образовательных технологий).

При электронном обучении и обучении с применением дистанционных технологий используются:

- видеуроки - специально подготовленная видеозапись для обучающихся, к просмотру обучающийся может приступить в любое удобное время, а также возвращаться к нему в различных ситуациях;
- чат-занятия — это занятия, которые проводятся с использованием чатов - электронной системы общения, проводятся синхронно, то есть все участники имеют доступ к чату в режиме онлайн.

При очном обучении в рамках программы предусмотрены групповые формы работы. Занятия по программе включают теоретические, практические занятия и контроль. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций в непринужденной обстановке. Практические занятия

проводятся в манеже, или на конкурном поле в форме познавательных игр, манежной езды, эстафет, тренировочных занятий, соревнований. Контроль проводятся в виде непринужденной беседы, опросов, тестов, соревновательных игр и т.п.

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

Обучающиеся участвуют в создании наглядных пособий (схем, стендов, плакатов, картотек мастей, коллекции фотографий). Это способствует решению воспитательных и учебных задач.

Занятия проходят с учетом возраста и физической подготовленности детей. Деятельность обучающихся осуществляется в одновозрастных и разновозрастных группах. В процессе обучения у обучающегося развиваются терпение, самообладание, трудолюбие. Вырабатывается профессионализм, дети с удовольствием пробуют себя в качестве ветеринара, зоотехника, тренера-преподавателя, судьи. Учтена современная информация по коневодству и конному спорту.

СРОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Срок освоения программы – 1 год.

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 дополнительной общеразвивающей 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.

Наполняемость групп обучающихся и предельная недельная часовая нагрузка (4 часа в неделю) определена общеразвивающей программой дополнительного образования, исходя из психолого-педагогической целесообразности, с учетом санитарно-эпидемиологических требований, возраста обучающихся, специфики и направленности деятельности объединения «Конный спорт», а также локальными актами ОГБН ОО «ДТДМ». Количество обучающихся в группе составляет 8-10 человек.

Возможно, уменьшение численности в группах объединения «Конный спорт» (до 6 человек), это связано с необходимостью обеспечения обучающихся специальным оборудованием и усилением контроля техники безопасности.

Зачисление в объединение осуществляется на основании заявления родителей (законных представителей) и регистрации на сайте «Навигатор дополнительного образования Ульяновской области».

1.2. Цели и задачи дополнительной общеразвивающей программы:

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ

- развитие познавательных интересов обучающихся в области коневодства, расширение кругозора, уровня информированности в области конного спорта;
- формирование умений и навыков верховой езды, воспитание гармоничной, социально активной личности посредством обучения конному спорту.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Образовательные:

- дать элементарные знания по коневодству;
- научить детей правильному обращению с лошадью, уходу и содержанию;
- дать элементарные теоретические знания в области конного спорта;
- научить основам верховой езды, правильной посадке и воздействию средств управления на лошадь.

Развивающие

- способствовать самоопределению, укреплению психического и физического здоровья и творческой самореализации личности ребёнка;
- развитие профессиональной ориентации.

Воспитательные

- научить коммуникативным навыкам и навыкам публичных выступлений;
- привить любовь и бережное отношение к окружающей природе и «братьям нашим меньшим» путем общения с животными (лошадью);
- научить свободно общаться со сверстниками, поддерживать товарищеские отношения, создать крепкий дружный коллектив, основанный на взаимовыручке и доверии;
- воспитать у детей такие качества как ответственность, самостоятельность, самоконтроль, воспитать самоуважение;
- привить понятие здорового образа жизни и способствовать духовному совершенствованию ребенка.

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

1.3. Содержание дополнительной общеразвивающей программы

1.3.1. Учебный план

«Верхом на лошади», 4 часа в неделю

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	
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 занятия.		1	6	
3.4. Уход за лошастью после занятия.		1	6	
3.5. Содержание лошади в конюшне.		1	6	
3.6 Профессии в коневодстве		1		
4. Обучение верховой езде.	94			
4.1. Седловка и расседлывание.		2	10	Беседа
4.2. Посадка на лошадь и спешивание.		2	8	
4.3. Движение лошади вперед и остановка.		2	10	
4.4. Движение лошади на шагу, рыси, галопе.		2	8	
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	
4.7. Подъем лошади в галоп		2	10	Выполнение упражнений
4.8. Езда галопом со стремянами и без стремян		1	9	
5. Конноспортивные игры			8	
6. Конные прогулки	12		12	
Итого:	144	24	120	

1.3.2. Содержание учебного плана программы

Раздел № 1. Введение. Техника безопасности

Теория

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

Практика

Экскурсия по конюшне.

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 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). Основные масти лошадей. Для лошадей ещё со времён Гиппократа принято выделять четыре основные масти:

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

Отличительные особенности.

Практика

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

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. Профессии в коневодстве и конном спорте.

Практика

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

Опрос по теме.

Раздел № 4. Обучение верховой езде.

Теория

Седловка и расседлывание. Посадка на лошадь и спешивание. Движение лошади на шагу, рыси, галопе.

Практика

Седловка и расседлывание. Конское снаряжение. Посадка на лошадь и спешивание. Движение лошади на шагу, 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 шагу, 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.

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 базовых навыков всадников не станут устойчивыми;
- не нужно вовлекать в игры всадников, испытывающих страх

Практика

Конноспортивные игры на улице. Придумать игру самостоятельно.

Раздел №6 Конные прогулки

Практика

Конные прогулки. Конные выезды в поля.

1.4. Планируемые результаты программы.

Предметные результаты:

- правила техники безопасности при работе с лошадью;
- правила поведения на занятиях;
- правила содержания, кормления, воспитания лошади;
- краткие сведения по анатомии и физиологии лошади;
- соблюдать правила личной гигиены;
- 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.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать правильность выполнения задания, собственные возможности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений

**2.КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«ВЕРХОМ НА ЛОШАДИ»****2.1. Календарный учебный график**

Календарный учебный график

Дополнительная общеразвивающая программа__Верхом на лошади__.

Группа _____, год обучения_____1_____

Ф.И.О педагога _____

Место проведения _____

Время проведения занятий _____

Изменения расписания

занятий _____

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часо в	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируе мая (число, месяц)	Дата фактичес кая (число, месяц)	Причина измени я 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	2	Практика				

	конюшне (1 ч.) Профессии в коневодстве (1 ч.)		а, теория				
20	Седловка и расседлывание	2	практик а				
21	Седловка и расседлывание	2	практик а	Наблюдение			
22	Седловка и расседлывание	2	практик а	Выполнение упражнений			
23	Седловка и расседлывание	2	практик а	Выполнение упражнений			
24	Седловка и расседлывание	2	практик а	Выполнение упражнений			
25	Седловка и расседлывание	2	практик а	Выполнение упражнений			
26	Посадка на лошадь и спешивание	2	практик а	Выполнение упражнений			
27	Посадка на лошадь и спешивание.	2	практик а	Выполнение упражнений			
28	Посадка на лошадь и спешивание.	2	практик а	Выполнение упражнений			
29	Посадка на лошадь и спешивание.	2	практик а	Выполнение упражнений			
30	Посадка на лошадь и спешивание.	2	практик а	Выполнение упражнений			
31	Движение лошади вперед и остановка	2	Теория, практик а	Выполнение упражнений			
32	Движение лошади вперед и остановка	2	практик а	Выполнение упражнений			
33	Движение лошади вперед и остановка	2	практик а				
34	Движение лошади вперед и остановка	2	практик а				
35	Движение лошади вперед и остановка	2	практик а	Наблюдение			
36	Движение лошади вперед и остановка	2	Практик а				
37	Движение лошади на шагу, рыси, галопе	2	практик а	наблюдение			
38	Движение лошади на шагу, рыси, галопе	2	практик а	Выполнение упражнений			
39	Движение лошади на шагу, рыси, галопе	2	практик а	Выполнение упражнений			
40	Движение лошади на шагу, рыси, галопе	2	Практик а				
41	Движение лошади на шагу, рыси, галопе	2	практик а				
42	Остановки и переходы из одного аллюра в	2	теория	Выполнение упражнений			

	другой						
43	Остановки и переходы из одного аллюра в другой	2	практик а	Выполнение упражнений			
44	Остановки и переходы из одного аллюра в другой	2	Практик а	Выполнение упражнений			
45	Остановки и переходы из одного аллюра в другой	2	практик а				
46	Остановки и переходы из одного аллюра в другой	2	практик а	Выполнение упражнений			
47	Езда с переменной направления и по диагонали.	2	теория	Выполнение упражнений			
48	Езда с переменной направления и по диагонали.	2	практик а	наблюдение			
49	Езда с переменной направления и по диагонали.	2	Практик а				
50	Езда с переменной направления и по диагонали.	2	Практик а				
51	Езда с переменной направления и по диагонали	2	Практик а				
52	Подъем лошади в галоп	2	теория	Выполнение упражнений			
53	Подъем лошади в галоп	2	Практик а				
54	Подъем лошади в галоп	2	практик а	Выполнение упражнений			
55	Подъем лошади в галоп	2	Практик а				
56	Подъем лошади в галоп	2	практик а	Выполнение упражнений			
57	Подъем лошади в галоп	2	Практик а				
58	Езда галопом со стремянами и без стремян	2	Теория Практик а	наблюдение			
59	Езда галопом со стремянами и без стремян	2	практик а	Выполнение упражнений			
60	Езда галопом со стремянами и без стремян	2	практик а	Выполнение упражнений			
61	Езда галопом со	2	практик	Выполнение			

	стременами и без стремян		а	упражнений			
62	Езда галопом со стременами и без стремян	2	практик а	Выполнение упражнений			
63	Конноспортивные игры	2	практик а	Участие, активность			
64	Конноспортивные игры.	2	практик а				
65	Конноспортивные игры	2	практик а	Участие, активность			
66	Конноспортивные игры.	2	практик а				
67	Конные прогулки	2	Практик а	наблюдение			
68	Конные прогулки	2	практик а	наблюдение			
69	Конные прогулки	2	Практик а	наблюдение			
70	Конные прогулки	2	Практик а	наблюдение			
71	Конные прогулки	2	практик а	наблюдение			
72	Конные прогулки	2	Практик а	наблюдение			

2.2. 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 при очном обучении занятий используются:

- лошадь учебная (с добрым нравом, распространенной и доступной породы);
- наличие манежа, конкурного поля;
- предметы ухода (щетки, скребницы, расчески, суконки, губки);
- спортивная амуниция (узdechка, седла, корды, хлысты, недоузки, вальтрап, потник);
- технические средства (видеокамера, фотоаппараты);
- видеофильмы о животных и конном спорте, набор слайдов о лошадях, журналы по конному спорту и коневодству.

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. Педагоги имеют первую квалификационную категорию, неоднократно награждались Благодарственными письмами Министерства образования и науки Ульяновской области.

2.3. Формы аттестации /контроля и оценочные материалы

Проводится в следующих формах: промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Промежуточная аттестация проводится по завершению полугодия в форме опросов, игр, бесед, викторин.

Итоговая аттестация проводится по окончании изучения всей программы в форме тестовых опросов, бесед, 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 дополнительной общеразвивающей программы «Верхом на лошади»

Промежуточная аттестация

Форма проведения: тестирование, опрос

В контрольной работе обучающийся должен дать верные ответы и определения по следующим вопросам:

- Техника безопасности при работе с лошадьми (опрос) - Классификация конских пород
- Экстерьер и конституция лошади. Назвать стати лошади - Средства ухода за лошадью - Строение седла и уздечки
- Назвать средства управления лошадью - 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 по фотографиям - Отметины лошадей. Описать отметины по фотографии

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, выполняют элементы манежной езды, имеют навыки ухода за лошадьми.	Владеют навыками верховой езды, выполняют переходы с одного аллюра на другой. Владеют терминологией по конному спорту и коневодству.	Владеют начальными знаниями инструктора по верховой езде, владеют терминологией, выполняют элементарные элементы манежной езды. Умеет давать консультации новичкам в езде верхом на лошади

2.4. 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 из обучающихся.

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

1. Объяснение (используется в раскрытии новых и трудных тем).

2. Беседа (используется при закреплении темы, а также объяснение новой темы с элементами беседы).
3. Дискуссия (используется при обсуждении спорных вопросов).
4. Наглядные методы:
 - метод иллюстрации (фотографии, печатные пособия);
 - метод демонстрации (видеоматериалы);
 - метод упражнений.
5. Проведение дидактической игры (распознавание, развитие внимания)

При разработке данной программы автор опирается на следующие педагогические принципы:

- 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.

МАНЕЖНАЯ ЕЗДА №1

Участник _____

Лошадь _____

Группа, тренер-преподаватель _____

Судья _____

Дата _____

№ п/п		Упражнение	Коэф ф.	Оценка	Замечания
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 _____

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>

ПРИЛОЖЕНИЕ №1.

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 удили, 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

ПРИЛОЖЕНИЕ №2.

Проверочный тест

Фамилия, имя _____

Тренер-преподаватель _____

1	У каких лошадей нашей конюшни рыжая масть?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гипюр 2. Звездочка 3. Агнесса 4. Мавр
2	Как называются ремни, на которых держатся стремяна?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приструги 2. Налобные 3. Подпруги 4. Путлища
3	В каком порядке расседлывается лошадь?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Уздечка, седло, вальтрап 2. Седло, вальтрап, уздечка 3. Седло, уздечка, вальтрап
4	Выводить лошадь из денника в манеж можно:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Только по команде тренера-преподавателя 2. Самостоятельно, как поседлали 3. Когда вывели из денника соседнюю лошадь
5	Как правильно вести лошадь в поводу?	<ol style="list-style-type: none"> 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?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Да 2. Нет 3. Только если даешь угощение
7	Как выполняется остановка лошади?	<ol style="list-style-type: none"> 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

ПРИЛОЖЕНИЕ №3.

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.)

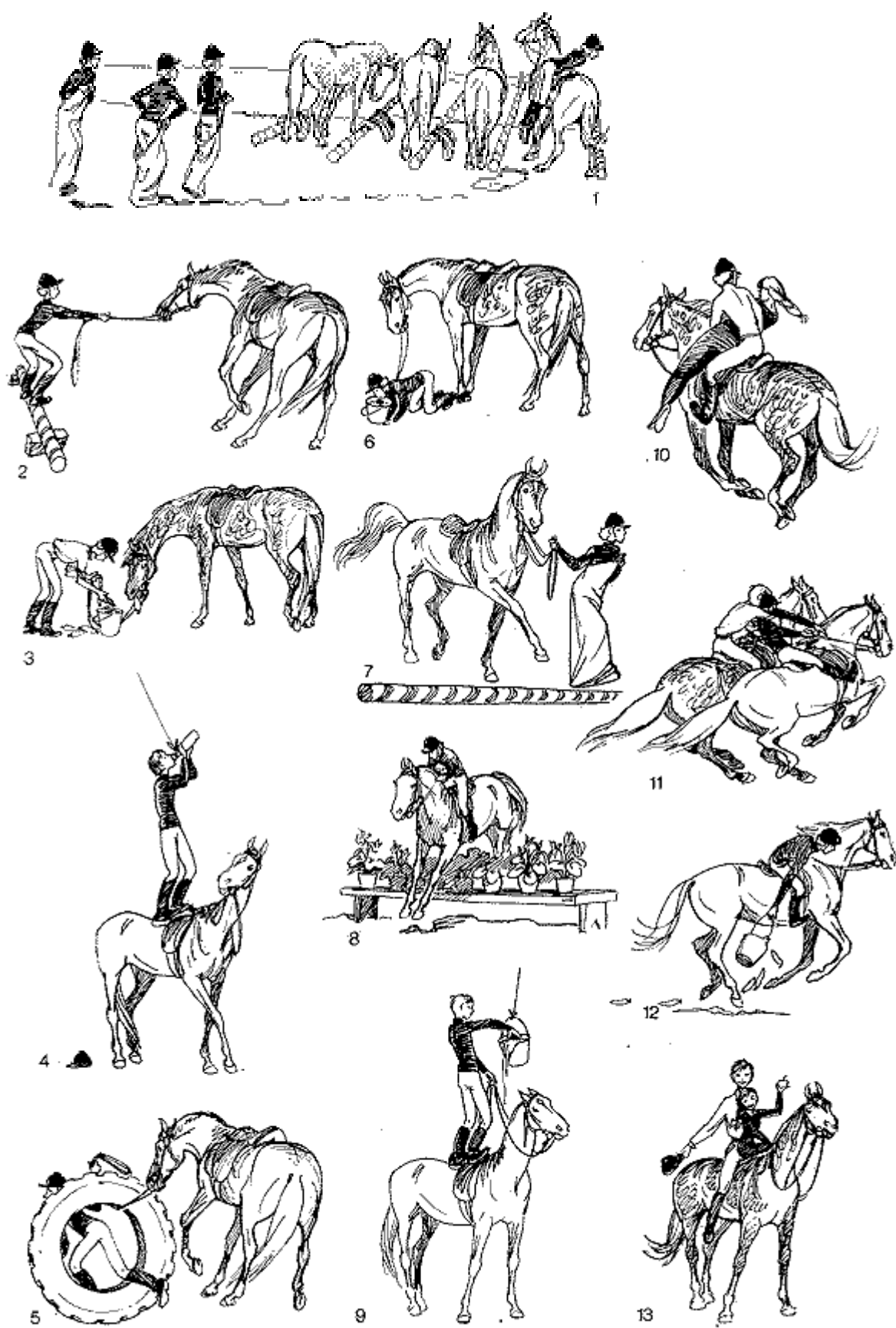
Встать на седло и вынуть из подвешенного ведра с водой яблоко.

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. Перетащивший 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 "лисиčky", подъезжая с левой стороны, или с левого плеча, подъезжая справа.

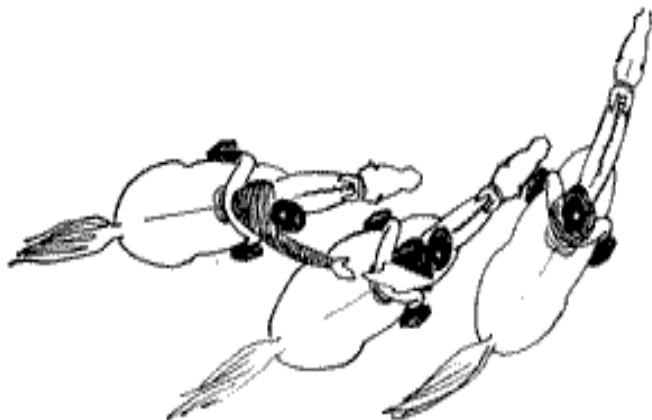


Схема игры

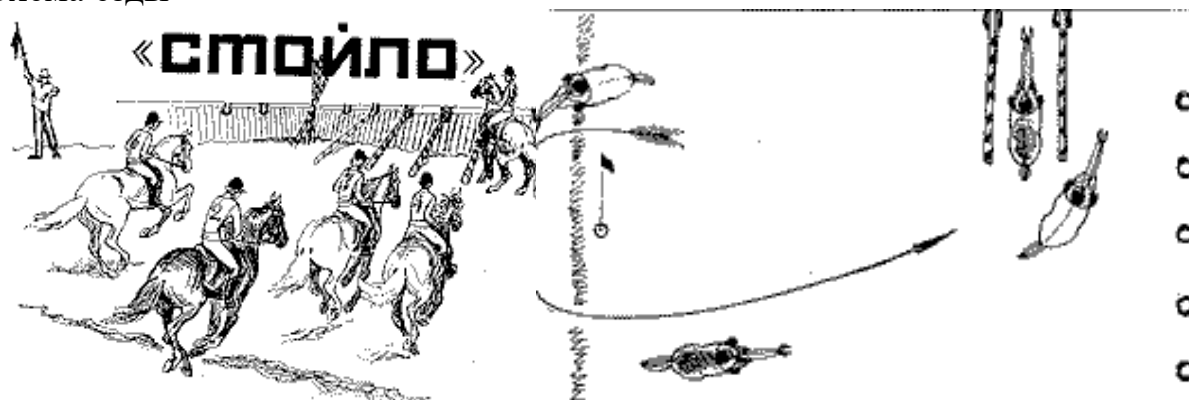
Папах-оюну - "отними папаху"

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.

ПРИЛОЖЕНИЕ №4.

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 бежит 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. 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.

ПРИЛОЖЕНИЕ №5.

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 Гиппократата принято выделять четыре основные масти:

гнеда́я (чеш. Hnědá: коричневая);
 ры́жая;
 се́рая;
 ворона́я.

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:

вороная;

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 отращиванием 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 сорочки 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.

В 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.

ПРИЛОЖЕНИЕ №6.

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.



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 шаг, 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. Эту ассоциацию очень любят мои ученики.

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 стременах: 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 шагу - 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 сидалище 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 поводья 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.