

**Педагог дополнительного образования
Борисова Татьяна Евгеньевна
д/о «Стригунок» старшая группа (Б11)**

Сроки выполнения с 04.10.2021 по 09.10.2021

Темы: Формирование равновесия.
Специальная физическая подготовка.
Средства управления лошастью.

Задание:

1. 1. Перейти по ссылке, прочитать статью, изучить предложенные упражнения

<https://ru.m.wikihow.com/%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B8-%D1%81%D0%B5%D0%B1%D1%8F-%D0%B2-%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D1%83-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%B5%D0%B7%D0%B4%D1%8B-%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%85%D0%BE%D0%BC>

2. В методе 1 пятки нужно тянуть вниз (как в стремях). Метод 2 вариация метода 1 можно применять один из них. В методе 4 пресс качать по 15-20 раз. В методе 5 вместо работы с лошастью выполняем приседания, повороты корпуса с вытянутыми в стороны руками, наклоны корпуса (вперед-назад и вправо-влево) с поднятыми вверх руками.

3. Освоить предложенные упражнения и выполнять не меньше 3 раз в неделю.

4. Видео, фото и текстовые материалы своих самостоятельных занятий высылать по WhatsApp или на электронную почту: tiana.borisova@mail.ru

**Педагог дополнительного образования
Борисова Татьяна Евгеньевна
д/о «Стригунок» младшая группа (О11)**

Сроки выполнения с 04.10.2021 по 09.10.2021

Темы: Уход за лошастью.
Езда на лошади без седла.

Задание:

1. Перейдя по ссылке, посмотреть видео, запомнить предметы, используемые для чистки лошади

<https://www.youtube.com/watch?v=C6AbswBEEUg>

2. Перейдя по ссылке, посмотреть видео, изучить какая должна быть правильная посадка всадника на лошади и основные ошибки в посадке всадника. Обратит внимание, что правильная посадка всадника и на рыси, и на шаг, как и основные ошибки, одинаковые

https://www.youtube.com/watch?v=tvXh0fNx_4g

3. Видео, фото и текстовые материалы своих самостоятельных занятий высылать по WhatsApp или на электронную почту: tiana.borisova@mail.ru