

д/о «Конкур»
тренер-преподаватель Колпаков-Мирошниченко Р. С.
Задание с 05.10 по 10.10.2021
Базовый уровень обучения

Тема: Езда на корде, спешивание, возвращение в денник, рассёдлывание.

Посмотреть видео:

https://www.youtube.com/watch?v=5_XrBH86zZg&ab_channel=%D0%9A%D0%A1%D0%9A%D0%97%D0%B2%D0%B5%D0%B7%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B9

https://www.youtube.com/watch?v=3Z9RfPix8zw&ab_channel=%D0%90%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D0%A0%D1%83%D1%81%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0

Тема: СФП -изучение упражнений по вольтижировке.

Посмотреть видео:

https://www.youtube.com/watch?v=P1JUq-CVqtU&ab_channel=ElizavetaSukhareva

https://www.youtube.com/watch?v=XFXeBKGcENU&ab_channel=ElizavetaSukhareva

Тема: ОФП-комплекс обще-развивающих упражнений, упражнения для развития силовой выносливости.

https://www.youtube.com/watch?v=m_oHBvS-3g&ab_channel=%D0%A8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B01420

Просмотр видео не более 30 мин за одно занятие.

Форма контроля: прислать на электронную почту тренера-преподавателя krim530@mail.ru , фото о просмотре видео-уроков и о выполнении комплекса упражнений по ОФП.

Срок сдачи: 11.10.2021