

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

Тема: : совершенствование управления, совершенствование техники преодоления препятствия на рыси (Н-80-90 см), освоение (У-21), и совершенствование (У-41) элементов выездки; точное исполнение элементов по буквам.

Посмотреть видео:

https://www.youtube.com/watch?v=7rJg8-IK86o&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=-DE7xtjVrrQ&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=LnTDuEFB-n0&ab_channel=MaximaStables

https://www.youtube.com/watch?v=ZmlOCfOHL90&ab_channel=%D0%9A%D0%A1%D0%9A%D0%97%D0%B2%D0%B5%D0%B7%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B9

Тема: Уход за лошадью (У-21)

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

Тема: Теория(У-21)-общая и специальная физическая подготовка конника и ее роль в спортивной подготовке.

Теория(У-41)-планирование спортивной тренировки.

Задание: Самостоятельно подобрать и изучить материал, уметь отвечать на вопросы теста.

Тема: ОФП - комплекс обще-развивающих упражнений, бег, 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