**д/о «Конкур»**

**тренер-преподаватель Колпаков-Мирошниченко Р. С.**

 **Задание с 19.10 по 24.10.2021**

**Базовый уровень обучения**

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

Посмотреть видео:

<https://www.youtube.com/watch?v=GQyw8H8G7Xo&ab_channel=%D0%9F%D0%9E%D0%9B%D0%95%D0%97%D0%9D%D0%AB%D0%99%D0%9A%D0%90%D0%9D%D0%90%D0%9B%D0%9D%D0%B8%D0%BA%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%92%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%84>

<https://www.youtube.com/watch?v=7BjcQOVv2D4&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=3n-MstcoWqI&ab_channel=LibertyHorse>

<https://www.youtube.com/watch?v=oFr4q5CTarY&ab_channel=NikitaIvanov>

Тема: Теория- породы лошадей, система коневодства в России

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

Тема: СФП -изучение упражнений по вольтижировке.

Посмотреть видео:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZvDSoAeCmbQ&ab_channel=SmartRiding>

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 и СФП. Срок сдачи: до 25.10.2021