**д/о «Конкур»**

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

 **Задание с 27.10 по 29.10.2021**

**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=txxW8nQ-du4&list=RDCMUCcbiF4xENMvFiZyMwxK9irQ&start_radio=1&rv=txxW8nQ-du4&t=8&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=u5pnLEqBry4&list=RDCMUCcbiF4xENMvFiZyMwxK9irQ&index=8&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=urS98Zl0E34&list=RDCMUCcbiF4xENMvFiZyMwxK9irQ&index=26&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=p4rJVO2mJZk&list=RDCMUCcbiF4xENMvFiZyMwxK9irQ&index=3&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: СФП (У-21) **-** закрепление комплекса упражнений по вольтижировке на рыси.

Посмотреть видео:

<https://www.youtube.com/watch?v=SAhO59Wpt9o&ab_channel=HorseRehab>

<https://www.youtube.com/watch?v=pTZ0iV71IaE&ab_channel=ElizavetaSukhareva>

Тема: ОФП (У-21;У-41) - 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.

Тема: Теория( У-41)- планирование спортивной тренировки.

Задание выполнить тест.

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

Срок сдачи: 01.11.2021

# Тест по теме: Планирование в спортивной тренировке.

# 1.Планирование спортивной тренировки:

# *А-* это система предварительно разработанных (или осмысленных) на основе цели организационных, содержательных и методических сторон, связанных с проведением предстоящего учебно-тренировочного процесса;

# Б*-* это функция предварительно разработанных (или осмысленных) на основе цели организационных, содержательных и методических сторон, связанных с проведением предстоящего учебно-тренировочного процесса;

# В*-* это не системная разработка (или осмысленных) на основе цели организационных, содержательных и методических сторон, связанных с проведением предстоящего учебно-тренировочного процесса;

# Г*-* это содержание, формы, результаты, намечаемые на основе объективной закономерности развития спортивных достижений.

# 2- Цель планирования:

# А- Найти оптимальный способ для своих тренировок;

# Б-  [оптимальное](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BF%D1%82%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D1%80%D0%B5%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5) распределение [ресурсов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D1%81%D1%83%D1%80%D1%81) для достижения поставленных [целей](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A6%D0%B5%D0%BB%D1%8C); деятельность (совокупность [процессов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%86%D0%B5%D1%81%D1%81_%28%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F_%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%29)), связанная с постановкой целей ([задач](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D1%87%D0%B0)) и действий в будущем. С [точки зрения](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%B0_%D0%B7%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F) математики планирование — это [функция](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%83%D0%BD%D0%BA%D1%86%D0%B8%D1%8F_%28%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%29), одним из аргументов которой является время;

# В- достижение высоких результатов в спорте;

# Г- — развитие тренированности и подготовленности спортсмена, обеспечивающее достижение наивысших спортивных результатов.

#  3.Объект планирования:

# А- физическое состояние спортсмена, которое является следствием применения тренировочных нагрузок, всего комплекса воздействий в системе спортивной подготовки;

# Б- состояние спортсмена (оперативное, текущее, этапное), которое является следствием применения тренировочных нагрузок, всего комплекса воздействий в системе спортивной подготовки;

# В- категория, выражающая нечто, на что направлена практическая или познавательная деятельность субъекта (наблюдателя). Это нечто может существовать как в реальной действительности, так и в вымышленном мире; а объектом может быть и сам субъект;

# Г- состояние команды (оперативное, текущее, этапное), которое является следствием применения тренировочных нагрузок, всего комплекса воздействий в системе спортивной подготовки.

# 4. Предмет планирования:

# А-  это содержание, формы, результаты, намечаемые на основе объективной закономерности развития спортивных достижений;

# Б- это календарно - тематический план тренировочного процесса;

# В- результаты, намечаемые на основе объективной закономерности развития спортивных достижений;

# Г- это совокупность методологических и организационно-методичес­ких установок, определяющих на конкретный отрезок времени конкретные задачи, подбор, компоновку и порядок задействова­ния наиболее целесообразных средств, методов, организацион­ных форм, материально-технического обеспечения занятий, а так­же составление конкретной тренировочной документации.

# 5. Оперативное планирование:

# А- это планирование на одну конкретную тренировку;

# Б- это быстрое планирование;

# В-  охватывает временные рамки микроцикла, тренировочного дня, одного занятия;

# Г- охватывает временные рамки микроцикла в который входят несколько тренировок.

# 6. К документам текущего планирования относят:

# А- план-график годичного цикла тренировки;

# Б- план-график ежемесячного спортивного процесса;

# В- план годичного цикла спортивной тренировки;

# Г- план-график годичного цикла спортивной тренировки;

# 7. К документам оперативного планирования относят:

# А- план-конспект тренировочного занятия;

# Б- рабочий план и план-конспект тренировочного занятия;

# В- годовой план тренировочных занятий;

# Г-записи тренировок.