

д/о «Конкур»

тренер-преподаватель

Карпенко Э. Я.

Задание с 04.10 по 09.10

Базовый уровень обучения

Тема: Правильная посадка на лошади на разных аллюрах.

<https://www.youtube.com/watch?v=KeaaB2GHkxQ>

Задание: Просмотреть видео, сделать выводы и кратко законспектировать .

Тема: Комплекс упражнений для конников (выполняются без лошади)

<https://www.youtube.com/watch?v=IafeN4Rq3q4>

Задание: Просмотреть видео, составить список предложенных упражнений.

Тема: Краткие сведения о анатомии и физиологии лошади.

http://nnre.ru/domashnie_zhivotnye/bolezni_loshadei/p2.php

Задание: Ознакомиться со статьей, сделать фотоотчет.

Форма контроля: Копию списка, конспекты и фотоотчет прислать в ВК или WhatsApp.

Срок сдачи: 09.10 (суббота)

Углубленный уровень обучения

1 год обучения

Тема: Общая характеристика спортивной тренировки

<https://infourok.ru/organizaciya-i-planirovanie-uchebnotrenirovochnogo-processa-v-konnom-sporte-v-dopolnitelnom-obrazovanii-2976108.html>

Задание: Ознакомиться со статьей, сделать фотоотчет.

Тема: Комплекс упражнений для конников (выполняются без лошади)

<https://www.youtube.com/watch?v=IafeN4Rq3q4>

Задание: Просмотреть видео, составить список предложенных упражнений.

Тема: Вольтижировка

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

Задание: Просмотреть видео, описать элементы и как выполняются.

Форма контроля: Копию списка, конспекты и фотоотчет прислать в ВК или WhatsApp.

Срок сдачи: 09.10 (суббота).

Углубленный уровень обучения

2 год обучения

Тема: ОФП и СФП для конников, роль в спортивной подготовке.

<https://infourok.ru/uchebniy-material-po-ofp-v-konnom-sporte-1963753.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=iGdGhUY91M4&t=42s>

Задание: Просмотреть видео, составить список упражнений (отметить разницу в выполнении верхом и на стуле). Ознакомиться со статьей, сделать список упражнений (с указанием для какой группы мышц предназначены).

Форма контроля: Копию списка, конспекты или фотоотчет прислать в ВК или WhatsApp.

Срок сдачи: 09.10 (суббота).