**д/о «Конкур»**

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

 **Задание с 10.11 по 14.11.2021**

**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=FF_496-E-BU&t=10s&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=fFP9KoAjk1A&ab_channel=MaximaEquisport>

Тема: Уход за лошадью (У-21,У-41)

 Посмотреть видео:

 <https://www.youtube.com/watch?v=BMAqH1VO-Ns&ab_channel=FORUMHOUSE>

Тема: ОФП (У-21;У-41) - комплекс обще-развивающих упражнений, бег, упражнения для развития гибкости.

<https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0&ab_channel=%D0%9A%D0%B0%D1%84%D0%B5%D0%B4%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%D0%A0%D0%AD%D0%A3%D0%B8%D0%BC%D0%93%D0%92%D0%9F%D0%BB%D0%B5%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0>

<https://www.youtube.com/watch?v=ef4RxQVDIQ0&ab_channel=%D0%A6%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%81%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D0%B2%22%D0%A2%D0%B5%D0%BC%D0%BF%22>

СФП **–** закрепление(У-21) и совершенствование(У-41) комплекса упражнений по вольтижировке .

<https://www.youtube.com/watch?v=AlFXkuW3prw&ab_channel=%D0%A4%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8>

<https://www.youtube.com/watch?v=OJ-35sWC1vM&ab_channel=%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%A0%D0%B8%D1%85%D0%B0%D1%80%D1%82>

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: 15.11.2021