**д/о «Конкур»**

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

**Задание с 24.11 по 28.11.2021**

**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: Теория (У-21). Общая и специальная физическая подготовка коника и её роль в спортивной подготовке.

Теория (У-41). Правила соревнований. Их организация и проведение. Меры безопасности на соревнованиях и тренировках.

Задание: самостоятельно подобрать и изучить материал. Уметь отвечать на вопросы теста.

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>

Тема: ОФП (У-21) - 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>

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, о выполнении комплекса упражнений по ОФП, ответить на вопросы теста(У-21). Срок сдачи: 29.11.2021.

# Тест по теме: Общая и специальная физическая подготовка коника и её роль в спортивной подготовке.

# 1. ****Физическая подготовка****:

# *А-* это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия обеспечения жизнедеятельности человека;

# Б*-* это воспитательный процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия обеспечения жизнедеятельности человека;

# В- это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих оптимальные условия обеспечения жизнедеятельности человека;

# Г- *-* это педагогический процесс, направленный на воспитание психологических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия обеспечения жизнедеятельности человека.

# 2- ****Общая физическая подготовка**** (ОФП):

# А - это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на развитие человека;

# Б- это тактический процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека

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

# Г-  это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

# 3. ОФП способствует:

# А- повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для техника - тактической подготовки и достижения высоких результатов в выбранной сфере деятельности или виде спорта;

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

# В- повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в выбранной сфере деятельности или виде спорта;

# Г- понижению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в выбранной сфере деятельности или виде спорта.

# 4. Средствами ОФП являются:

# А-  физические упражнения (бег, плавание, спортивные и подвижные игры, лыжный спорт, вело езда, упражнения с отягощениями и др.), оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;

# Б- оздоровительные силы природы и гигиенические факторы ;

# В- теоретическая подготовка (бег, плавание, спортивные и подвижные игры, лыжный спорт, вело езда, упражнения с отягощениями и др.), оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;

# 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. ****Специальная физическая подготовка**** (СФП):

# А- это планирование на одну конкретную тренировку;

# Б-  характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта;

# В-  характеризуется уровнем развития физических качеств, предрасположенностью органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта;

# Г- характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в жизне.

# 6. ****Спортивная подготовка****:

# А- это целесообразное использование средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к психологической устойчивости;

# Б- это целесообразное использование материальных средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям;

# В- это целесообразное использование тренерских знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям;

# Г- это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

# 7. ****Спортивная тренировка****:

# А- это часть подготовки спортсмена, которая построена на основе метода упражнения;

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

# В- это часть подготовки спортсмена, которая построена на плане тренировочных занятий;

# Г- это часть подготовки спортсмена, которая построена на записи тренировок.