**д/о «Конкур»**

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

**Задание с 12.10 по 17.10.2021**

**Базовый уровень обучения**

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

Посмотреть видео:

<https://www.youtube.com/watch?v=5_XrBH86zZg&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=3Z9RfPix8zw&ab_channel=%D0%90%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D0%A0%D1%83%D1%81%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0>

**Тема: Уход за спортивной лошадью и её содержание.**

Посмотреть видео:

<https://www.youtube.com/watch?v=FPh16wiNeNI&ab_channel=Marchelache>

<https://www.youtube.com/watch?v=DfjqxSLBwvo&ab_channel=Marchelache>

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.

Срок сдачи: 18.10.2021