**д/о «Конкур»**

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

**Задание с 13.10 по 17.10.2021**

**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=7rJg8-IK86o&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=-DE7xtjVrrQ&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=LnTDuEFB-n0&ab_channel=MaximaStables>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZmlOCfOHL90&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=zfyrA6GO2aU&ab_channel=felicata1>

<https://www.youtube.com/watch?v=Z6_doRRT1oY&ab_channel=Ippodromkrd>

Тема: Теория( У-21)-общая и специальная физическая подготовка конника и ее роль в спортивной подготовке.

Задание: Самостоятельно подобрать и изучить материал, уметь отвечать на вопросы теста.

Тема: ОФП - 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.

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