**д/о «Конкур»**

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

**Задание с 20.10 по 24.10.2021**

**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=txxW8nQ-du4&list=RDCMUCcbiF4xENMvFiZyMwxK9irQ&start_radio=1&rv=txxW8nQ-du4&t=8&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=u5pnLEqBry4&list=RDCMUCcbiF4xENMvFiZyMwxK9irQ&index=8&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=urS98Zl0E34&list=RDCMUCcbiF4xENMvFiZyMwxK9irQ&index=26&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=p4rJVO2mJZk&list=RDCMUCcbiF4xENMvFiZyMwxK9irQ&index=3&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=SAhO59Wpt9o&ab_channel=HorseRehab>

https://www.youtube.com/watch?v=pTZ0iV71IaE&ab\_channel=ElizavetaSukhareva

Тема: Уход за лошадью (У-21)

<https://www.youtube.com/watch?v=UrMmbKnZZKs&ab_channel=%D0%94%D0%9D%D0%95%D0%92%D0%9D%D0%98%D0%9A%D0%9A%D0%9E%D0%9D%D0%9E%D0%91%D0%9B%D0%9E%D0%93%D0%95%D0%A0%D0%90>

Тема: ОФП (У-21;У-41) - 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: 25.10.2021