**д/о «Конкур»**

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

 **Задание с 02.11 по 07.11.2021**

**Базовый уровень обучения**

Тема: Посадка на лошадь, езда шагом по кругу.

Посмотреть видео:

<https://www.youtube.com/watch?v=PMgJQj4ZHFM&ab_channel=AllaboutHorses>

<https://www.youtube.com/watch?v=LZiIDeq4QS4&ab_channel=AllaboutHorses>

<https://www.youtube.com/watch?v=os6C5X66Ons&ab_channel=AllaboutHorses>

Тема: ОФП-комплекс обще-развивающих упражнений, упражнения для развития гибкости.

Посмотреть видео: <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 и о выполнении комплекса упражнений по ОФП . Срок сдачи: до 08.11.2021