д/о «Конкур»

тренер-преподаватель

Карпенко Э. Я.

Задание с 22.11 по 30.11

**Базовый уровень обучения**

Тема: Краткие сведения о анатомии и физиологии лошади.

<https://zooclub.ru/loshadi/masti-otmetiny-i-primety-loshadey-2.shtml>

<https://horseportal.ru/masti-loshadej/>

Задание: Ознакомиться со статьей, сделать конспект, фотоотчет.

Тема: Езда по буквам, правила. команды

<https://thehorses.ru/text2/pravila-verhovoi-ezdi.htm>

Задание: Ознакомиться, сделать конспект, фотоотчет.

Форма контроля: Копию списка, конспекты и фотоотчет прислать в ВК или WhatsApp.

Срок сдачи: 30.11 (суббота)

**Углубленный уровень обучения**

**1 год обучения**

Тема: Манежные фигуры (вольты, полувольты, серпантины, заезды)

<https://horse-way.ru/informatsiya/informatsiya2/stati/statya-2-manezhnye-figury/>

Задание: Ознакомиться, сделать конспект, фотоотчет.

Тема**:** ОФП и СФП для конников, роль в спортивной подготовке.

<https://infourok.ru/uchebniy-material-po-ofp-v-konnom-sporte-1963753.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=iGdGhUY91M4&t=42s>

Задание: Просмотреть видео, составить список упражнений (отметить разницу в выполнении верхом и на стуле). Ознакомиться со статьей, сделать список упражнений (с указанием для какой группы мышц предназначены).

Форма контроля: Копию списка, конспекты и фотоотчет прислать в ВК или WhatsApp.

Срок сдачи: 30.11 (суббота).

**Углубленный уровень обучения**

**2 год обучения**

Тема: Планирование спортивной тренировки

<https://www.smartriding.ru/besplatno/tajming-trenirovki>

Задание: Просмотреть имеющийся конспект(повторение).

Тема: Манежные фигуры (вольты, полувольты, серпантины, заезды)

<https://horse-way.ru/informatsiya/informatsiya2/stati/statya-2-manezhnye-figury/>

<https://thehorses.ru/text2/pravila-verhovoi-ezdi.htm>

Задание: Просмотреть имеющийся конспект(повторение). По 2 ссылке: ознакомиться, сделать конспект, фотоотчет.

Тема: Прямые и боковые сгибания

<https://www.youtube.com/watch?v=u5pnLEqBry4>

Задание: Просмотреть видео, сделать конспект, фотоотчет.

Форма контроля: Копию конспектов, фотоотчет прислать в ВК или WhatsApp.

Срок сдачи: 30.11 (суббота).