**Календарный учебный план на период с 26.10.2020 до 01.11.2020**

**Группа №23 УУ-2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Параметры подготовки** | **Темы** | **Количество часов** | **Онлай -сервисы** |
| **Теория** | Аллюры (шаг, рысь,галоп). Правильное выполнение работа корпусом, ногами и руками. (ссылка 1) | 2 ч. | Вайбер |
| Понятие, что такое «импульс», правильное выполнение «вольта», «серпантина» (ссылка 2) | 1 ч. | Вайбер |
| **ОФП** | **Виды упражнений** |  |  |
|  | Разминка, приседания, отжимания, упражнения на пресс | 1 ч. | Вайбер |
| Приседания: бедро параллельно пола, руки перед собой 4 подхода по 10 раз. Отжимание: спина ровная 3 подхода по 10 раз. Пресс: положение лежа, руки за головой, поднимаем плечи 30 раз. Затем: положение лежа поднимаем прямые ноги 30 раз. |  |  |
| **Видео занятия** | **Темы** |  |  |
|  | 1. https://www.youtube.com/watch?v=K7TGn\_QJ7K8 |  |  |
| 2. https://www.youtube.com/watch?v=Tjlhc-2WwLE |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Воспитательная работа, профориентация** | Работа ветеринарного врача | 1 ч. | Вайбер |
| Подвижные игры | Игра с мячом игра в теннис | 2 ч | Вайбер |
| Судейская практика | Правила проведения соревнований по конному спорту | 1 ч | Вайбер |
| Итого | | 8 |  |

Тренер – преподаватель Поздина О.В.

**Календарный учебный план на период с 26.10.2020 до 01.11.2020**

**Группа 15 БУ-1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Параметры подготовки** | **Темы** | **Количество**  **часов** | **Онлай-сервисы** |
| **Спортивное оборудование** | Устройство седла и уздечки  (ссылка 1) | 1 ч. | Вайбер |
| **ОФП** | Виды упражнений |  |  |
|  | Упражнения на силу, пресс, растяжка | 2 ч. | Вайбер |
| Приседания: бедро параллельно пола, руки перед собой 4 подхода по 10 раз. Отжимание: спина ровная 3 подхода по 10 раз. Пресс: положение лежа, руки за головой, поднимаем плечи 30 раз. Затем: положение лежа поднимаем прямые ноги 30 раз.  (ссылка 2) |  |  |
| Упражнения на баланс | 1 ч. | Вайбер |
| Стойка на одной ноге, другая нога согнута в колене и отведена в сторону, руки на поясе, закрываем глаза стоим 30 сек. Меняем ноги. Ступни в линию, приподняться на носки стоять 20-30 сек. |  |  |
| **Видео занятия** | Темы |  |  |
|  | 1. https://www.youtube.com/watch?v=ii\_\_DChHhRU |  |  |
| 2. https://www.youtube.com/watch?v=uh0tDy\_njto |  |  |
|  |  |  |
| **Итого** | **4** |  |

**Тренер – преподаватель Поздина О.В.**

**Календарный учебный план на период с 01.11.2020 до 08.11.2020**

**Группа №23 УУ-2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Параметры подготовки** | **Темы** | **Количество часов** | **Онлай -сервисы** |
| **Теория** | Аллюры (шаг, рысь, галоп). Правильное выполнение . (ссылка 1) | 2 ч. | Вайбер |
| Понятие, что такое «импульс», правильное выполнение «вольта», «серпантина», «заезд» (ссылка 2) Экстерьер лошади. Масти лошадей. (ссылка 3) | 1 ч.  1 ч. | Вайбер |
| **ОФП** | **Виды упражнений** |  |  |
|  | Разминка, приседания, отжимания, упражнения на пресс | 5 ч. | Вайбер |
| Приседания: бедро параллельно пола, руки перед собой 4 подхода по 10 раз. Отжимание: спина ровная 3 подхода по 10 раз. Пресс: положение лежа, руки за головой, поднимаем плечи 30 раз. Затем: положение лежа поднимаем прямые ноги 30 раз. (ссылка 4) |  |  |
| **Видео занятия** | **Темы** |  |  |
|  | 1. https://www.youtube.com/watch?v=K7TGn\_QJ7K8 |  |  |
| 2. https://www.youtube.com/watch?v=Tjlhc-2WwLE |  |  |
| 3. https://www.youtube.com/watch?v=m2PNgc3-0lE |  |  |
| 4. https://www.youtube.com/watch?v=h7nlwnAZAEM |  |  |
| **Спортивное оборудование** | Устройство мундштучной уздечки.  Классификация конкурных барьеров. | 1 ч.  2 ч. | Вайбер |
| Итого | | 12 ч. |  |

Тренер – преподаватель Поздина О.В.

**Календарный учебный план на период с 01.11.2020 до 08.11.2020**

**Группа 15 БУ-1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Параметры подготовки** | **Темы** | **Количество**  **часов** | **Онлай-сервисы** |
| **Теория** | Устройство седла и уздечки  (ссылка 1) Видео урок по верховой езде для начинающих всадников.  (ссылка 3) | 1 ч.  2 ч. | Вайбер |
| **ОФП** | Виды упражнений |  |  |
|  | Упражнения на силу, пресс, растяжка | 2 ч. | Вайбер |
| Приседания: бедро параллельно пола, руки перед собой 4 подхода по 10 раз. Отжимание: спина ровная 3 подхода по 10 раз. Пресс: положение лежа, руки за головой, поднимаем плечи 30 раз. Затем: положение лежа поднимаем прямые ноги 30 раз.  (ссылка 2) |  |  |
| Упражнения на баланс | 1 ч. | Вайбер |
| Стойка на одной ноге, другая нога согнута в колене и отведена в сторону, руки на поясе, закрываем глаза стоим 30 сек. Меняем ноги. Ступни в линию, приподняться на носки стоять 20-30 сек. |  |  |
| **Видео занятия** | Темы |  |  |
|  | 1. https://www.youtube.com/watch?v=ii\_\_DChHhRU |  |  |
| 2. https://www.youtube.com/watch?v=uh0tDy\_njto |  |  |
| 3. https://www.youtube.com/watch?v=puqzeQU6\_5s |  |  |
| **Итого** | **6** |  |

**Тренер – преподаватель Поздина О.В.**

**Календарный учебный план на период с 09.11.2020 до 15.11.2020**

**Группа №23 УУ-2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Параметры подготовки** | **Темы** | **Количество часов** | **Онлай -сервисы** |
| **Теория** | Аллюры (шаг, рысь,галоп). Правильное выполнение работа корпусом, ногами и руками. (ссылка 1) | 2 ч. | Вайбер |
| Понятие, что такое «импульс», правильное выполнение «вольта», «серпантина» (ссылка 2) Езда предварительный приз –дети «А» | 3 ч. | Вайбер |
| **СФП** | **Виды упражнений** |  |  |
|  | Разминка, приседания, отжимания, упражнения на пресс | 2 ч. | Вайбер |
| Приседания: бедро параллельно пола, руки перед собой 4 подхода по 10 раз. Отжимание: спина ровная 3 подхода по 10 раз. Пресс: положение лежа, руки за головой, поднимаем плечи 30 раз. Затем: положение лежа поднимаем прямые ноги 30 раз. |  |  |
| **Видео занятия** | **Темы** |  |  |
|  | 1. https://www.youtube.com/watch?v=K7TGn\_QJ7K8 |  |  |
| 2. https://www.youtube.com/watch?v=Tjlhc-2WwLE |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Воспитательная работа, профориентация** | Работа ветеринарного врача | 2 ч. | Вайбер |
| Подвижные игры | Игра с мячом игра в теннис | 2 ч | Вайбер |
| Судейская практика | Правила проведения соревнований по конному спорту (конкур) | 1 ч | Вайбер |
| Итого | | 12 |  |

Тренер – преподаватель Поздина О.В.

**Календарный учебный план на период с 09.11.2020 до 15.11.2020**

**Группа 15 БУ-1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Параметры подготовки** | **Темы** | **Количество**  **часов** | **Онлай-сервисы** |
| **Спортивное оборудование** | Устройство седла и уздечки  (ссылка 1) Название конкурных барьеров | 3 ч. | Вайбер |
| **СФП** | Виды упражнений |  |  |
|  | Упражнения на баланс | 3 ч. | Вайбер |
| Стойка на одной ноге, другая нога согнута в колене и отведена в сторону, руки на поясе, закрываем глаза стоим 30 сек. Меняем ноги. Ступни в линию, приподняться на носки стоять 20-30 сек. |  |  |
| **Видео занятия** | Темы |  |  |
|  | 1. https://www.youtube.com/watch?v=ii\_\_DChHhRU |  |  |
| 2. https://www.youtube.com/watch?v=uh0tDy\_njto |  |  |
|  |  |  |
| **Итого** | **6** |  |

**Тренер – преподаватель Поздина О.В.**