**Календарный учебный план на период с 1.11.2020 – 30.11.2020**

**Тренер – преподаватель Маляева Наталья Александровна**

**Группа БУ-1 №8**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Параметры подготовки** | **Темы** | **Количество часов** | **Онлай-сервисы** |
| **Теоретическая подготовка**  **3 + 5** | Терминология конного спорта в соответствии с этапом обучения | 2 | Вайбер |
| Аллюры. Шаг, виды шага (ссылка 1) | 1 |
| Аллюры. Рысь, виды рыси (ссылка 2) | 1 |
| Аллюры. Галоп, виды галопа (ссылка 2) | 1 |
| Чистка лошади. Виды щеток, правильность и последовательность чистки. | 1 |
| Безопасность и личная гигиена при Covid - 19 | 2 |
| **Общая физическая подготовка**  **5 + 2** | 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. | 7 | Вайбер |
| **Специальные навыки**  **4** | Положение корпуса на шагу, работа корпуса.(ссылка 1) | 1 | Вайбер |
| Положение корпуса на строевой и учебной рыси, работа корпуса.(ссылка 2) | 2 |
| Положение корпуса на голопе, работа корпуса.(ссылка 2) | 1 |
| **Развитие творческого мышления**  **1** | Развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности в поведении лошади | 1 | Вайбер |
| **Спортивное и специальное оборудование**  **3** | Недоуздок. Строение недоуздка. (ссылка 3) | 1 | Вайбер |
| Оголовье, строение оголовья, изучение видов оголовьев.(ссылка 3) | 1 |
| Повод, виды и материалов изготовления повода. | 1 |
| **Воспитательная и профориентационная работа**  **1** | Основы чистки денника лошади, лошади, амунициию (ссылка 4,5) | 1 | Вайбер |
| **Видео занятия** | * <https://www.youtube.com/watch?v=yKAdfIx_2BY> * <https://www.youtube.com/watch?v=yKAdваx_2Ыке> * <https://dachamechtu.ru/chto-takoe-uzdechka-i-nedouzdok-dlya-loshadi.html> * <https://www.youtube.com/watch?v=8fP5yifJ214> * <https://www.youtube.com/watch?v=iC1I6O7Z0Jc> |  | Вайбер |
|  | **Итого** | 24 |  |
|  | | | |

Тренер – преподаватель Маляева Наталья Александровна \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\

**Календарный учебный план на период с 1.11.2020 – 30.11.2020**

**Тренер Маляева Наталья Александровна**

**Группа ТГ-1№21**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Параметры подготовки** | **Темы** | **Количество часов** | **Онлай-сервисы** |
| **Теоретическая подготовка**  **4+4** | Терминология конного спорта в соответствии с этапом обучения (ссылка 1) | 1 | Вайбер |
| Аллюры. Рысь, голоп, переходы внутри аллюра. | 1 |
| История и развитие конного спорта | 1 |
| Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | 1 |
| Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта | 1 |
| Основы спортивной подготовки | 0,5 |
| Сведения о строении и функциях организма человека | 0,5 |  |
|  | Гигиенические знания, умения и навыки | 0,5 |  |
|  | Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни | 0,5 |  |
|  | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке | 0,5 |  |
|  | Требования к технике безопасности при занятиях конным спортом | 0,5 |  |
| **Общая физическая подготовка**  **17** | 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. | 17 | Вайбер |
| **Специальная физическая подготовка**  **12** | Положение корпуса в клавишах, проездах,  особенности положения при преодолении систем | 3 | Вайбер |
| Различия конкурных седел, правила подбора седла для лошади и всадника. | 3 |
| Причины спортивного травматизма | 3 |
|  | Определение степени опасности. Меры по предупреждению травматизма. | 3 |  |
| **Инструкторская и судейская практика**  **2** | Просмотр и оценка соревнований по конному спорту, Кубок России 2020 (Ссылка 3) | 2 | Вайбер |
| **Видео занятия** | 1. https://thehorses.ru/text/text\_68.htm |  | Вайбер |
|  | 1. https://www.youtube.com/watch?v=yKAdfIx\_2BY |  |  |
|  | 1. https://maximatv.ru/broadcasts/ |  |  |
|  | 1. <https://www.youtube.com/watch?v=yKAdваx_2Ыке> 2. <https://dachamechtu.ru/chto-takoe-uzdechka-i-nedouzdok-dlya-loshadi.html> |  |  |
|  | 1. <https://www.youtube.com/watch?v=8fP5yifJ214> |  |  |
|  | 1. <https://www.youtube.com/watch?v=iC1I6O7Z0Jc> |  |  |
|  | **Итого** | 39 |  |
|  | | | |

Тренер Маляева Наталья Александровна \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Календарный учебный план на период с 1.11.2020 – 30.11.2020**

**Тренер - преподаватель Маляева Наталья Александровна**

**Группа БУ-3 №11**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Параметры подготовки** | **Темы** | **Количество часов** | **Онлай-сервисы** |
| **Теоретическая подготовка**  **4+7** | Терминология конного спорта в соответствии с этапом обучения | 1 | Вайбер |
| Аллюры. Шаг, виды шага, переходы в аллюре (ссылка 1) | 1 |
| Аллюры. Рысь, виды рыси, переходы в аллюре (ссылка 2) | 2 |
| Аллюры. Галоп, виды галопа, переходы в аллюре (ссылка 2) | 2 |
| Чистка лошади. Виды щеток, правильность и последовательность чистки. | 1 |
| Безопасность и личная гигиена при Covid - 19 | 2 |
| Правила техники безопасности при работе на корде. | 2 |  |
| **Общая физическая подготовка**  **7+7** | 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. | 14 | Вайбер |
| **Специальные навыки**  **5** | Положение корпуса на шагу, во время переходов в аллюре, работа корпуса.(ссылка 1) | 1 | Вайбер |
| Положение корпуса на строевой и учебной рыси, во время переходов в аллюре, работа корпуса.(ссылка 2) | 2 |
| Положение корпуса на галопе,, во время переходов в аллюре, работа корпуса.(ссылка 2) | 2 |
| **Развитие творческого мышления**  **1** | Развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности в поведении лошади | 1 | Вайбер |
| **Спортивное и специальное оборудование**  **2** | Капцунг. Строение капцунга. (ссылка 3) | 0,5 | Вайбер |
| Оголовье, строение оголовья, изучение видов оголовьев.(ссылка 3) | 1 |
| Повод, виды и материалы изготовления повода. | 0,5 |
| **Воспитательная и профориентационная работа**  **1** | Основы чистки денника лошади, лошади, амунициии (ссылка 4,5) | 1 | Вайбер |
| **Видео занятия** | * <https://www.youtube.com/watch?v=yKAdfIx_2BY> * <https://www.youtube.com/watch?v=yKAdваx_2Ыке> * <https://dachamechtu.ru/chto-takoe-uzdechka-i-nedouzdok-dlya-loshadi.html> * <https://www.youtube.com/watch?v=8fP5yifJ214> * <https://www.youtube.com/watch?v=iC1I6O7Z0Jc> |  | Вайбер |
|  | **Итого** | 34 |  |
|  | | | |

Тренер – преподаватель Маляева Наталья Александровна \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Календарный учебный план на период с 1.11.2020 – 30.11.2020**

**Тренер - преподаватель Маляева Наталья Александровна**

**Группа УУ-2 № 3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Параметры подготовки** | **Темы** | **Количество часов** | **Онлай-сервисы** |
| **Теоретические основы физической культуры и спорта**  **5+10** | История и развитие конного спорта | **2** | Вайбер |
| Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | **2** |
| Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта | **1** |
| Основы спортивной подготовки | **2** |
| Сведения о строении и функциях организма человека | **2** |
| Гигиенические знания, умения и навыки | **1** |
| Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни | **1** |
| Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке | **2** |
| Требования к технике безопасности при занятиях конным спортом | **2** |
| **Общая физическая и специальная Физическая подготовка**  **5+9** | 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. | **14** | Вайбер |
| **Основы профессионального самоопределения**  **4** | Правила оказания первой помощи при травме лошади | **1** | Вайбер |
| Обработка ран, правила обработки. | **1** |
| Вакцинация лошади. Что это? Зачем? | **1** |
| Болезни копыт лошади | **1** |
| **Различные виды спорта и подвижные игры**  **3** | Изучение правил конного поло. | **3** | Вайбер |
| **Судейская подготовка**  **3** | Правила проведения соревнований и чемпионатов по преодолению препятствий | **1,5** | Вайбер |
| Правила про1ведения соревнований по преодолению препятствий среди детей | **1,5** |
| **Развитие творческого мышления**  **3** | Нахождение информации, связанной с определенным этапом тренировочного процесса | **3** | Вайбер |
| **Национальный региональный компонент**  **3** | Изучение сайта ФКСР | **3** | Вайбер |
| **Специальные навыки**  **3** | Причины спортивного травматизма | **1,5** | Вайбер |
| Определение степени опасности. Меры по предупреждению травматизма. | **1,5** |
| **Спортивное и специальное оборудование**  **3** | Различия конкурных седел, правила подбора седла для лошади и всадника. | **3** | Вайбер |
| **Видео занятия** | * <https://www.youtube.com/watch?v=yKAdfIx_2BY> * <https://www.youtube.com/watch?v=yKAdваx_2Ыке> * <https://dachamechtu.ru/chto-takoe-uzdechka-i-nedouzdok-dlya-loshadi.html> * <https://www.youtube.com/watch?v=8fP5yifJ214> * <https://www.youtube.com/watch?v=iC1I6O7Z0Jc> |  | Вайбер |
|  | **Итого** | 51 |  |
|  | | | |

Тренер – преподаватель Маляева Наталья Александровна \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_