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

**Тренер - преподаватель Маляев Александр Алексеевич**

**Группа БУ1 № 5**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Параметры подготовки** | **Темы** | **Количество часов** | **Онлай-сервисы** |
| **Теоретическая подготовка** | Терминология конного спорта в соответствии с этапом обучения (ссылка 1) | 0,5 | Вайбер |
| Аллюры. Шаг, виды шага (ссылка 2) | 0,5 | Вайбер |
| **Общая физическая подготовка** | 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. | 1 | Вайбер |
| **Развитие творческого мышления** | Изучение интонаций при общении с лошадью | 1 | Вайбер |
| **Специальная физическая подготовка** | Положение корпуса на строевой рыси | 1 | Вайбер |
| **Видео занятия** | 1. https://thehorses.ru/text/text\_68.htm |  |  |
| 1. https://www.youtube.com/watch?v=yKAdfIx\_2BY |  |  |
|  | **Итого** | 4 |  |
|  | | | |

Тренер – преподаватель **Маляев Александр Алексеевич** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

**\**

**Тренер - преподаватель Маляев Александр Алексеевич**

**Группа НП1 №2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Параметры подготовки** | **Темы** | **Количество часов** | **Онлай-сервисы** |
| **Теоретическая подготовка** | Терминология конного спорта в соответствии с этапом обучения (ссылка 1) | 0,5 | Вайбер |
| Аллюры. Шаг, виды шага (ссылка 2) | 0,5 | Вайбер |
| **Общая физическая подготовка** | 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. | 3 | Вайбер |
| **Специальная физическая подготовка** | Положение корпуса на строевой рыси | 2 | Вайбер |
| **Видео занятия** | 1. https://thehorses.ru/text/text\_68.htm |  |  |
| 1. https://www.youtube.com/watch?v=yKAdfIx\_2BY |  |  |
|  | **Итого** | 6 |  |
|  | | | |

Тренер **Маляев Александр Алексеевич** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

**\**

**Тренер - преподаватель Маляев Александр Алексеевич**

**Группа НП3 №20**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Параметры подготовки** | **Темы** | **Количество часов** | **Онлай-сервисы** |
| **Теоретическая подготовка** | Терминология конного спорта в соответствии с этапом обучения (ссылка 1) | 0,5 | Вайбер |
| Аллюры. Голоп, виды галопа (ссылка 2) | 0,5 | Вайбер |
| **Общая физическая подготовка** | 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. | 3 | Вайбер |
| **Специальная физическая подготовка** | Положение корпуса на кавалетти, кавалетти на галопе и рыси, особенности положения корпуса | 2 | Вайбер |
| **Видео занятия** | 1. https://thehorses.ru/text/text\_68.htm |  |  |
| 1. https://www.youtube.com/watch?v=yKAdfIx\_2BY |  |  |
|  | **Итого** | 6 |  |
|  | | | |

Тренер **Маляев Александр Алексеевич** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

**Тренер - преподаватель Маляев Александр Алексеевич**

**Группа ТГ1 №7**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Параметры подготовки** | **Темы** | **Количество часов** | **Онлай-сервисы** |
| **Теоретическая подготовка** | Терминология конного спорта в соответствии с этапом обучения (ссылка 1) | 0,5 | Вайбер |
| Аллюры. Рысь, голоп, переходы внутри аллюра. | 0,5 | Вайбер |
| **Общая физическая подготовка** | 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. | 4 | Вайбер |
| **Специальная физическая подготовка** | Положение корпуса на кавалетти, кавалетти на галопе и рыси, особенности положения корпуса  Положение корпуса на клавишах. | 3 | Вайбер |
| **Видео занятия** | 1. https://thehorses.ru/text/text\_68.htm |  |  |
| 1. https://www.youtube.com/watch?v=yKAdfIx\_2BY |  |  |
|  | **Итого** | 8 |  |
|  | | | |

Тренер **Маляев Александр Алексеевич** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Календарный учебный план на период с 9.11.2020 – 15.11.2020**

**Тренер - преподаватель Маляев Александр Алексеевич**

**Группа БУ1 № 5**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Параметры подготовки** | **Темы** | **Количество часов** | **Онлай-сервисы** |
| **Общая физическая подготовка** | 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. | 2 | Вайбер |
| **ССО** | Виды поводьев, вальтрапов. | 2 | Вайбер |
| **Специальная физическая подготовка** | Положение корпуса на строевой и учебной рыси. | 1 | Вайбер |
| **Воспитательная работа** | Безопасность, правила личной гигиены при COVID-19 | 1 |  |
| **Видео занятия** | 1. https://thehorses.ru/text/text\_68.htm |  |  |
| 1. https://www.youtube.com/watch?v=yKAdfIx\_2BY |  |  |
|  | **Итого** | 6 |  |
|  | | | |

Тренер – преподаватель **Маляев Александр Алексеевич** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Календарный учебный план на период с 9.11.2020 – 15.11.2020**

**Тренер - преподаватель Маляев Александр Алексеевич**

**Группа НП1 №2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Параметры подготовки** | **Темы** | **Количество часов** | **Онлай-сервисы** |
| **Теоретическая подготовка** | Терминология конного спорта в соответствии с этапом обучения (ссылка 1) | 0,5 | Вайбер |
| Виды поводьев, мягкая работа поводом, шпрунт, скользящий повод | 0,5 | Вайбер |
| **Общая физическая подготовка** | 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. | 2 | Вайбер |
| **Специальная физическая подготовка** | Положение корпуса на строевой и учебной рыси  Положение стремени во время узды.  Работа шенкелем | 3 | Вайбер |
| **Видео занятия** | 1. https://thehorses.ru/text/text\_68.htm |  |  |
| 1. https://www.youtube.com/watch?v=yKAdfIx\_2BY |  |  |
|  | **Итого** | 6 |  |
|  | | | |

Тренер **Маляев Александр Алексеевич** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Календарный учебный план на период с 9.11.2020 – 15.11.2020**

**Тренер - преподаватель Маляев Александр Алексеевич**

**Группа НП3 №20**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Параметры подготовки** | **Темы** | **Количество часов** | **Онлай-сервисы** |
| **Теоретическая подготовка** | Терминология конного спорта в соответствии с этапом обучения (ссылка 1) | 0,5 | Вайбер |
| Безопасность, правила личной гигиены при COVID-19 | 0,5 | Вайбер |
| **Общая физическая подготовка** | 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. | 3 | Вайбер |
| **Специальная физическая подготовка** | Положение корпуса на кавалетти высотой 30 см,  кавалетти на галопе и рыси, особенности положения корпуса  Клавиши в 2 галопа, корпус, посадка, положение рук. | 4 | Вайбер |
| **Видео занятия** | 1. https://thehorses.ru/text/text\_68.htm |  |  |
| 1. https://www.youtube.com/watch?v=yKAdfIx\_2BY |  |  |
|  | **Итого** | 8 |  |
|  | | | |

Тренер **Маляев Александр Алексеевич** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Календарный учебный план на период с 9.11.2020 – 15.11.2020**

**Тренер - преподаватель Маляев Александр Алексеевич**

**Группа ТГ1 №7**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Параметры подготовки** | **Темы** | **Количество часов** | **Онлай-сервисы** |
| **Теоретическая подготовка** | Терминология конного спорта в соответствии с этапом обучения (ссылка 1) | 0,5 | Вайбер |
| Работа корпуса в клавишах | 0,5 | Вайбер |
| **Общая физическая подготовка** | 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. | 5 | Вайбер |
| **Специальная физическая подготовка** | Положение корпуса в клавишах, проездах,  особенности положения при преодолении систем | 3 | Вайбер |
| **Видео занятия** | 1. https://thehorses.ru/text/text\_68.htm |  |  |
| 1. https://www.youtube.com/watch?v=yKAdfIx\_2BY |  |  |
|  | **Итого** | 10 |  |
|  | | | |

Тренер **Маляев Александр Алексеевич** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Календарный учебный план на период с 16.11.2020 – 30.11.2020**

**Тренер - преподаватель Маляев Александр Алексеевич**

**Группа БУ1 № 5**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Параметры подготовки** | **Темы** | **Количество часов** | **Онлай-сервисы** |
| **Общая физическая подготовка** | 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 |
| **Специальная физическая подготовка** | Положение корпуса на строевой и учебной рыси, работа корпуса | **1** | Вайбер |
| Положение корпуса на галопе, работа корпуса. | **1** |
| **ССО** | Оголовье, строение оголовья, изучение видов оголовьев | **1** | Вайбер |
| **Теория** | Аллюры. Рысь, виды рыси | **1** | Вайбер |
| Аллюры. Галоп, виды галопа | **1** |
| Чистка лошади. Виды щеток, правильность и последовательность чистки. | **2** |
| **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 |  |  |
|  | **Итого** | 14 |  |
|  | | | |

Тренер – преподаватель **Маляев Александр Алексеевич** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Календарный учебный план на период с 16.11.2020 – 30.11.2020**

**Тренер - преподаватель Маляев Александр Алексеевич**

**Группа НП1 №2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Параметры подготовки** | **Темы** | **Количество часов** | **Онлай-сервисы** |
| **Общая физическая подготовка** | 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 | **5** | Вайбер |
| **Специальная физическая подготовка** | Положение корпуса на шагу, во время переходов в аллюре, работа корпуса. | **2** | Вайбер |
| Положение корпуса на строевой и учебной рыси, во время переходов в аллюре, работа корпуса | **2** |
| Положение корпуса на галопе,, во время переходов в аллюре, работа корпуса | **1** |
| **Теория** | Аллюры. Галоп, виды галопа, переходы в аллюре | **2** | 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 |  |  |
|  | **Итого** | 12 |  |
|  | | | |

Тренер **Маляев Александр Алексеевич** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Календарный учебный план на период с 16.11.2020 – 30.11.2020**

**Тренер - преподаватель Маляев Александр Алексеевич**

**Группа НП3 №20**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Параметры подготовки** | **Темы** | **Количество часов** | **Онлай-сервисы** |
| **Общая физическая подготовка** | 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 | **8** | Вайбер |
| **Специальная физическая подготовка** | Положение корпуса на шагу, во время переходов в аллюре, работа корпуса. | **2** | Вайбер |
| Положение корпуса на строевой и учебной рыси, во время переходов в аллюре, работа корпуса | **2** |
| Положение корпуса на галопе,, во время переходов в аллюре, работа корпуса | **2** |
| **Теория** | Гигиенические знания, умения и навыки | **1** | Вайбер |
|  | Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни | **1** |
|  | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке | **1** |
|  | Требования к технике безопасности при занятиях конным спортом | **1** |
| **Видео занятия** | • 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 |  |  |
|  | **Итого** | 18 |  |
|  | | | |

Тренер **Маляев Александр Алексеевич** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Календарный учебный план на период с 16.11.2020 – 30.11.2020**

**Тренер - преподаватель Маляев Александр Алексеевич**

**Группа ТГ1 №7**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Параметры подготовки** | **Темы** | **Количество часов** | **Онлай-сервисы** |
| **Общая физическая подготовка** | 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 | **10** | Вайбер |
| **Специальная физическая подготовка** | Положение корпуса на шагу, во время переходов в аллюре, работа корпуса | **2** | Вайбер |
| Положение корпуса на строевой и учебной рыси, во время переходов в аллюре, работа корпуса. | **2** |
| Положение корпуса на галопе,, во время переходов в аллюре, работа корпуса. | **2** |
| **Теория** | Основы спортивной подготовки | **1** | Вайбер |
| Сведения о строении и функциях организма человека | **1** |  |
| Гигиенические знания, умения и навыки | **1** |  |
| Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни | **1** |  |
| Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке | **1** |  |
| Требования к технике безопасности при занятиях конным спортом | **1** |  |
| **Видео занятия** | 1. <https://www.youtube.com/watch?v=yKAdfIx_2BY> 2. <https://www.youtube.com/watch?v=yKAdваx_2Ыке> 3. <https://dachamechtu.ru/chto-takoe-uzdechka-i-nedouzdok-dlya-loshadi.html> 4. <https://www.youtube.com/watch?v=8fP5yifJ214> 5. <https://www.youtube.com/watch?v=iC1I6O7Z0Jc> |  |  |
|  | **Итого** | 22 |  |
|  | | | |

Тренер **Маляев Александр Алексеевич** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_