Конспект занятия

по конному спорту для УТГ 2-го года обучения.

Задачи:

1. Ознакомить с основными правилами безопасности в преодолении препятствий.
2. Продолжить совершенствование посадки на «облегченной» рыси.
3. Ознакомить с техникой остановки и движения лошади вперед.
4. Воспитывать ф.к. выносливость на «необлегченной» рыси.
5. Воспитывать сознательную дисциплину и внимание строевой ездой.

Место проведения: Конкурное поле.

Инвентарь: экипированная лошадь,

конкурные препятствия, секундомер,

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание учебного материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23м  Подг.  часть | 1.Построение, раздача лошадей, постановка задач  2.Седловка, экипировка спортивной лошади  3.Прошагивание | 3м  10м  10м | Проверить экипировку лошади, спортивный вид учащихся.  Соблюдать технику безопасности при общении с лошадью.  Соблюдать дистанцию и интервал при построении. Контроль повода, подгонка путлища. |
| 55м  Осн.  часть | 1.Езда рысью облегчаясь в смене  2.Езда рысью облегчаясь самостоятельно  3.Езда рысью с переменой аллюров.  4.Езда на управление; остановки, осаживания, прибавления, ускорения  5.Преодоление клавишей с левой и правой ноги  6.Езда через кавалетти не облегчаясь без стремян.  7.Езда со сменой темпов движений  8.Езда со сменой аллюров  9.Преодоление одиночных препятствий с рыси  10.Полевой галопе стоя на стременах. | 5м  5м  10м  6м  12р  12р  6м  4м  8м  4м | Следить за положением повода, расположение шенкеля. Строго требовать соблюдения дистанции и интервала.  Предупреждать непредвиденные ускорения энергичных лошадей.  Переход от аллюра в аллюр и ускорения по команде. Стоя на стременах, без стремян облегчаясь.  Спина прямая, шенкель у бока лошади, пятка оттянута вниз, нога не раскачивает стремя.  Мягкая рука, настойчивый шенкель. Прямая спина, обдуманная работа.  Четкое снятие лошади с точки отталкивания, предупреждение рваной езды. Скорость соответствует высоте препятствий.  Не облегчаясь соблюдая импульс и длину шага лошади, стремя не раскачивать.  Четко видеть границу смены темпа при прибавлении и сокращении движения.  Следить за посадкой, прямая спина, руки в прямой линии с поводом, шенкель прижат к боку лошади.  Правильное вхождение в поворот, выпрямление лошади перед прыжком, скорость соответствует высоте препятствия. Обозначить корпусом 2-ю фазу полета. Следить за работой повода и шенкеля после приземления.  Галоп с правильным движением внутренней передней и задней ноги. Всадник не амортизирует на стременах в коленном суставе. Поддерживает внешним шенкелем не давая переходить на контргалоп. Обязательное после галопа восстановительное движения на рыси 30-35метров. Переход на свободный шаг. Спешиться. |
| Закл.  часть | 1.Прошагивание в пешем строю с лошадьми «в поводу».  2.Расседлывание, утепление лошади, массаж жгутом. | 8м | Расслабить капсуль, подпруги, снять «обувь» с ног лошади, соблюдать дистанцию «в смене».  Надеть попону после «жгутовки», сбрую сложить, трензель замыть и вытереть, стремена почистить. Напомнить детям помыть руки с мылом. Отметить прогрессивные и регрессивные моменты в тренировке каждого занимающегося. |

АНАЛИЗ

тренировочного занятия учебно- тренировочной группы 2-го года обучения

Тренер-преподаватель: Егоров Вячеслав Николаевич

Место проведения: Конкурное поле отделения конного спорта.

д. Ивонино Дорогобужского района.

Время проведения: 90 минут.

Тема занятия: « Обучение специальным физическим качествам посредством применения систем препятствий».

Цель:

1. Обучить специальным физическим качествам (координация в «трех фазах полета) через преодоление клавишей.

Задачи:

1. Совершенствовать технику подвода лошади на препятствие.

2. Совершенствовать посадку в комплексе.

3.Развивать скоростное мышление на «связках».

4. Обучить «расчету» на место отталкивания.

Занятие началось с рапорта дежурного строго по времени. Четко поставлена цель занятия и правильно сформулированы задачи соответствующие плану. Учебный материал изложен точно и грамотно, дозировки физических нагрузок соответствуют данной возрастной группе.

Места занятий подготовлены, в наличии проверенный необходимый инвентарь. Тренер-преподаватель в специальной спортивной форме. Учащиеся в специальной экипировке для верховой езды, на всех шлемы безопасности.

Подготовительная часть урока проведена на высоком организационном уровне, В различные моменты тренер правильно выбирал места способствующие выполнению контроля за действиями всадников и оказание необходимой страховки на протяжении всего занятия. Использование различных переходов, перестроений и фронтального метода были рациональны и целесообразны. В процессе урока используемые средства для развития необходимых специальных физических качеств соответствовали возрасту занимающихся и их подготовленности. Объяснения были четкими и понятными, терминология соответствовала категории спортсменов. С каждым занимающимся, при необходимости, было проведено исправление ошибок индивидуально, что обеспечивало контроль за качеством выполнения элементов. Занятие охватило все задачи поставленные для выполнения соответствующей цели.

Наибольшее внимание было уделено воспитанию необходимых физических качеств путем выбора правильных средств развития физических качеств (преодоления «клавишей» и «кавалетти»), при этом правильно сочетались интервалы нагрузки и отдыха. Использование в занятии фронтального и группового методов организации занятия, без неоправданных простоев, позволило провести занятия с высокой двигательной плотностью

Степень требовательности к учащимся достаточная для правильной организации занятия.

Задачи, поставленные на занятии, выполнены полностью в рациональной последовательности. Визуально общая плотность тренировочного занятия была не менее 95%. Дозировки элементов и правильно примененные средства физического воспитания обусловили оздоровительную направленность.

Учащиеся были активны и дисциплинированны, домашнее задание было дано индивидуально каждому.

Руководитель тренерского совета Токаева М.Х.