КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

**«Клавиши и кавалетти»**по конному спорту для учебно- тренировочной группы 2-го года обучения

Задачи: 1.Закрепить и совершенствовать технику преодоления клавишей, систем препятствий.
 2. Закрепить технику выполнения «подъема» лошади в галоп.
учебнотренировки.
 4. Воспитывать сознательную дисциплину и внимание строевыми упраж- нениями.
Место проведения: конкурное поле.
Инвентарь: 10 конкурных препятствий, шагомер, секундомер.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание учебного материала | дозиров ка | Организационно- методические указания |
|  1 |  2 |  3 |  4 |
| подготовительнаячастьурока 20мин. | 1.Построение, учет посещае-мости, постановка задач уро-ка.2.Строевые упражнения: вы- полнение команд «Становись!», «Равняйсь!»,«Смирно!», «Вольно!», «Расчет по порядку», « По коням!».3. Шаговая проводка лошадей с перестроением.4. Гимнастика для всадника:- встали на стременах руки вверх;- сели в седло руки на пояс,- легли спиной на круп -потянулись к голове лошади;- правой рукой достали левый носок, -левой рукой достали правый носок.5. «Рабочая» рысь. |  2-3 мин. 10 мин.  4-6 р. 4-6 р.  4-6 р. 3мин.  | Обратить внимание на наличие соответствующей спортивной экипировки.Отрабатываются в начале урока при рапорте дежурного. Обратить внимание на правиль- ность подачи команд поощряя верные действия дежурного и группы.  Следить за «собранностью» лошадей, работой «шенкеля» . Оценить качество выполнение упражнения, равновесие, контроль лошади.«Шлюзы» прижаты, глубоко сидим в седле, медленно.Носок не поднимать, потянулись потягиваясь , плавно. Следить за сохранением импульса движения, интервалом, осанкой. |
|  О  с н о в н а я ч а с т ь  у р о к а  60  м и н  у т           З  а  к  л  ю  ч  и  т  е  л  ь  н  а  я   часть уро-  ка   11  мин.     | 1.Работа на шагу:- рабочий шаг вольт диаметр30 метров (влево, вправо);- средний шаг диаметр 40 метров(влево, вправо);- прибавленный шаг по прямой.2. Рабочая рысь «необлег-чаясь» со сменой направле-ния, остановками, осажива-ниями.3. Езда на вольтах рысью с изменениями направлений,«необлегчаясь»4. Подъемы в галоп; - с левой ноги,- с правой ноги,- вольты на галопе со «сменой ног» 5. Преодоление «клавишей» с «**подъемами**» и продви-жениями. 6.   6.Самостоятельный выбор маршрута из 4-х препятст- вий. 1.Встали в «смену» шагом.  2. «Бросили» стремена; - потянули носки, взяли стремена,- плавно легли на круп, по- вытянули руки вдоль ту- ловища, сели. - встали на стременах, руки верх потянулись, сели в сед- ло, руки вниз, встряхнули. 3. Спешились; - расслабить капсули и подпруги, заправили стремена. 4. Расседлывание.  5. Построение в одну ше- ренгу.  6.Подведение итогов заня- тия. 7. Домашнее задание |  4раза   4раза  2раза  15 мин. 15 мин.   8 мин. 30 мин.        30  сек.  4  раза  4  раза    4   3  мин.  2  мин. 30  сек.   2  мин.   30  сек. | Прямая спина, плотно прилегают«шлюзы», следить за работой поводьев, «шенкелей). Оценить вольт и ведение по нему лошади, вовремя подсказать ведение «зада».Лошадь должна быть согнутой в боку в соответствии с величиной вольта. Всадник сидит в «глубокой» поса-дке, поясницей помогая «расшаги-ванию». Корректировать «пере-ступ» копытами. Тактильно и счетом помогать сохранению импульса. Всадник смотрит вперед на 2-3 «корпуса ». Спина прямая, посадка «не при-нужденая».Отрабатывается конт-роль над движением лошади; присмене направлений – смена акцен-тов внешних и внутренних повода и «шенкеля». Остановка должна быть «неподвижной» ;лошадь «в сборе), ноги параллельны. Начало движения – от «шенкеля».Контроль внешних рычагов управ-ления, прямая спина, корректиро-вать импульс движения. При смене направления лошадь «выпрямляе-ют» за тем «сгибают» в сторону смены направления. Соблюдать равновесие при «подъемах», прямая спина, гибкая поястница, плотно прилегающий «шенкель». Контроль поводьев, правильный вольт, подбородок не опускать. Сохранение импульса. При езде налево, лошадь «подни-мают» с левой ноги, при езде на-право с правой, необходимо по всей дистанции движение с «пра-вильной ноги». Преодоление «клавишей» стоя на стременах, не наклонять корпус, гибкая поястни-ца. Четко стараться «подводить» лошадь к точке отталкивания, импульс соответствует высоте и ширине препятствий. Счетом на 1,2,3 всадникам подсказывать на подходе к точке отталкивания.Логичность и последовательность выбора, при необходимости – коррекция Соблюдая дистанцию в 2 корпуса лошади. Следить за осанкой, упражнения выполняются плавно, сохраняя ин- тервал между лошадьми и контр-роль за лошадью.   Спина прямая, руки вверх через стороны «шенкель» у бока.  Контроль за лошадью, соблюдение техники безопаснос- ти, соблюдать дистанцию между лошадьми. Сложить сбрую, растереть лошадь  Создать положительный эмоцио- нальный настрой.  Отметить лучшие моменты, каж- дого учащегося, указать на ошибки  Выполнять ежедневно утреннюю зарядку и утренние гигиенические процедуры. |