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 |
| под гото ви тель ная  часть  уро  ка  20 мин. | 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 диаметр 30 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; при смене 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. |