

Директор ГБОУ СОШ с. Девлезеркино Е.А. Белов Е.А.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧЕРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
С. ДЕВЛЕЗЕРКИНО

Копия верна



ПЛАН ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ

по программе

«Конный спорт»

«Конкур»

Автор – составитель:

Федингина О.А.

Педагог дополнительного
образования

Самарская обл.

Тема: Преодоление маршрута препятствий.

Место проведения: Конно-спортивное подразделение с. Челно-Вершины

Время проведения: 10.00 – 12.00

Тип занятия: учебно-тренировочное.

Возраст: школьный.

Цель: совершенствование техники прыжка.

Задачи:

1. Совершенствовать технику прыжка отдельного препятствия.
2. Закрепить технику преодоления двойной системы препятствий.
3. Воспитать спортсмена высокой квалификации, обладающих высоким уровнем социальной активности

Величина нагрузки: интенсивная.

Техническое обеспечение: манеж.

Спортивный инвентарь: набор конкурных препятствий.

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

№	Содержание тренировки	Время (мин.)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (20 мин.)			
1	Шаг в длинном поводу	5	Спортсмены на лошадях шагают по стенке. Во время шага тренер объясняет тему и цели тренировки.
2	Комплекс специальных упражнений на шагу	5	Разминка в короткий срок обеспечивает всестороннюю подготовку спортивной пары (всадник-лошадь) к успешному выполнению основной части занятия
3	Рысь со стремянами влево	5	Рысь в смене по стенке манежа, легкий контакт
4	Рысь со стремянами вправо	5	Рысь в смене по стенке манежа, легкий контакт
Основная часть (80мин.)			
1	Работа на учебной рыси	10	Езда врозь, перемены направления на прибавленной рыси, вольты влево и вправо
2	Шаг с отданным поводом	1	Широкий шаг.
3	Уступка шенкелю на шагу	4	Контролировать правильное выполнения упражнения всадником.
4	Преодоление одиночного препятствия с рыси.	15	Тренер наблюдает за правильностью выполнения элемента. Прыжок с подсказкой на расстоянии 2.8 м.
5	Преодоление одиночного препятствия с галопа.	15	
6	Шаг с отданным поводом	5	Широкий шаг.
7	Преодоление системы из двух отвесных препятствий с рыси.	30	Тренер наблюдает за правильностью выполнения элемента. Прыжок с подсказкой на расстоянии 2.8 м. Расстояние в системе 5.5м. Спортсмены преодолевают систему по очереди : раз-справа, раз-слева.
Заключительная часть (20 мин.)			
1	Шаг с отданным поводом	20	Тренер подводит итог занятия(с указанием на характерные ошибки и средства их устранения)