



Семинар для тренеров, спортсменов, частных владельцев
и заинтересованных лиц

«ПОДГОТОВКА ЛОШАДИ И ВСАДНИКА В КОНКУРЕ»

Санкт-Петербург – Шушары

22-24, 26 МАРТА 2021

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный аграрный университет»

ОСП ДПОС «Академия менеджмента и агробизнеса»

совместно с

Конным Клубом «Райдер»

**ПРИГЛАШАЮТСЯ УЧАСТНИКИ СО СВОИМИ ЛОШАДЬМИ
НА ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

Руководитель семинара:	Фадеева Ольга Николаевна – ВК/МКЗ* - Санкт-Петербург
Документ по окончании:	Сертификат
Запись:	Академия менеджмента и агробизнеса СПбГАУ Тел./факс: (812) 451-09-79 - учебный отдел Кураторы: 8(921) 746-32-67 Головина Татьяна 8(911) 166-16-30 Крылова Анастасия e-mail: konikurs@mail.ru необходимо сообщить ФИО и контактный телефон
Место проведения:	Теория – Академия – 3 эт., 41 каб. Адрес: Санкт-Петербург, Шушары, ул. Пушкинская, 12, от м. Звездная марш.т. 479, авт. 34. Практика - КСК "Райдер" - манеж Адрес: СПб, Шушары, Пулковское отделение, д.41А., от м. Московская марш.т. 545, 299, авт. 187.
Размещение иногородних участников:	Гостиница Академии Адрес: СПб, Шушары, Пушкинская, 12 Телефон: (812) 451-09-81 Бронирование гостиницы осуществляется самостоятельно или через куратора 8(921) 746-32-67 Головина Татьяна
Расписание занятий*:	22.03.21 (пн) 14.00-18.00 - теория, Академия 23.03.21 (вт) 14.00-18.00 - теория, Академия 24.03.21 (ср) 09.00-13.00 - практика, КСК «Райдер» 14.00-18.00- теория, Академия 26.03.21 (пт) 09.00-13.00 - практика, КСК «Райдер» 14.00-18.00 - теория, Академия (13.00-14.00 – обед) *возможны изменения
Стоимость:	8000 руб.

Темы семинара:

Теория*:

1. Выбор конкурной лошади. Экстерьер, деловые качества, специализация.
2. Экипировка всадника и лошади в конкуре.
3. Фазы преодоления препятствия и техника прыжка.
4. Правильная посадка всадника. Динамика посадки всадника, равновесие.
5. Особенности биомеханики работы всадника и лошади в разных фазах прыжка.
6. Посадка всадника, положение таза, туловища, головы, ног, рук. Распространенные ошибки.
7. Проблемы в разных фазах прыжка у всадника.
8. Развитие посадки. Какие качества развиваем и примеры упражнений для развития конкретных качеств.
9. Опытная лошадь. Деловые качества, экстерьер, породы учебной и любительской лошади.
10. Исправление ошибок в технике преодоления препятствий у лошади.

11. *Закидки, причины и исправление.*
12. *Личность инструктора, необходимые качества. Неэффективные качества инструктора.*
13. *Теоретическая и практическая подготовка всадника до начала занятий конкурном.*
14. *Цели подготовки начинающего в конкуре всадника.*
15. *Этапы подготовки начинающего в конкуре всадника. Примеры работы на разных этапах.*
16. *Вариант плана подготовки всадника на начальном уровне (кавалетти и маршруты высотой 80см).*
17. *Продолжающий всадник (до маршрутов высотой 120 см). Цели и задачи, план подготовки.*
18. *Условия для эффективности тренировки.*
19. *Задания на совершенствование посадки всадника в конкуре.*
20. *Задания на совершенствование управления лошастью в конкуре.*
21. *Полевая езда. Решаемые задачи. Правила безопасности и этики во время полевой езды.*
22. *Соревнования. Подготовка к соревнованиям, необходимые условия для участия.*
23. *Соревнования. Расчетное планирование будущего старта.*
24. *Конкур. Первые соревнования. Физическая и психологическая подготовка.*
25. *Соревнования на стиль езды для всадника в конкуре. Цели и задачи. Что оценивается и каким образом.*
26. *Молодая лошадь. Выбор и подготовка в соответствии со шкалой выездки.*
27. *Молодая лошадь. План и принцип подготовки.*
28. *Шпрингартен. Гимнастические ряды. Цель использования. Правильность применения.*
29. *Соревнования на стиль для лошади в конкуре.*

Тренировки*:

1. *Первые прыжки всадника и молодой лошади. Особенности построения тренировки, используемое оборудование.*
2. *Кавалетти. Задачи, которые решаются с помощью кавалетти.*
3. *Барьеры различной конфигурации. Особенности преодоления.*
4. *Гимнастические ряды. Задачи, которые решаются с помощью гимнастических рядов.*
5. *Проезды по прямым и по дугам. Особенности дистанций. Особенности преодоления.*
6. *Системы. Особенности дистанций. Особенности преодоления.*
7. *Связки и маршруты. Особенности построения и варианты усложнений (от простого к сложному).*

***Программа теоретической части и тренировок может быть изменена в соответствии с уровнем подготовки всадников.**

Рядом со зданием Академии имеется трапезная, график работы с 8.30 до 17.00, в КСК «Райдер» - кафе, график работы с 11.00-20.00

Размещение, питание и транспортные расходы – за счет участников и/или командирующих организаций.

Данная информация является официальным приглашением на участие в семинаре.