Семинар для тренеров, спортсменов, частных владельцев и заинтересованных лиц

«ПОДГОТОВКА ЛОШАДИ И ВСАДНИКА В КОНКУРЕ»

Санкт-Петербург – Шушары

23-28 МАРТА 2020

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*:	*23.03.20 (пн) 14.00-18.00 - теория, Академия* *24.03.20 (вт) 14.00-18.00 - теория, Академия* *25.03.20 (ср) 09.00-13.00 - практика, КСК «Райдер»* *14.00-18.00- теория, Академия* *27.03.20 (пт) 09.00-13.00 - практика, КСК «Райдер»* *14.00-18.00 - теория, Академия* *28.03.20 (сб) 10.00-17.00 - экзамен, Академия* *(13.00-14.00 – обед)* **возможны изменения*
Стоимость взноса:	*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 конкуром.*
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 лошадью 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. Гимнастичексие 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 соответствие 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.