

	<p><i>Семинар для тренеров, спортсменов, частных владельцев и заинтересованных лиц</i></p> <p><b>«ПОДГОТОВКА ЛОШАДИ И ВСАДНИКА В КОНКУРЕ»</b></p> <p><b>Санкт-Петербург – Шушары</b>  <b>18-21 МАРТА 2024</b>  <b>Академия менеджмента и агробизнеса СПбГАУ</b>  <b>Высшая конная школа</b>  <b>совместно с</b>  <b>Конным Клубом "Grand Stable"</b></p>
<b>Руководитель семинара:</b>	<i>Фадеева Ольга Николаевна – ВК/МКЗ* - Санкт-Петербург</i>
<b>Документ по окончании:</b>	<i>Сертификат /Электронный сертификат</i>
<b>Участие:</b>	<i>Возможно очное или дистанционное участие  Дистанционное участие: доступ к записям лекции и практик на неограниченный срок, доступ к необходимым электронным материалам, чат для вопросов</i>
<b>Запись:</b>	<i>Кураторы:  <a href="https://vk.com/id2784534">https://vk.com/id2784534</a> Головина Татьяна  <a href="https://vk.com/nastia.kr96">https://vk.com/nastia.kr96</a> Крылова Анастасия  e-mail: <a href="mailto:konikurs@mail.ru">konikurs@mail.ru</a></i>
<b>Место проведения:</b>	<i>Теория – Академия – 3 эт., 41 каб.  Адрес: Санкт-Петербург, Шушары, ул. Пушкинская, 12, от м. Звездная авт. 34  Практика – КСК "Grand Stable":  Ленинградская обл, Ломоносовский район, Виллозское городское поселение, между дер.Вариколово и Перекуля (за Красным Селом).</i>
<b>Размещение иногородних участников:</b>	<i>Бронирование осуществляется самостоятельно:  - Шушары, квартиры посуточно  +7(921)550-03-20 Елена, +7(911)234-95-90 Антон;  - Общежитие СПбГАУ г. Пушкин, Петербургское ш., д. 6,  Тел.: 8(812)476-40-31 Администрация студгородка  Стоимость проживания в общежитии от 360 до 960 руб./сут.  - Хостел Лагуна <a href="https://laguna-hostel.vsite.biz/#home">https://laguna-hostel.vsite.biz/#home</a>  Тел.: +7(911)153-98-21</i>
<b>Расписание занятий:</b>	<i>18.03 (пн) 10.00-17.00 - лекция, Академия  19.03 (вт) 10.00-13.00 - практика, КСК "Гранд Стейбл"  20.03 (ср) 10.00-17.00 - лекция, Академия  21.03 (чт) 10.00-13.00 - практика, КСК "Гранд Стейбл"</i>
<b>Темы семинара:</b>	

### **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. Продолжающийся 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. 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**

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

**Данная информация является официальным приглашением на участие в семинаре.**

