

	<p><i>Семинар для тренеров, спортсменов, частных владельцев и заинтересованных лиц</i></p> <p>«ПОДГОТОВКА ЛОШАДИ И ВСАДНИКА В КОНКУРЕ»</p> <p>Санкт-Петербург – Шушары 18-21 МАРТА 2024 Академия менеджмента и агробизнеса СПбГАУ Высшая конная школа совместно с Конным Клубом "Grand Stable"</p>
Руководитель семинара:	<i>Фадеева Ольга Николаевна – ВК/МКЗ* - Санкт-Петербург</i>
Документ по окончании:	<i>Сертификат /Электронный сертификат</i>
Участие:	<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>
Запись:	<i>Кураторы: https://vk.com/id2784534 Головина Татьяна https://vk.com/nastia.kr96 Крылова Анастасия e-mail: konikurs@mail.ru</i>
Место проведения:	<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>
Размещение иногородних участников:	<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 https://laguna-hostel.vsite.biz/#home Тел.: +7(911)153-98-21</i>
Расписание занятий:	<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>
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. 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.

