



Семинар для тренеров, спортсменов, частных владельцев
и заинтересованных лиц

«ПОДГОТОВКА ЛОШАДИ И ВСАДНИКА В КОНКУРЕ»

Санкт-Петербург – Шушары

28 МАРТА - 01 АПРЕЛЯ 2022

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
Участие:	Возможно очное или дистанционное участие
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. Купчино марш.т. 287, 342, 347, авт. 186. 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:	Точное расписание будет опубликовано ближе к датам начала семинара.

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.