

<p><b>обучающий СЕМИНАР</b>  <b>«ПОДГОТОВКА ЛОШАДИ И ВСАДНИКА В КОНКУРЕ»</b></p>	
<p>Санкт-Петербург  22-25 января 2018  РОО «Федерация конного спорта Санкт-Петербурга»  Конный пак «Вента-Арена»</p>	
<b>Руководство курса:</b>	Фадеева Ольга Николаевна, ВК/МКЗ*
<b>Требования к участникам:</b>	Всадники с опытом участия в соревнованиях по конкуру
<b>Документ по окончании:</b>	Сертификат
<b>Запись:</b>	8(921) 746-32-67 Головина Татьяна - куратор e-mail: <a href="mailto:konikurs@mail.ru">konikurs@mail.ru</a> Необходимо сообщить ФИО, контактный телефон и e-mail, для записи участнику будет выслана анкета для заполнения
<b>Место проведения:</b>	КСК "Вента-Арена", Ленинградская область, Всеволожский район, деревня Хирвосты, ул. Центральная, 64 <b>на транспорте:</b> от метро Ладужская, маршрутки и автобусы: 430, 531 направление Колтуши - Всеволожск, выходить - остановка - д.Суоранта, д. Хирвосты, напротив заправка <b>ТАТНЕФТЬ</b> , перейти дорогу, идти по дороге направо в поселок, магазин Пятерочка остается у вас слева, смотрим указатель Вента-Арена
<b>Размещение участников из других городов:</b>	<b>Гостиница КСК «Вента-Арена»</b> <b>Адрес:</b> Ленинградская область, Всеволожский район, деревня Хирвосты, ул. Центральная, 64 стоимость проживания – 2000 руб./сут. – одноместное размещение, 3000 руб./сут. – двухместное размещение. <a href="http://venta-arena.ru/uslugi/gostevoj-dom">http://venta-arena.ru/uslugi/gostevoj-dom</a> Бронирование гостиницы осуществляется через куратора 8(921) 746-32-67 Головина Татьяна  <b>Другие варианты проживания:</b> <b>ПетроСпортОтель</b> , Санкт-Петербург, п. Янино, ул. Шоссейная, д. 6А, 8(812) 574-22-33, 8(812) 331-54-72 <a href="http://www.petrosport.ru/home/">http://www.petrosport.ru/home/</a> <b>Хостел Лагуна</b> , Санкт-Петербург, пр. Чернышевского 8, кв. 37, 8(812) 903-76-37, 8(911) 153-98-21 <a href="https://vk.com/laguna_hostel">https://vk.com/laguna_hostel</a> Бронирование гостиницы осуществляется <b>САМОСТОЯТЕЛЬНО</b>
<b>Программа семинара*:</b>	
<b>Теория*:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выбор конкурной лошади. Экстерьер, деловые качества, специализация.</li> <li>2. Экипировка всадника и лошади в конкуре.</li> <li>3. Фазы преодоления препятствия и техника прыжка.</li> <li>4. Правильная посадка всадника. Динамика посадки всадника, равновесие.</li> <li>5. Особенности биомеханики работы всадника и лошади в разных фазах прыжка.</li> <li>6. Посадка всадника, положение таза, туловища, головы, ног, рук. Распространенные ошибки.</li> <li>7. Проблемы в разных фазах прыжка у всадника.</li> <li>8. Развитие посадки. Какие качества развиваем и примеры упражнений для развития конкретных качеств.</li> <li>9. Опытная лошадь. Деловые качества, экстерьер, породы учебной и любительской лошади.</li> <li>10. Исправление ошибок в технике преодоления препятствий у лошади.</li> <li>11. Закидки, причины и исправление.</li> </ol>	

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. Гимнастические ряды. Цель использования. Правильность применения.
29. Соревнования на стиль для лошади в конкуре.

**Тренировки\*:**

30. Первые прыжки всадника и молодой лошади. Особенности построения тренировки, используемое оборудование.
31. Кавалетти. Задачи, которые решаются с помощью кавалетти.
32. Барьеры различной конфигурации. Особенности преодоления.
33. Гимнастические ряды. Задачи, которые решаются с помощью гимнастических рядов.
34. Проезды по прямым и по дугам. Особенности дистанций. Особенности преодоления.
35. Системы. Особенности дистанций. Особенности преодоления.
36. 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.*

*\*Каждый день планируются и теоретические занятия и тренировки, тренировки будут проходить в утреннее время, кроме первого дня семинара.*

<b>Стоимость курса:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Участник – 15000 руб.</u></li> <li>2. <u>Слушатель – 5000 руб.</u></li> </ol>
<b>Дополнительная стоимость участия с лошадью:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Приглашаются участники со своими лошадьми, по вопросам размещения лошадей необходимо обращаться в администрацию КСК «Вента-Арена» 8(964)340-07-30;</li> <li>- для участников с лошадьми участвующих «с колес» дополнительная стоимость за аренду манежа 2000 руб. за весь курс;</li> <li>- также возможна аренда лошади на время прохождения курса, по вопросам аренды лошадей обращаться к куратору 8(921)746-32-67 Головина Татьяна, в первую очередь возможность арендовать лошадь будет предоставлена иногородним участникам курса.</li> </ul>