

 <p>ВЫСШАЯ КОННАЯ ШКОЛА</p>	<p>Семинар для тренеров, спортсменов, частных владельцев и заинтересованных лиц</p>
	<p><b>«ПОДГОТОВКА ЛОШАДИ И ВСАДНИКА В КОНКУРЕ»</b></p>
	<p>Санкт-Петербург – Шушары <b>27-31 МАРТА 2023</b> ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный аграрный университет» ОСП ДПОС «Академия менеджмента и агробизнеса» совместно с Конным Клубом "Grand Stable"</p>
<b>Руководитель семинара:</b>	Фадеева Ольга Николаевна – ВК/МКЗ* - Санкт-Петербург
<b>Документ по окончании:</b>	Сертификат
<b>Участие:</b>	Возможно очное или дистанционное участие Дистанционное участие: доступ к записям лекции и практик на неограниченный срок, доступ к необходимым электронным материалам, чат для вопросов
<b>Запись:</b>	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>
<b>Место проведения:</b>	Теория – Академия – 3 эт., 41 каб. Адрес: Санкт-Петербург, Шушары, ул. Пушкинская, 12, от м. Звездная авт. 34 от м. Купчино авт. 186 Практика – КСК "Grand Stable": Ленинградская обл, Ломоносовский район, Виллозское городское поселение, между дер.Вариколово и Перекюля (за Красным Селом).
<b>Размещение иногородних участников:</b>	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
<b>Расписание занятий:</b>	Расписание занятий будет опубликовано ближе к датам семинара.
<b>Темы семинара:</b>	
<p><b>Теория*:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Выбор конкурной лошади. Экстерьер, деловые качества, специализация.</li> <li>Экипировка всадника и лошади в конкуре.</li> <li>Фазы преодоления препятствия и техника прыжка.</li> <li>Правильная посадка всадника. Динамика посадки всадника, равновесие.</li> <li>Особенности биомеханики работы всадника и лошади в разных фазах прыжка.</li> <li>Посадка всадника, положение таза, туловища, головы, ног, рук. Распространенные ошибки.</li> <li>Проблемы в разных фазах прыжка у всадника.</li> <li>Развитие посадки. Какие качества развиваем и примеры упражнений для развития конкретных качеств.</li> <li>Опытная лошадь. Деловые качества, экстерьер, породы учебной и любительской лошади.</li> <li>Исправление ошибок в технике преодоления препятствий у лошади.</li> <li>Закидки, причины и исправление.</li> <li>Личность инструктора, необходимые качества. Неэффективные качества инструктора.</li> <li>Теоретическая и практическая подготовка всадника до начала занятий конкуром.</li> <li>Цели подготовки начинающего в конкуре всадника.</li> <li>Этапы подготовки начинающего в конкуре всадника. Примеры работы на разных этапах.</li> </ol>	

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\*:**

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.**

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

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