

Дата 7 мая 2014 года  
Тренер: Васильева Надежда  
Всадник: Котик Маша

Session № 5

Лошадь: Толстопузик

Всадник: Каска + Обувь + Одежда +

Лошадь:

**Безопасность** + (Уравновешенная, но достаточно энергичная лошадь, выходной был 2 дня назад, последняя корректирующая работа берейтора проводилась вчера по теме конкурная выездка ...)

...

**Удобство** + (амплитудная, но «мягкая», хорошо управляемая)

...

**Подходит ли** + (основная лошадь)

...

**Амуниция** (износ, подходит ли)

- тандем, подперсье с мартингалом, остальное – обычный сбор для этой лошади

- крыло седла протерто до дырки, на стременах отсутствуют резинки, железо плохо помыто с прошлого раза и ржавое, отсутствует мартингал

...

**Ковка:**

**Безопасность** -

...

**Качество** - левая задняя подкова «хлябает», на правом переду отсутствует половина подковы, правый зад отсутствует подкова ...

- залом на полкопыта правый перед, гниет стрелка на правом заду, на правом переду убрано слишком много зацепа ...

- отличная расчистка, взяла телефон коваля!

...

**1. К концу занятия всадник сможет (3 — 4 параметра, учитывая посадку и работу с лошадью)**

- проехать связку из заданных фигур;
- выполнить упражнения на сгибания и постановления на прямых и изогнутых линиях, улучшить прямолинейность движения;
- улучшить баланс и качество применения средств управления ...

...

**2. Теория** (max 20 % тренировки)

1. Что мы будем делать на тренировке? Зачем это нужно?

Расскажу всаднику о намеченной программе, напомню, что на последней тренировке мы столкнулись с необходимостью более точного сгибания на вольтах и изогнутых линиях, объясню, что сегодняшние упражнения помогут улучшить эти параметры ...

Или ...

**3. Практика** (развитие тренировки «шаг за шагом от простого к сложному»)

Разминка:

На шагу начну разминку всадника на простых упражнениях на разогрев и растяжку, лошадью при этом будет управлять коновод. На протяжении разминки слежу за ритмом, расслаблением, контактом, помогаю всаднику настраивать посадку. Начало рыси на простых траекториях и больших



## 2. Как выглядит то, что мы будем делать?

- Покажу всаднику схему окончательной тренировочной связки, обозначу, что сначала мы проработаем ее по частям, затем выполним целиком *или*

- Проеду сама на своей лошади, покажу, как это должно выглядеть

Или ...

## 3. Как выполнить задание?

- Расскажу(покажу/уточню/...) о средствах управления, которые мы будем применять в процессе выполнения упражнения *или*

- обращу внимание, что на разных траекториях может применяться несколько разная стратегия езды *или*

- дам задание, с помощью которого на протяжении всей тренировки всадник сможет справиться со своей системной ошибкой ...

Или ...

радиусах поворотов, постепенно добавляем новые траектории и уменьшаем радиусы (см. схемы в приложении). Работаем с постановлениями. В конце разминки делаем равномерный галоп «вниз – вперед»: 2 – 3 круга направо и 2 – 3 круга налево. Или ...

### Основная часть:

После небольшого отдыха на шагу, всадник делает еще серию упражнений на растяжку, также добавляем серию силовых упражнений. Лошадь ведет коновод.

Связываем части связки в целое, добавляем переходы рысь – шаг – рысь. Уточняем средства управления, внимательнее относимся к деталям.

Проезжаем окончательную связку на рыси.

Переходим к галопу, работаем на галопе, проезжаем связку галопе.

Или ...

### Заминка:

3-7 минут рысь вниз – вперед по изогнутым траекториям, т. к. лошадь обладает активным темпераментом

Или ...

## 4. О чем нужно помнить?

- следить за временем

- всадник быстро устает / у всадника большая нагрузка в школе в этот день

- в манеже работают начинающие всадники

- проверить амуницию

- выяснить у берейтора подробности тренировки лошади накануне

....

## 5. Оборудование:

Огороженная площадка 20x50, буквы на стенках манежа, 2 жерди, 4 конуса

...

**Задание считается выполненным, если было проработано намеченное, упражнения грамотно составлены, а по параметрам траектория, посадка всадника и средства управления, работа лошади в соответствии со шкалой выездки достигнуто улучшение**

### **Приложение.**

1. Рисунок или схема выполнения упражнения. Наглядные материалы.

2. Теоретическая основа выполнения упражнения или элемента (элементов) упражнения.

3. Другое.



## Личная оценка тренировки (тренер)

### Что было на тренировке? Привела ли она к целям? Если нет, почему? Если да, то почему она была успешной?

- Тренировка, в общем, прошла по плану, цели были достигнуты в полном объеме. Сегодня улучшили параметры ... (перечисляем), закрепили параметры ... (перечисляем). В процессе тренировки добавила упражнение ... (описание упражнения), что позволило улучшить владение всадником средствами управления (посадку всадника/траектории/аллюры лошади/прямолинейность/заходы в углы/подчинение лошади/etc) еще более эффективно. Также тренировка была успешной благодаря активности работы всадника на тренировке и хорошей «обратной связи от него»

- Пришлось изменить план тренировки, так как задача не соответствует уровню подготовки всадника (всадник слишком устал еще до тренировки на работе/всадник не мог сконцентрироваться/Толстопузик захромал и пришлось взять Трандуила, а он недостаточно выезжен для этой задачи). Даем описание измененных задач и плана тренировки. К целям не привела, т. к. мой уровень подготовки как тренера оказался недостаточен для быстрой импровизации в таких условиях.

...

### Как работал всадник? (физически и психически)

- был собран, сконцентрирован, активен, давал адекватную обратную связь
- много болтал не по делу, приходилось постоянно перенаправлять поток его мыслей в нужное русло
- не проявлял самостоятельности, был вялый, не интересовался происходящим
- в этот раз хорошо получились силовые упражнения, а голеностопный сустав стал явно более подвижным и растянутым
- много внимания уделял средствам управления (траекториям/качеству выполнения элементов/etc), что, в конце концов, привело к улучшению (ухудшению) параметров ... (перечислить)

...

### Как работала лошадь? (в соответствии со шкалой выездки, эмоциональное состояние и др.)

- лошадь сейчас находится в очень хорошей физической и психической форме, помогает всаднику выполнять и разбираться в поставленных задачах
- недостаточно гнется в углах и теряет ритм в поворотах: поговорить с берейтором о необходимости включения в тренинг лошади больше упражнений на сгибания (проверить качество работы берейтора и направить его на курсы повышения квалификации)
- была вялая, скорее всего от усталости: вчера было слишком много повторений прыжков в связках и гимнастических рядах

.....

### Следующее у меня получилось хорошо

- работа по плану и импровизация с сохранением движения к поставленным целям
- в процессе тренировки вовлечь всадника в работу, заинтересовать его, что привело к прекрасному результату в итоге и тому, что все остались довольны тренировкой (лошадь, всадник, тренер, коновод и, даже, зрители ☺)
- формулировать свои мысли кратко, емко, понятно
- в сложной опасной ситуации принять правильное решение, которое помогло обойтись без потерь
- сегодня я помогла Маше справиться со страхом перед галопом!! И она была счастлива! ☺

...

### Если бы я мог(ла) провести эту тренировку повторно, что бы я



## **изменил?**

- с меньшей скоростью давала б задачи на разминке, давала бы больше времени всаднику на самостоятельное выполнение упражнения
- поменяла бы лошадь
- обсудила бы с Машиной мамой технические вопросы до или после тренировки, а не во время
- приняла бы другое решение (какое) в ситуации ... (описание)
- сегодня все настолько по-настоящему здорово, что я бы ничего не меняла, а повторила бы эту тренировку, чтобы еще раз пережить все ее позитивные моменты!

...

## **В следующую тренировку я включу:**

- Более сложный вариант этого упражнения
- Работу на кавалетти (у нас подготовка к двоеборью выездка – кавалетти на стиль)
- На основе подводящей работы сегодняшней тренировки, в следующий раз мы приступим к изучению уступок шенкелю и базовых боковых движений (лошадь Тотилас)
- Для исправления трудностей с ... (описание) обязательно включу упражнение ... (описание)

...