

**FEI**  
**Fédération Equestre Internationale**  
**Международная федерация конного спорта**



**Курс для тренеров ФЕИ**  
**(соревнования)**

**ПРОГРАММА**

**Тренер Уровень 2**

Fédération Equestre Internationale  
Avenue Mon Repos 24, 1005 Lausanne  
Telephone/Téléphone +41-21/310 47 47  
Telefax/Téléfax +41-21/310 47 60

Копирование строго запрещено/Reproduction strictement réservée

<b>Тренер Уровень 2</b>	
<b>Цель:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Работать независимым тренером</li> <li>• Готовить к соревнованиям</li> </ul>
<b>Продолжительность курса:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 дней (3 + 3) без модуля по троеборью</li> <li>• 7 дней (3 + 4) с модулем по троеборью</li> </ul>
<b>Требования для участников</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 21 лет и выше</li> <li>• Представление от Нац. Федерации</li> <li>• Завершили курс ФЕИ Уровень 1</li> <li>• Наличие заполненного конспекта Уровня 1</li> <li>• Наличие резюме тренера</li> <li>• Удостоверение о прохождении курса первой мед помощи есть</li> </ul>
<b>Участники:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 11 участников + 1 Дикая Карта + Наблюдатели, i.e. <b>11</b> кандидатов + <b>1</b> Дикая Карта по решению ФЕИ. Если Дикая Карта не используется, свободное место передается следующему участнику.</li> </ul>
<b>Процедура принятия</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Инструктор ФЕИ принимает решающее решение по отбору кандидатов.</li> </ul>
<b>Уровень</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Конкур: 1.20 – 1.30 м</li> <li>• Выездка: Элементарный</li> <li>• Троеборье: ССИ* (одна звезда)</li> </ul>
<b>Страхование:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Страхование участников в индивидуальном порядке</li> </ul>
<b>Оценка:</b>	<p><b>Процедура оценки после курса</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подтверждение участия в соревнованиях по выездке, конкуру и троеборью с руководителем по возможности</li> <li>• Резюме тренера</li> <li>• Вопросник перед курсом.</li> <li>• Вопросник в середине курса.</li> <li>• Практические тренировки во время курса</li> <li>• Индивидуальная оценка инструктором</li> <li>• Конспект по 15 тренировкам после курса в течение 3 мес.</li> </ul>
<b>Сертификация:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сертификат присваивается Экзаменационной комиссией</li> </ul>
<b>Оценка курса:</b>	Инструктор оценивает кандидатов и посылает отчет в ФЕИ после курса

## Раздел 1 - ПРИНЦИПЫ И ПРАВИЛА

### Цели

По завершении этой части тренеры смогут:

- Знать что нужно участникам соревнований, знать правила различных видов конного спорта
- Знать Кодекс Поведения ФЕИ относительно благополучия лошадей.

## Раздел 2 - ТАКТИКА И СТРАТЕГИЯ

### Цели

По завершении этого раздела тренер сможет:

- Преподавать стратегию и тактику, соответствующие этому уровню
- Использовать структурированные техники наблюдения и анализа за процессом учебы.

## Раздел 3 - БЕЗОПАСНОСТЬ (выше, чем на уровне 1)

### Цели

По завершении этого раздела тренер сможет:

В манеже/на открытом грунте, в поле

- Обеспечивать здоровье и безопасность в любом виде конного спорта
- Эффективно действовать в случае инцидента.
- Оказывать первую помощь\*.
- Оценивать, подходит ли лошадь всаднику, учитывая ее размер и умения.
- Знать профессиональную ответственность и общественные риски.
- Регистрировать несчастные случаи.

\*У тренера должен быть диплом о прохождении мед. курсов первой помощи (действительный 3 года).

## Раздел 4 - МЕТОДЫ И НАВЫКИ

### Цели

По завершении этого раздела тренер сможет:

- Применять техники и навыки обучения спортсменов :
- **А) В выездке** на элементарном уровне
- **В) В конкуре на уровне «любители»** : 1.20м; начальный уровень
- **С) В троеборье:** 3-х –дневные соревнования уровня \*

### **А) Выездка**

### Цели

По завершении этого раздела тренер будет знать, сможет:

- Проводить тренировки сменой.
- Определить ключевые моменты базовой посадки при работе на ровной поверхности и на прыжках.
- Определять качество движения лошади на элементарном уровне.
- Шкалу образования для Уровня 2.
- Аллюры лошади для Уровня 2.
- Естественные и дополнительные средства управления для элементарного уровня в выездке.
- Переходы с одного аллюра на следующий.
- Переходы в пределах одного аллюра.
- Осаживание.
- Уступка шенкелю.
- Плечом внутрь.
- Контргалоп.
- Полупируэт на шагу.
- Использование оголовья.
- Осуществлять подготовку к соревнованиям элементарного уровня.

### **В) Преодоление препятствий**

### Цели

По завершении этого раздела тренер сможет:

- Делать надёжную и эффективную посадку при прыжках 1.20 м.
- Научить держать лошадь под контролем.
- Разложить жерди, знать дистанции и линии прохождения и для чего они служат.
- Строить системы
- Тренировать ехать скоростные маршруты

- Научить, как поддерживать сбалансированную посадку при работе на жердях, вертикальных препятствиях и в системах при заходе на них на рыси и галопе.
- Заходить на рыси на препятствие на этом уровне.
- Научить сокращать и удлинять темпы .
- Определять количество темпов на дистанции и как смотреть маршрут.
- Научить поворачивать на препятствие, используя жерди и другие препятствия.
- Разобраться в правилах трехдневных соревнований одна звезда.
- Тренировать прыжки через углы.
- Знакомить лошадь с угловыми препятствиями
- Научит ездить со скоростью 220м (Дороги) 350м (конкур) 400м, 600м (Троеборье).
- Учить как подходить к системам препятствий.
- Учить, как работать с дистанциями на троеборных препятствиях.
- Безопасность.
- Проходить выводку на троеборных соревнованиях одна звезда.
- Показать, как ухаживать за лошадью до, во время и после соревнований.

### С) Троеборье

По завершении этого раздела тренер сможет объяснить:

- Что такое сбалансированная посадка всадника.
- Как контролировать баланс на разных препятствиях.
- Как варьировать подходы к препятствиям с одинаковой формой путем прибавления аллюров и изменения баланса лошади.
- Как контролировать подходы к разного вида препятствиям.
- Как использовать баланс всадника для варьирования подхода
- Как контролировать скорость для изменения пути движения (стипельчез)
- Как контролировать прямолинейность на узких препятствиях
- Как контролировать прямолинейность на стрелообразных препятствиях (углы)
- Как контролировать прямолинейность на серии узких или стрелообразных препятствий
- Как контролировать вход в воду
- Как контролировать вход в воду, прыжок в воду и прыжок на препятствие, стоящее в воде
- Как определить готовность лошади (форму)
- Как подготовить ее
- Как сохранить ее
- Как адаптировать скорость, прыжки к погодным условиям и свойствам грунта

## **Раздел 5 - МОТИВАЦИЯ**

### Цели

По завершении этого раздела тренер сможет:

- Мотивировать участников к занятиям конным спортом с максимальной отдачей и использованием потенциала и таланта
- Видеть и определять основные этапы в развитии участников
- Давать участникам приятный опыт.
- Помогать в индивидуальном развитии.
- Объяснять основы учебного процесса.
- Помогать в развитии уверенности.
- Понимать опасность ранней специализации и соревнований.
- Понимать Разницу в подходах к обучению детей и взрослых.
- Понимать роль, которую конный спорт играет в развитии личности.
- Развить чувство команды в участниках.

## **Раздел 6 - ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВСАДНИКА**

### Цели

По завершении этого раздела тренер сможет:

- Проводить хорошо структурированную разминку и заминку с растяжкой всех основных групп мышц .
- Объяснить, какой уровень готовности (спортивной формы) нужен для участия в соревнованиях уровня 2 в разных дисциплинах .
- Планировать стандартные программы подготовки спортсменов к соревнованиям уровня 2.
- Определять компоненты спортивной формы, влияющие на выступления на соревнованиях .
- Объяснить работу сердечной, дыхательной, мускульной и скелетной систем.

## **Раздел 7 - ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛОШАДИ**

### Цели

По завершении этого раздела тренер сможет:

- Сделать хорошо структурированную разминку и заминку на тренировке и перечислить группы мышц лошади, на которые влияет вес всадника.
- Знать норму температуры, пульса и дыхания лошади и уметь узнавать отклонения от нормы

- Определять состояние и уровень готовности лошади к различным видам занятий спортом.
- Разбираться в строении лошади и ее пригодности для спорта.
- Разрабатывать, проводить и оценивать интервальные тренировки.
- Разрабатывать, проводить и оценивать тренировки для развития скоростных качеств.
- Видеть признаки нездоровья.

## **Раздел 8 - ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВСАДНИКА**

### **Цели**

По завершении этого раздела тренер сможет:

- Планировать и способствовать психологической подготовке участника при наличии целей, мотивации и стимуляции.
- Распознавать и развивать позитив и взвешенное реалистичное отношение к конному спорту.
- Оценивать реакцию участника на победу и поражение.
- Определить личные сильные черты и условия, которые порождают их.

## **Раздел 9 - ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛОШАДИ**

### **Цели**

По завершении этого раздела тренер сможет:

- Объяснить чувства и инстинкты лошади и чем она отличается от человеческих.
- Узнавать основной стадный инстинкт и его влияние.
- Понимать язык тела лошади и использовать это в тренировках.
- Понимать необходимость психологического расслабления во время и после упражнений.
- Оценить, подходит ли лошадь для тех занятий, которые ей вменяются.
- Планировать и проводить тренировки с минимизацией стресса во время и после выполнения упражнений.

## **Раздел 10 - РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ВСАДНИКА**

### **Цели**

По завершении этого раздела тренер сможет:

- Объяснить временную шкалу, рассчитанную на развитие навыка в конном спорте, в зависимости от возраста, способностей, частоты занятий и необходимости повторения и поддержания.
- Объяснить основные факторы, влияющие на процесс обучения.

- Видеть разницу между желанием всадника учиться и желанием всадника участвовать в соревнованиях.
- Видеть разницу между опытным и неопытным участником.
- Придумывать, проводить и оценивать результаты занятий, построенных на понимании основных принципов роста и развития.

## **Раздел 11 - РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ЛОШАДИ**

### **Цели**

По завершении этого раздела тренер сможет:

- Объяснить как лошадь понимает и запоминает.
- Объяснить временную шкалу, рассчитанную на развитие навыка лошади в зависимости от ее возраста, способностей, темперамента и строения.
- Придумывать, проводить и оценивать результаты занятий, построенных на понимании основных принципов роста и развития лошади.

<b>Тренер</b>
---------------

## **Раздел 12 РОЛЬ ТРЕНЕРА**

### **Цели**

По завершении этого раздела тренер сможет:

- Разработать рабочую философию, основанную на личном опыте и разных методах.
- Определить влияние своей философии на роль участника.
- Строить эффективную коммуникацию участников и других партнеров спортивного.
- Понимать необходимость работы над ростом участников в масштабе большем, чем национальный.
- Принимать меры по снижению травматизма среди детей, взрослых и лошадей.
- Обеспечивать первую помощь при травмах и действовать согласно процедуре
- Разбираться в процессе реабилитации лошади и всадника в случае травмы.
- Объяснить юридическую ответственность, связанную с тренерской работой.

- Определять стратегию совершенствования участников в соответствии с их отношением, талантами, полом, социальным багажом и т.п.
- Развивать свою наблюдательность.
- Понимать роль активного обучения и необходимость адаптации под различные стили обучения.
- Искать методы, помогающие справляться с плохими выступлениями на соревнованиях.

## **Раздел 13 - ПЛАНИРОВАНИЕ и ОЦЕНКА**

### **Цели**

По завершении этого раздела тренер сможет:

- Планировать тренировки с четкими фазами и акцентами.
- Планировать и проводить тренировки в контексте общего плана.
- Conduct formal analysis and feedback of participant.
- Эффективно справляться с планированием тренировок и соревнований.
- Планировать и проводить тренировки с соблюдением всех мер безопасности и с соблюдением всех форм ответственности тренера.
- Разрабатывать стратегию долгосрочного участия в спорте всадника и лошади.

## **Раздел 14 - ТРЕНИРОВКИ И СОРЕВНОВАНИЯ**

### **Цели**

По завершении этого раздела тренер сможет:

- Создавать нужную обстановку на тренировке и на соревновании.
- Максимально использовать имеющиеся ресурсы.
- Привлекать и следить за ассистентами.