

КОНСПЕКТ

СПЕЦИАЛНОСТ КОНЕН СПОРТ – I курс

1. Произход и развитие на конния спорт. Ездовото изкуство в древността, средните векове и в ново време.
2. Развитие на конния спорт в България - минало, настояще, бъдеще. Организация и структура на конния спорт в национален и международен мащаб.
3. Качества на коня и ездача. Треньор и инструктор по конен спорт. Място на подготовката.
4. Обща характеристика на конния спорт. Видове дисциплини.
5. Общи познания за коня. Описание на конското тяло. Особености в характера на коня.
6. Правила за езда в манежа - порядък в манежа. Обозначения на манежа. Фигури на копитната следа (работни линии). Правила за езда в полето.
7. Екипировка на ездача. Амуниция на коня и начин на поддържане.
8. Грижи за коня – хранене, отглеждане, хигиена. Конюшна – изисквания на които трябва да отговаря. Заюзване, оседлаване, водене на коня от ръка.
9. Начална подготовка на ездача. Етапи на подготовката. Седеж и обучение на седежа. Възсягане и слизане.
10. Обучение на седежа. Грешки на седежа.
11. Помощи за управление на коня – основни, спомагателни и допълнителни. Ездово чувство.
12. Стресът и страхът при началното обучение по конен спорт. Полезни съвета какво да правим и как да преодолеем страха от ездата.
13. Паданията и травматизмът при конна езда. Обучение в безопасно падане от коня. Първа помощ и мерки за безопасност при езда и работа с коне.
14. Теория и методика на обездката на коня. Цел и същност на дисциплината обездка. Координиране на основните помощи за управление на коня.
15. Видове основни алюри на коня. Основни помощи при различните алюри и преходите.
16. Използване на помощите за управление от напреднали ездачи в упражненията. Удължаване и скъсяване на алюра (преминавания). Отстъпване.
17. Основни помощи за рамото вътре, крупа вътре, полупристъпване.
18. Основни помощи за въртене около задницата (пирует и полупирует), въртене около предницата, контрагалоп, пиафе, пасаж. Правила за работа от ръка.
19. Скала на обучение (тренировъчна скала).
20. Понятиен апарат и въведение в тренировъчния процес.
21. Правилнознание - правилник по обездка. Съдийство в състезания по обездка.

Литература:

1. Вълев, Ю. Д., Ръководство за начално обучение на ездача по конен спорт, ISBN 978-954-718-359-9, С, НСА ПРЕС, 2013, 178 с.
2. Вълев, Ю. Д., Ръководство за обучение на коня в конния спорт, ISBN 978-954-718-358-2, С, НСА ПРЕС, 2013, 130с.
3. Вълев Ю., Теория и методика на обездката на коня, Учебно помагало, ISBN 978-954-718-442-8, 144 с., 2016
4. Вълев Ю., Усъвършенстване на подготовката на ездача и коня в дисциплината обездка, Монография, НСА Прес, ISBN 978-954-718-575-3, 228 с., 2019
5. БФКС, Правилник по обездка, 2019

КОНСПЕКТ

СПЕЦИАЛНОСТ КОНЕН СПОРТ - II КУРС

1. Теория и методика на прескачането на препятствия. Методика на бучението по прескачане на препятствия за начинаещи ездачи – кавалети, серии скокове (скари и връзки).
2. Отделни скокове на препятствия. Седеж при скока на малки и високи препятствия, запазване на правата линия при прескачане на препятствия, преценка дължината на галопния мах.
3. Основни качества на коня по прескачане на препятствия.
4. Фази на скока. Фактори на спортното постижение при прескачане на препятствия.
5. Комбинации, серии от препятствия в линия (връзки), скачане на паркур, различни видове препятствия в дисциплината прескачане на препятствия.

6. Често срещани грешки при прескачането на препятствия в началното обучение.
7. Тренировъчна програма - дългосрочно планиране, планиране на междинните цели, планиране на седмичните цели.
8. Анализ на пътя между препятствията. Измерване на дистанциите, точка на отскок. Разстояния при скари, комбинации и връзки от препятствия.
9. Методика на обучение по прескачане на препятствия за напреднали ездачи. Изисквания към ездача и коня.
10. Особенности на екипировката и амуницията по прескачане на препятствия. Изисквания по отношение на материалната база за тренировките. Общуване и грижи за коня.
11. Принципи на обучението по прескачане на препятствия за напреднали ездачи. Последователност и взаимовръзки в обучението. Основи на обучението по обездка на коня по прескачане на препятствия.
12. Цели на обучението и съдържание на тренировките. Скокова гимнастика.
13. Обучение по скачане на отделни препятствия. Последователност на скока, дистанция на отскока и приземяването.
14. Преодоляване на сложни препятствия (комбинации) и връзки от препятствия. Видове комбинации, варианти на връзки от препятствия.
15. Езда в паркур – правила, особености. Поведение при проблеми в обучението на коня по прескачане на препятствия.
16. Участие в състезания. Планиране на състезателната програма. Подготовка за изпитанията. Тренировки на конете между отделни състезания. Подготовка за състезание по прескачане на препятствия.
17. Методиката на обучение на коня по прескачане на препятствия – специфика и периоди на обучението по прескачане на препятствия (обучение на млад кон, обучение по прескачане на препятствия на кон със завършена обездка като млад кон, усъвършенстване на коня в прескачане на препятствия).
18. Обучение на коня за прескачане на някои особени препятствия. Прескачане на земни препятствия (банкети). Слизане и изкачване на стръмни места с кон. Скачане на препятствия, които се намират в началото на стръмнината (при слизане), в основата и на средата на стръмнината.
19. Прескачане на двойна и тройна комбинация с необичайни разстояния между отделните скокове. Скачане на препятствия косо. Съкратен примерен план за подготовка на млад кон по прескачане на препятствия.
20. Проблеми при прескачането на препятствия.
21. Контрол и оценка на спортната подготовка по прескачане на препятствия в различните етапи и нива на подготовка. Експертна оценка на специализираната подготовка в различните етапи на подготовка.
22. Седмична програма за подготовка на конете по прескачане на препятствия за деца и юноши в предсъстезателния период - варианти. Примерни упражнения за подготовка на напреднали коне и ездачи в предсъстезателния период.
23. Правилознание - правилник по прескачане на препятствия. Състезателен терен и тренировъчни площи. Препятствия – видове, изисквания.
24. Наказания в паркура. Време и скорост. Таблици с наказания.
25. Глоби, жълти предупредителни карти, изключвания, отстранявания, дисквалификация, малтретиране на конете.
26. Баражи - общи положения, препятствия в баража. Стандартни състезания - видове.
27. Организация на съдийството в състезания по прескачане на препятствия.

Литература:

1. Вълв Ю., Усъвършенстване на подготовката на ездача и коня по прескачане на препятствия, Монография, НСА Прес, ISBN 978-954-718-520-3, 256 с., 2018
2. БФКС, Правилник по прескачане на препятствия, 2019

КОНСПЕКТ

СПЕЦИАЛНОСТ КОНЕН СПОРТ - IV КУРС

1. Теория и методика на подготовката за дисциплината „всестранна езда“. Предпоставки при ездача и коня.

2. Планиране на учебно-тренировъчния процес. Дългосрочно планиране. Годишно планиране (един макроцикъл). Седмично планиране (един микроцикъл).
3. Основни насоки за строеж на трасета за крос-контри. Някои основни насоки за всички нива.
4. Кратка история на дисциплината издръжливост. Дисциплината издръжливост в спорта. Препоставки при ездача и коня.
5. Особенности на екипировката и амуницията. Препоставки за тренировки.
6. Изисквания за общуване и отглеждане – хранене, условия на отглеждане, медицински грижи.
7. Видове състезания по издръжливост. Състезания в България на национално ниво, CEI 1*,CEI 2*,Балкански шампионати, CEI 3*, Европейски и Световни шампионати (4* и 5*), CEIO
8. Правила и наредби за участие и провеждане на състезания. Официална зона, карта и маркировка на трасето.
9. Ветеринарен преглед на състезанията. Видове прегледи, показатели които се следят.
10. Планиране на състезателния и учебно-тренировъчния процес. Дългосрочно планиране, Годишно планиране (един макроцикъл), Месечно планиране (един мезоцикъл), Седмично планиране (един микроцикъл).
11. Цели на обучението и съдържание на тренировките. Обяснение на използваните термини. Основни правила на тренирането.
12. Трениране на млади коне (4–6-годишни). Базисно трениране, манежна работа, кондиционни тренировки, галопиране.
13. Трениране на опитни коне (от 6 години и нагоре). Тренировка за 80/90 km с ограничена скорост, тренировка за CEI 1*,тренировка за CEI 2*,тренировка за CEI 3*.
14. Планиране на участие в състезание по издръжливост. Заявка за състезание. Транспортиране на конете. Денят преди състезанието.
15. Денят на състезанието. Денят след състезанието. Период на активна почивка и възстановяване. Полезни съвети и насоки.
16. Правилзнание - правилник по издръжливост. Съдийство в състезания по издръжливост.
17. Правилзнание - правилник по прескачане на препятствия. Съдийство в състезания по прескачане на препятствия.
18. Правилзнание - правилник по обезгька. Съдийство в състезания по обезгьк
19. Правилзнание - правилник по всестранна езда. Съдийство в състезания по всестранна езда.

Литература:

1. Вълев Ю., Иванова Р. Н., Теория и методика на дисциплините всестранна езда и издръжливост, Учебно помагало, НСА Прес, ISBN 978-954-718-537-1, 234 с., 2018
2. БФКС, Правилници за дисциплините: Обезгька, Прескачане на препятствия, Всестранна езда, Издръжливост, 2019