

Polski Związek Jeździecki

DZIENNIK PRAKTYK

Dziennik praktyk uczestnika kursu na Instruktorów Sportu PZJ

Rok



Nr porządkowy kursu:

Promotor części skokowej:.....

Imię i nazwisko kursanta:

Promotor części ujeżdżeniowej:.....

Kierownik kursu:

Promotor części specjalistycznej

Informacje: Promotorem może być każdy **TRENER** promotor będący na aktualnej liście PZJ: dla części ujeżdżeniowej specjalista w konkurencji ujeżdżenia, dla części skokowej specjalista w konkurencji skoków przez przeszkody, dla części specjalistycznej specjalista w konkurencji wkkw lub sportowych rajdów konnych lub woltyżerki lub paraujeżdżenia.

Praktyki na zawodach należy odbyć przynajmniej jeden dzień na zawodach ogólnopolskich lub międzynarodowych.

DATA ZŁOŻENIA DZIENNICZKA W BIURZE PZJ:

PODPIS PRAKTYKANTA:

OBOWIĄZKOWE ZAGADNIENIA REALIZOWANE W CZASIE PRAKTYK



Lp.	Data	Godziny	Łączna liczba godzin	Zrealizowany temat	Podpis promotora
1			2	Planowanie treningu, przygotowanie warsztatu pracy, wyznaczenie celów, przygotowanie konspektu zajęć	
2			2	Podstawy ćwiczeń gimnastycznych dla jeźdźca	
3			2	Podstawy ćwiczeń gimnastycznych dla konia	
4			0,5	BHP podczas prowadzenia treningu sportowego	
5			2	Sprzęt jeździecki – jego rodzaje – dopasowanie do jeźdźcy i konia. Sprzęt pomocniczy i ochronny. Ubiór jeźdźcy.	
6			0,5	Zasady prawidłowego transportu koni	
7			1	Podkuwnictwo – ukątownienie kończyn, mechanika kopyta, zasady rozczyszczania i kucia, rodzaje podków. Schorzenia i wady kopyt.	

DATA ZŁOŻENIA DZIENNICZKA W BIURZE PZJ:

PODPIS PRAKTYKANTA:

8			2	Specjalne zabiegi pielęgnacyjne i prewencyjne stosowane u koni sportowych	
9			16	Teoria i praktyka treningu skokowego (równowaga pary koń-jeździec, dosiad skokowy, ujeżdżeniowy trening skokowy, praca na koziołkach, kształtowanie oceny odległości i techniki skoku, rodzaje i budowa przeszkód parkurowych, odległości w szeregach i liniach)	
10			16	Teoria i praktyka treningu ujeżdżeniowego – dosiad ujeżdżeniowy, reakcja na pomoce, chody, nauka przejść, zatrzymania, zagalopowania z różnych chodów, cofanie, kontrgalop, półpiruety w stępie, zwykła zmiana nogi, praca na dwóch śladach (ustępowanie od tydki, łopatka do wewnątrz, trawers, ciąg), lotna zmiana nogi	
11			16	Teoria i praktyka treningu specjalistycznego (do wyboru wkkw, sportowe rajdy konne, wołyżerka, paraujeżdżenie, powożenie): OPIS realizowanych zagadnień: 1. 2. 3. 4.	
12			20	Udział w zawodach: fizyczne i psychiczne przygotowanie do startu, transport, postępowanie w obcej stajni, zasady przeprowadzania przeglądu weterynaryjnego, trening na zawodach, oglądanie placu konkursowego, rozprężenie przed startem, obserwacja przejazdu konkursowego, analiza przejazdu, pielęgnacja konia na zawodach	

DATA ZŁOŻENIA DZIENNICZKA W BIURZE PZJ:

PODPIS PRAKTYKANTA:

DATA ZŁOŻENIA DZIENNICZKA W BIURZE PZI:

PODPIS PRAKTYKANTA: