

## Ramowy program kursu na instruktorów sportu jeździeckiego w konkurencjach: ujeżdżenie, skoki przez przeszkody, WKKW i sportowe rajdy konne

### I. Część ogólna – przedmioty podstawowe

(razem ze szkoleniem z pomocy medycznej)

Lp.	Temat zajęć	Wykłady	Ćwiczenia	Razem
1	<b>ANATOMIA</b> – budowa i funkcjonowanie biernego i czynnego układu ruchu. Ogólna budowa i funkcja układu nerwowego i narządów wewnętrznych.	2	0	2
2	<b>ANTROPOLOGIA</b> – budowa ciała w sporcie. Rozwój fizyczny człowieka. Biologiczny rozwój osobnika jako przesłanka programowania edukacji. Metody typologiczne wykorzystujące informacje o procesach ciała. Dymorfizm płciowy. Teoretyczne i praktyczne aspekty oceny rozwoju człowieka. Metody prognozowania ostatecznych wymiarów ciała.	2	0	2
3	<b>BIOCHEMIA</b> – podstawy biochemii jako nauki o chemicznej budowie organizmów żywych i o przebiegających w nich procesach chemicznych i energetycznych. Równowaga kwasowo-zasadowa organizmu, pH płynów ustrojowych i ich zmiany w wysiłku fizycznym. Regulacja równowagi kwasowo zasadowej: udział buforów, płuc i nerek. Równowaga wodno-elektrolitowa organizmu i jej zmiany w wysiłku. Biochemiczne podstawy skurczu mięśni poprzecznie prążkowanych i gładkich. Adaptacja metaboliczna do różnych wysiłków. Hormony w regulacji metabolizmu komórki.	2	0	2

4	<p><b>BIOMECHANIKA</b> – struktura i funkcje ruchowe układu ruchu człowieka. Wzajemne relacje między przyczynami odpowiedzialnymi za ruch ciała i części ciała człowieka a mechanicznymi skutkami przez nie wywołwanymi. Charakterystyki kinematyczne swobodnych ruchów części ciała w stawach. Działanie czynnego układu ruchu w statyce, pojęcie momentu siły mięśniowej, czynniki wpływające na wartość momentu siły, charakterystyki statyczne mięśniowego napędu układu ruchu. Równowaga ciała człowieka w pozycji stojącej. Pojęcie techniki sportowej. Rola biomechaniki w definiowaniu i formułowaniu kryteriów skuteczności techniki sportowej. Aspekty biomechaniczne obciążeń układu ruchu w różnych dyscyplinach sportowych. Trening siły i mocy w ujęciu biomechanicznym.</p>	4	0	4
5	<p><b>FIZJOLOGIA</b> – fizjologia układu nerwowego i narządów zmysłów. Serce i układ krążenia. Krew. Układ oddechowy, spoczynkowa i wysiłkowa przemiana materii. Równowaga kwasowo-zasadowa, wodno-elektrolitowa. Fizjologiczne i biochemiczne normy oceny zdrowia.</p>	3	0	3
6	<p><b>MEDYCYNA SPORTOWA</b> – badania wstępne, badania okresowe, badania okolicznościowe, przeciwwskazania do uprawiania sportu wyczynowego. Elementy kardiologii sportowej. Nagły zgon wysiłkowy. Endokrynologia sportowa. Wspomaganie, doping farmakologiczny w sporcie. Pojęcie długu czasowego u podróżujących sportowców. Uzależnienie od wysiłku fizycznego. Przeciążenie i przetrenowanie. Odległe następstwa treningu sportowego.</p>	4	0	4
7	<p><b>PIERWSZA POMOC</b></p>	4	4	8

8	<p><b>PSYCHOLOGIA</b> – psychologia głównych czynności i właściwości psychicznych, poznawczych (wrażenia, spostrzeżenia, pamięć, wyobrażenia, myślenie, uwaga), motywacyjnych (istota motywacji, rodzaje motywacji, prawa motywacyjne, motywacja a sprawność działania), emocjonalnych (cechy i rodzaje emocji, zjawisko frustracji, stresu, sytuacje trudne). Osobowość – struktura i funkcje regulacyjne. Rola procesów poznawczych, emocjonalnych, motywacyjnych i osobowościowych w rozwoju sportowca. Psychologia mistrzostwa sportowego. Rozpoznanie talentu sportowego. Sukcesy i niepowodzenia w sporcie. Wzory osobowe (trenera, zawodnika, działacza). Atrybucja sportowa. Zjawisko zaskoczenia. Magia widowni sportowej. Emocje i motywacje a wynik sportowy. Psychologia grupy sportowej - jednostka w grupie.</p>	5	5	10
9	<p><b>PEDAGOGIKA</b> – współpraca pomiędzy trenerem, a sportowcem. Pedagogiczny i etyczny kodeks trenera sportowego. Status zawodowy instruktora sportowego. Instruktor jako wychowawca. Wpływ instruktora na wychowawczą funkcję zawodów i zgrupowań sportowych. Trudności wychowawcze w pracy trenera. Estetyczne walory sportu. Wartości wychowawcze sportu. Zasady i metody oddziaływań wychowawczych. Etyczne problemy sportu.</p>	4	4	8
10	<p><b>FIZJOLOGIA WYSIŁKU</b> – podstawowe, fizjologiczne zasady treningu sportowego: indywidualizacja, specjalizacja. Podstawowe zasady kontroli treningu. Pojęcie: wydolność fizyczna, zdolność wysiłkowa, adaptacja. Ustalenie sposobów identyfikacji procesów fizjologicznych zmian adaptacyjnych, czas pomiaru jako podstawowe kryterium identyfikacji kierunku oddziaływania treningu. Podział metod treningowych. Ustalenie metod badania przerw pomiędzy treningami. Fizjologiczne i biochemiczne znaczenie specyfiki wysiłku treningowego. Metody fizjologiczne przydatne do oceny efektywności treningu wieloletniego. Testy laboratoryjne i terenowe w ocenie zmian adaptacyjnych.</p>	3	0	3

11	<b>TEORIA SPORTU</b> – miejsce i rola sportu we współczesnym świecie. Współzawodnictwo, jego rodzaje i odmiany. Trening sportowy jako proces pedagogiczny przygotowujący sportowca do udziału we współzawodnictwie. Zasady, metody i formy treningu sportowego, struktury czasowe procesu treningowego, obciążenia treningowe, podstawy treningu kondycyjnego, technicznego, taktycznego i psychologicznego, kontrola treningu, wspomaganie procesu treningowego. Specyfika sportu dzieci i młodzieży. Wykorzystanie zdobyczy techniki w procesie treningowym.	5	0	5
12	<b>TEORIA TRENINGU SPORTOWEGO</b> – kierowanie treningiem sportowym. Etapy kierowania treningiem sportowym. Style kierowania w sporcie - rodzaje i znaczenie doboru. Regulacja obciążeń treningowych na poziomie środka treningowego, jednostki treningowej, mikrocyklu, mezocyklu i makrocyklu. Dobór i selekcja w sporcie. Kontrola procesu treningowego - aspekty, etapy. Metody bieżącej kontroli efektów treningowych. Wpływ stosowanych środków treningowych na efektywność treningu. Celowość ich stosowania w zależności od etapu szkolenia sportowego i rozwoju biologicznego sportowca.	3	0	3
13	<b>ODNOWA BIOLOGICZNA</b> – zadania odnowy biologicznej, stosowane środki i metody, zasady postępowania restytucyjnego, czynniki fizyczne w wspomaganiu wypoczynku i treningu, problematyka przeciążeń i przetrenowania, programowanie postępowania odnawiającego w procesie treningowym. Zapoznanie z najczęściej stosowanymi środkami odnowy biologicznej – masażem sportowym, zabiegami w środowisku wodnym, sauną, krioterapią oraz wybranymi zabiegami z zakresu fizykoterapii.	3	0	3
14	<b>ORGANIZACJA I ZARZĄDZANIE</b> – struktura organizacyjna polskiego sportu. Funkcje zarządzania w organizacji sportowej. Szczególny nacisk na zarządzanie wiedzą. Zarządzanie personelem, motywowanie. Style kierowania w Przekroju różnych struktur organizacyjnych. Funkcje zarządzania a funkcje przedsiębiorstwa. Zarządzanie małą i dużą firmą sportową. Planowanie, motywowanie, organizowanie, kontrola.	2	0	2
15	<b>ZARZĄDZANIE KLUBEM SPORTOWYM</b> – organizacyjno-instytucjonalne otoczenie klubu sportowego; struktura produktu sportowego (wartość rynkowa i sportowa: dyscypliny sportu, gracza, systemu rozgrywek, zespołu sportowego, widowiska sportowego, znaku firmowego); zarządzanie zasobami (wiedzą, kompetencjami, umiejętnościami, infrastrukturą, finansami); systemy zarządzania sportem; tworzenie i funkcjonowanie Uczniowskiego Klubu Sportowego. Strategie pozyskiwania do współpracy rodziców, nauczycieli, szkół, organizacji, instytucji lokalnych oraz sponsorów.	2	0	2
16	<b>NOWOCZESNE TECHNOLOGIE WYKORZYSTYWANE W TRENINGU I ZAWODACH</b> – nowoczesne technologie w szkoleniu sportowym. Multimedia w sporcie. Rejestracja i analiza obciążeń treningowych. Obserwacja walki sportowej. Badania diagnostyczne. Środki multimedialne i informatyczne wykorzystywane podczas zawodów. Systemy treningowe (SCATT, RIKI, MULTI –PULL, SIUS). Wykorzystanie tarcz elektronicznych.	2	0	2

17	<b>ŻYWIENIE SPORTOWCA</b> – zapoznanie z podstawami optymalizacji żywienia osób obciążonych wysiłkiem fizycznym. Rola, źródła oraz zapotrzebowanie na substraty energetyczne. Wartość energetyczna pożywienia. Żywienie sportowców w zależności od uprawianej dyscypliny sportu i okresu treningowego oraz podczas odnowy biologicznej. Znaczenie i zapotrzebowanie na witaminy, związki mineralne i antyoksydanty dla osób o różnym stopniu aktywności fizycznej. Metody regulacji masy ciała. Odwodnienie i nawadnianie. Zaburzenia odżywiania w sporcie. Suplementacja w sporcie.	2	1	3
	<b>Ogółem</b>	<b>52</b>	<b>14</b>	<b>66</b>

## II. Część hipologiczna szkolenia podstawowego

**60  
godz.**

Lp.	Temat zajęć	Wykłady	Ćwiczenia	Razem
1	Historia jeździectwa, wielcy teoretycy i praktycy oraz ich szkoły. Struktura organizacyjna polskiego jeździectwa. Struktura i rola FEI.	3	0	3
2	Etyczne podstawy użytkowania koni, etyka jeźdźcy i szkoleniowca.	2	0	2
3	Konkurencje jeździeckie reprezentowane w FEI oraz zasady ich rozgrywania. Przepisy jeździeckie. Rola i zadania sędziów - współpraca ze szkoleniowcami i zawodnikami. Regulaminy jeździeckie, zasady klasyfikacji sportowej.	3	0	3
4	Psychologia konia – zmysły, popędy, instynkt, emocje i pamięć. Pole widzenia konia. Wykorzystanie naturalnych zachowań w szkoleniu koni.	2	0	2
5	Zasady bezpieczeństwa podczas pracy z końmi. Pielęgnacja konia, codzienny obrządek.	1	1	2
6	Anatomia konia, topografia ciała, pokrój szczegółowy. Pomiary zoometryczne, wskaźniki budowy, bonitacja. Analiza cech pokroju koni sportowych ważnych dla poszczególnych konkurencji.	2	2	4
7	Umaszczenie koni, odmiany. Szczegółowy opis konia. Identyfikacja konia na podstawie diagramu. Współczesne metody identyfikacji koni.	1	1	2
8	Chody koni, wady i błędy. Ocena jakości ruchu i stylu skoku.	1	2	3
9	Podstawy genetyki. Metody doskonalenia cech użytkowych. Odziedziczalność użytkowych cech sportowych.	1	0	1
10	Hodowla koni w Polsce i na świecie. Typy użytkowe i rasy koni. Sportowe linie hodowlane i ich wybitni przedstawiciele	2	0	2
11	Sposoby oceny wartości użytkowej koni sportowych. Próby dzielności i mistrzostwa młodych koni sportowych (championaty). Wyścigi.	2	0	2
12	Żywienie koni - budowa układu pokarmowego – rodzaje pasz, normy i dawki. Specyficzne dodatki pokarmowe dla koni wyczynowych. Suplementacja, odwodnienie i nawodnienie koni.	3	0	3

13	Fizjologia konia – adaptacja organizmu konia do wysiłku. Odnowa biologiczna – krioterapia, masaże, wykorzystanie magneto- i hydroterapii, karuzela i bieżnia dla koni, itp.	2	3	5
14	Podstawy weterynaryjne – choroby i urazy występujące u koni sportowych – zapobieganie i leczenie. Rozpoznawanie kulawizn. Podstawowe zabiegi zootechniczne i weterynaryjne. Specjalne zabiegi pielęgnacyjne i prewencyjne stosowane u koni sportowych.	3	3	6
15	Podkownictwo – ukątownie kończyny, mechanika kopyta, zasady rozczyszczania i kucia, rodzaje podków. Schorzenia i wady kopyt.	2	2	4
16	Zasady prawidłowego transportu koni.	1	1	2
17	Zasady prowadzenia stajni lub ośrodka jeździeckiego, odpowiedzialność cywilna instruktora i właściciela ośrodka.	4	0	4
18	Metodyka pracy z młodymi końmi – dojrzałość psychiczna i fizyczna. Logika skali treningowej – szkolenie podstawowe koni.	2	0	2
19	Zastosowanie pomocy audiowizualnych w procesie szkolenia sportowego.	1	1	2
20	Sprzęt jeździecki, jego rodzaje, dopasowanie do jeźdźcy i konia. Sprzęt pomocniczy i ochronny. Ubiór jeźdźcy.	1	1	2
21	Kontrolowanie treningu – obserwacja, parametry fizjologiczne, obraz krwi i jego interpretacja. Zapis obciążeń treningowych.	1	1	2
22	Jeździec – wymagane predyspozycje fizyczne i psychiczne do uprawiania poszczególnych konkurencji jeździeckich. Dobór pary – koń – jeździec.	2	0	2
23	Zasady zakupu i sprzedaży koni.	2	0	2
	<b>Ogółem</b>	<b>44</b>	<b>18</b>	<b>62</b>

### III. Część specjalistyczna – jeździectwo klasyczne

**147  
godz.**

Lp.	Temat zajęć	Wykłady	Ćwiczenia	Razem
1	Metodyka nauczania jazdy konnej, instruktaż i komendy. Terminologia jeździecka. Zasady podstawowe teorii jazdy konnej. Figury na ujeżdżalni. Systematyka ćwiczeń w jeździectwie. Konspekt jednostki treningowej.	2	4	6
2	Zasady prowadzenia zajęć z różnymi grupami wiekowymi i o różnym stopniu sprawności fizycznej. Propozycje zajęć dla różnych grup docelowych. Zajęcia dla dzieci i młodzieży. Zajęcia dla początkujących dorosłych i seniorów. Zajęcia dla jeźdźców rekreacyjnych.	3	10	13
3	Dosiad i jego rodzaje. Zasady działania i współdziałania pomocy jeździeckich. Pomoce naturalne i sztuczne. Błędy dosiadu i ich korygowanie.	2	3	5
3	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 (ustępowania od tyłki, łopatka do wewnątrz, trawers, ciąg), lotna zmiana nogi.	10	20	30

4	Teoria i praktyka treningu skokowego – równowaga pary koń-jeździec, dosiad skokowy, ujeżdżeniowy trening skokowy, praca na koziołkach, skoki gimnastyczne, „ślepe parkury”, elementy parkuru, przeszkody specjalne, parkury treningowe, kształtowanie oceny odległości i techniki skoku. Rodzaje i budowa przeszkód parkurowych, odległości w szeregach, linie przeszkód.	10	20	30
5	Teoria i praktyka treningu WKKW – praca ujeżdżeniowa, trening skokowych, trening terenowy zasady pokonywania różnego rodzaju przeszkód, rodzaje przeszkód terenowych – odległości, zasady bezpieczeństwa. Trening wytrzymałościowy konia WKKW.	6	6	12
6	Teoria i praktyka treningu w rajdach długodystansowych – praca ujeżdżeniowa, trening terenowy z kontrolą parametrów fizjologicznych.	2	2	4
7	Udział w zawodach – fizyczne i psychiczne przygotowanie do startu, transport, postępowanie w obcej stajni, trening na zawodach, oglądanie placu konkursowego, parkuru oraz tras próby terenowej, rozprężanie przed startem, przejazd konkursowy, analiza przejazdu, pielęgnacja konia po zawodach.	2	2	4
8	Trening uzupełniający jeźdźca.	1	2	3
9	Teoria i praktyka treningu woltyżerskiego – trening grupy woltyżerskiej, woltyżera – trening konia i jego dobór do konkurencji. Woltyżerka jako wstęp do jazdy konnej oraz jako jeden z sposobów na trening uzupełniający dla jeźdźcy.	2	4	6
10	Praktyka w prowadzeniu zajęć – w tym ćwiczenia w prowadzeniu szkolenia w wybranym języku obcym – paszport IGEO.	6	10	16
11	Teoria i praktyka pracy z końmi z ziemi – praca na pojedynczej lonży, praca na podwójnej lonży, praca z końmi trudnymi lub zepsutymi.	4	8	12
	<b>Ogółem</b>	<b>50</b>	<b>91</b>	<b>141</b>

	RAZEM ZAJĘCIA DYDAKTYCZNE wraz z językowymi	269 godz.		
	EGZAMIN KOŃCOWY PRAKTYCZNY	12 godz.		
	IGEO – język angielski – zajęcia teoretyczne oraz praktyczne	16 godz.		
	Zajęcia dydaktyczne bez językowych	253 godz.		
	Prowadzenie zajęć ujeżdżeniowych – część egzaminowana			
	Prowadzenie zajęć skokowych – część egzaminowana			
	Lonżowanie koni			
	EGZAMIN TEORETYCZNY	6 godz.		
	RAZEM ZAJĘCIA + EGZAMINY	253+18 godz.		

Dopuszcza się organizację zagadnień teoretycznych w formie on-line