

Polski Związek Jeździecki

DZIENNIK PRAKTYK

Dziennik praktyk uczestnika kursu na **Instruktorów Jazdy Konnej PZJ**

Rok

Nr porządkowy kursu:

.....

Imię i nazwisko kursanta:

.....

Kierownik kursu:

.....

Promotor części skokowej:

.....

Promotor części ujeżdżeniowej:

.....

Informacje: Promotorem może być minimum Instruktor Sportu - będący na aktualnej liście promotorów PZJ: dla części ogólnej promotor o dowolnej specjalizacji; dla części ujeżdżeniowej specjalista w konkurencji ujeżdżenia / wkkw, dla części skokowej specjalista w konkurencji skoków przez przeszkody / wkkw

Praktyki na zawodach należy odbyć przynajmniej przez jeden dzień na zawodach ogólnopolskich lub regionalnych organizowanych przy zawodach ogólnopolskich.

DATA ZŁOŻENIA DZIENNICZKA W BIURZE PZJ:

PODPIS PRAKTYKANTA:

OBOWIĄZKOWE ZAGADNIENIA REALIZOWANE W CZASIE PRAKTYK



Lp.	Data	Godziny	Łączna liczba godzin	Zrealizowany temat	Podpis promotora
Część ogólna					
1			4	Planowanie zajęć jeździeckich, przygotowanie warsztatu pracy, wyznaczanie celów, przygotowanie konspektu zajęć	
2			4	Podstawy ćwiczeń gimnastycznych dla jeźdźcy: rozgrzewka, kształtowanie równowagi, świadomości ciała i koordynacji wzrokowo-ruchowej	
3			6	Podstawy ćwiczeń gimnastycznych dla konia: rozgrzewka, praca nad umięśnieniem, zadania przed i po zawodach, skala szkoleniowa, praca z koniem na lonży, użycie wodzy pomocniczych	
4			2	BHP w stajni i podczas prowadzenia zajęć jeździeckich	
5			2	Sprzęt jeździecki – jego rodzaje – dopasowanie do jeźdźcy i konia. Sprzęt pomocniczy i ochronny. Ubiór jeźdźcy.	
6			1	Zasady prawidłowego transportu koni	
7			2	Specjalne zabiegi pielęgnacyjne i prewencyjne stosowane u koni (w tym zasady profilaktyki zdrowych kopyt i stanu uzębienia)	

DATA ZŁOŻENIA DZIENNICZKA W BIURZE PZJ:

PODPIS PRAKTYKANTA:

8			16	Praktykant omawia metody stosowane w realizacji zajęć w szkoleniu podstawowym jeźdźca (metody nauczania ruchu; metody prowadzenia zajęć); Wskazuje i omawia komponenty zajęć (w tym treść, intensywność, częstotliwość); Charakteryzuje środki stosowane w nauczaniu jeździectwa (m.in. ćwiczenia, środki metodyczne, w tym nowości technologiczne)	
Część specjalistyczna					
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 tyłki, łopatka do wewnątrz, trawers, ciąg), lotna zmiana nogi	
Udział w zawodach i egzaminach					
11			4h (A) + 4h (B) lub 8h (C)	Udział w zawodach pod nadzorem promotora: 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 PZI:

PODPIS PRAKTYKANTA:

12			4h (A) + 4h (B) lub 8h (C)	Udział w zawodach pod nadzorem komisarza: obserwacja i poznanie roli i zadań: sędziego, komisarza oraz sekretarzy. (Zasady funkcjonowania rozprężalni; Elementy składowe placu konkursowego; Dobrostan koni w trakcie trwania zawodów; Postępowanie w sytuacjach kryzysowych)	Podpis komisarza oraz pieczętka organizatora zawodów
13			4	Udział w egzaminie na odznaki jeździeckie (JK/ BOJ / SOJ)	Podpis komisji egzaminacyjnej i pieczętka organizatora

DATA ZŁOŻENIA DZIENNICZKA W BIURZE PZJ:

PODPIS PRAKTYKANTA: