

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 | Data, miejsce, ranga zawodów: | | 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 | Data, miejsce, ranga zawodów: | | 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 | Data egzaminu, nazwa ośrodka, poziom odznak: | | 4 | Udział w egzaminie na odznaki jeździeckie (JK/ BOJ / SOJ) | Podpis komisji egzaminacyjnej i pieczętka organizatora |

DATA ZŁOŻENIA DZIENNICZKA W BIURZE PZI:

PODPIS PRAKTYKANTA: