Instruktor Szkolenia Podstawowego PZJ

Informator

System Szkolenia Kadr Instruktorskich i Trenerskich PZJ

Warszawa 2026

Spis treści

1. Profil instruktorski i kompetencje 3

2. Wymagania do udziału w egzaminie wstępnym i kursie 3

2.1 Wymagania formalne i koszty 3

2.2 Egzamin wstępny 4

3. Przebieg kursu 5

4. Egzamin końcowy 5

5. Procedura nadawania stopnia instruktorskiego 6

6. Warunki licencjonowania 6

Załącznik nr 1 Scenariusz egzaminu wstępnego (jazda własna) 8

Załącznik nr 2 Arkusz ocen na egzaminie wstępnym (jazda własna) 10

Załącznik nr 3 Program kursu 14

Załącznik nr 4 Wykaz zagadnień na egzamin teoretyczny 17

Załącznik 5 Wykaz zagadnień na egzamin praktyczny 20

Załącznik nr 6 Zestawy efektów uczenia się 22

Załącznik nr 7 Literatura obowiązkowa 28

„SZKOLENIE MA ZNACZENIE" – Twój rozwój zaczyna się od dobrego szkoleniowca!

Jeśli po lekturze Informatora wciąż masz pytania związane z uzyskaniem stopnia Instruktora Rekreacji PZJ lub inne wątpliwości w sprawach systemu szkolenia PZJ, **skontaktuj się z nami**:

Grażyna Hucz, email: grazyna.hucz@pzj.pl, tel.: 691 828 893

Anna Golańska-Raczyńska, email: szkolenia@pzj.pl, tel.: 882 504 192

1. Profil instruktorski i kompetencje

Instruktor Szkolenia Podstawowego PZJ jest drugim stopniem instruktorskim w Systemie Szkolenia Kadr Instruktorskich i Trenerskich PZJ. Szkoleniowiec ze stopniem Instruktora Szkolenia Podstawowego PZJ przygotowuje i prowadzi proces szkolenia jeźdźców oraz koni na poziomie podstawowym, ze szczególnym uwzględnieniem przygotowania do egzaminów na Odznaki Jeździeckie PZJ oraz udziału w zawodach towarzyskich i regionalnych.

Instruktor ISP prowadzi zajęcia indywidualne i grupowe, organizując proces treningowy w sposób bezpieczny, systematyczny i dostosowany do wieku, poziomu wyszkolenia oraz możliwości psychofizycznych jeźdźca i konia. Wspiera rozwój uczestników na etapie przejścia od jazdy rekreacyjnej do podstawowego szkolenia sportowego, kształtując prawidłowe nawyki treningowe, kulturę sportu oraz zasady współpracy z koniem zgodne z zasadami dobrostanu. Przygotowuje jeźdźców do dalszego rozwoju sportowego oraz może samodzielnie prowadzić szkolenie na poziomie podstawowym bez stałego nadzoru trenera wyższej klasy. Stanowi wsparcie dla klubów i ośrodków jeździeckich w realizacji podstawowego szkolenia sportowego oraz organizacji pierwszych startów zawodniczych.

Posiadanie stopnia Instruktora Szkolenia Podstawowego PZJ stanowi kolejny etap rozwoju w systemie szkolenia kadr PZJ i przygotowuje do dalszego kształcenia w kierunku kwalifikacji trenerskich.

Polski Związek Jeździecki jest – decyzją Ministra Sportu i Turystyki – instytucją certyfikującą kwalifikacje instruktorskie i trenerskie w jeździectwie. Kurs zakończony zdanym egzaminem na stopień Instruktora Szkolenia Podstawowego PZJ prowadzi do uzyskania kwalifikacji instruktorskich zgodnych ze Zintegrowanym Systemem Kwalifikacji (ZSK) na poziomie Polskiej Ramy Kwalifikacji (PRK) 3.

2. Wymagania do udziału w egzaminie wstępnym i kursie

2.1 Wymagania formalne i koszty

Warunkiem przystąpienia do kursu na stopień „Instruktora Szkolenia Podstawowego PZJ" jest spełnienie następujących wymagań:

a) ukończenie 18. roku życia;
b) ukończenie szkoły średniej lub szkoły branżowej II stopnia;
c) posiadanie aktualnego ubezpieczenia NNW obejmującego jeździectwo;
d) posiadanie aktualnego zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do uprawiania jazdy konnej (zalecane od lekarza medycyny sportowej)[1];
e) posiadanie co najmniej Srebrnej Odznaki Jeździeckiej;
f) zdanie egzaminu wstępnego z jazdy własnej.

[1] Nie dotyczy osób posiadających przeciwwskazania do jazdy konnej wynikające z aktualnego stanu zdrowia – zob. szczegóły w pkt 2.2.

Koszt egzaminu wstępnego podawany jest wraz z ogłoszeniem o naborze. Nie obejmuje on ewentualnego wynajmu konia ani boksu – wysokość tych kosztów ustalana jest indywidualnie z ośrodkiem i wynoszą one, odpowiednio, ok. 300 zł i ok. 100-150 zł.

Dokładne koszty kursu i egzaminu końcowego podawane są przed rozpoczęciem kursu i zależą od kategorii ośrodków, w których się odbywają i liczby uczestników.

2.2 Egzamin wstępny

Egzamin wstępny obejmuje:

- zaprezentowanie umiejętności z zakresu ujeżdżenia klasy P;
- pokonanie standardowego toru przeszkód o wysokości do 100 cm (wraz z szeregiem).

Scenariusz egzaminu wstępnego przedstawia Załącznik 1, a Arkusz ocen i progi zaliczenia – Załącznik 2.

Uczestnik zobowiązany jest do przystąpienia do egzaminu z koniem wyszkolonym do poziomu określonego w warunkach egzaminu. Zalecane jest przystąpienie do egzaminu z własnym koniem. Ośrodki dysponują ograniczoną liczbą koni do wynajęcia. Wypożyczenie konia należy ustalić bezpośrednio z ośrodkiem. PZJ nie uczestniczy w tym procesie i nie odpowiada za poziom przygotowania konia.

Egzaminy wstępne organizowane są w czterech makroregionach:

a) makroregion I: pomorskie, kujawsko-pomorskie, warmińsko-mazurskie;
b) makroregion II: mazowieckie, podlaskie, lubelskie, łódzkie;
c) makroregion III: małopolskie, podkarpackie, świętokrzyskie, opolskie, śląskie;
d) makroregion IV: zachodniopomorskie, lubuskie, wielkopolskie, dolnośląskie.

Dozwolone jest uczestnictwo w egzaminie w dowolnym makroregionie.

Do zaliczenia egzaminu wymagane jest uzyskanie pozytywnej oceny od wszystkich egzaminatorów. Zdany egzamin wstępny uprawnia do rozpoczęcia kursu w terminie do 2 lat od dnia egzaminu.

W przypadku niezaliczenia części ujeżdżeniowej egzaminu, konieczne jest ponowne przystąpienie do całego egzaminu. W przypadku niezaliczenia części skokowej, możliwe jest poprawienie wyłącznie części skokowej w terminie 12 miesięcy od dnia przystąpienia do pierwszego egzaminu wstępnego.

Zwolnienia z egzaminu wstępnego:

- posiadanie co najmniej III klasy sportowej w ujeżdżeniu/skokach w karierze zawodniczej zwalnia z części ujeżdżeniowej/skokowej egzaminu wstępnego (odpowiednio);
- posiadanie co najmniej II klasy sportowej w WKKW w karierze zawodniczej zwalnia z obu części egzaminu wstępnego;
- posiadanie Złotej Odznaki Jeździeckiej zwalnia z obu części egzaminu.

Osoby posiadające przeciwwskazania do jazdy konnej wynikające z aktualnego stanu zdrowia mogą złożyć indywidualny wniosek o zgodę na udział w kursie bez konieczności jazdy własnej. Wniosek musi zawierać:

- zaświadczenie lekarskie potwierdzające długotrwałe przeciwwskazania do jazdy konnej;

- rekomendację właściwego Wojewódzkiego Związku Jeździeckiego;
- udokumentowanie umiejętności jeździeckich na poziomie zgodnym z wymaganiami egzaminu wstępnego.

3. Przebieg kursu

Kursy mają formę zajęć teoretycznych, praktycznych oraz samokształcenia. Zajęcia odbywają się trybie stacjonarnym i niestacjonarnym (on-line z wykorzystaniem Microsoft Teams).

Program kursu obejmuje zagadnienia istotne z punktu widzenia prowadzenia szkolenia z zakresu jazdy konnej na poziomie podstawowym. Szczegółowy wykaz tematów realizowanych w ramach kursu w poszczególnych formach i trybach przedstawia Załącznik nr 3.

Link do materiałów do samokształcenia przesyła Biuro PZJ na wskazany przez kursanta adres mailowy.

Zajęcia on-line prowadzone są 2-3 razy w tygodniu w godzinach wieczornych (18:30 – 21:30/45). Wstępny harmonogram zajęć online podawany jest na początku kursu, a szczegółowy plan wysyłany przed rozpoczęciem każdego miesiąca. Kursanci zobowiązani są uczestniczyć w co najmniej 80% zajęć. Po każdych zajęciach generowany jest raport uczestnictwa. Linki do zajęć przesyła Biuro PZJ na wskazany przez kursanta adres mailowy.

Zjazdy stacjonarne odbywają się w wybranym certyfikowanym ośrodku jeździeckim. Kurs obejmuje 12 dni realizowanych w formie 2 do 3 zjazdów, a plan zajęć w ramach zjazdów jest intensywny. Uczestnik zobowiązany jest do w zajęciach praktycznych z koniem wyszkolonym do poziomu określonego w warunkach egzaminu wstępnego. Kursanci zobowiązani są do obecności na wszystkich zajęciach stacjonarnych, z zastrzeżeniem aktywnego uczestnictwa w co najmniej 50% zajęć obejmujących jazdę własną.

Możliwość wypożyczenia konia jest dodatkowo płatna i uczestnik uzgadnia zasady wynajmu bezpośrednio w ośrodku, w którym odbywa się kurs. PZJ nie zapewnia koni do udziału w kursie.

Kurs NIE JEST KURSEM JAZDY KONNEJ, ani konsultacjami sportowymi, a części praktyczne ukierunkowane są na poszerzenie kompetencji instruktorskich.

4. Egzamin końcowy

Egzamin końcowy obejmuje następujące części:

a) egzamin teoretyczny z zagadnień zgodnych z programem kursu;
b) opracowanie konspektu jednostki treningowej oraz jego prezentację;
c) egzamin praktyczny metodyczno-szkoleniowy, polegający na prowadzeniu zajęć zgodnie z zakresem kursu;
d) egzamin praktyczny z zakresu szkolenia konia i jeźdźca na lonży.

Część a) egzaminu odbywa się w sali wykładowej w trakcie ostatniego zjazdu kursu, w formie testu wielokrotnego wyboru on-line. Znajomość części zagadnień może być weryfikowana w trakcie rozmowy z komisją egzaminacyjną.

Części b)-d) egzaminu odbywają się przed komisją egzaminacyjną po zakończeniu zajęć stacjonarnych kursu (w kolejnym dniu). Część d) można także zaliczyć podczas zajęć odbywanych w ramach kursu. Zdanie egzaminu końcowego wymaga zaliczenia każdej części a)-d). W przypadku niezaliczenia egzaminu końcowego, kandydat może podejść do egzaminu ponownie, nie później jednak niż w terminie dwóch lat od zakończenia kursu. Egzaminy poprawkowe mogą być organizowane w terminie egzaminów wstępnych lub końcowych.

Wykaz zagadnień na egzamin teoretyczny zawiera Załącznik nr 4, a wykaz zagadnień na egzamin praktyczny z prowadzenia zajęć (jazdy indywidualnej/ grupowej) oraz szkolenia na lonży – Załącznik nr 5.

5. Procedura nadawania stopnia instruktorskiego

Po ukończeniu kursu i zdaniu egzaminu końcowego Biuro PZJ (Dział Szkolenia) wydaje legitymację potwierdzającą uzyskanie stopnia.

Przed uzyskaniem legitymacji, osoba, dla której wydawany jest dokument, zobowiązana jest do przekazania do Działu Szkolenia PZJ:

a) jednego zdjęcia legitymacyjnego o wymiarach 35 x 45 mm;
b) zaświadczenia o niekaralności z Krajowego Rejestru Karnego (KRK);
c) zaświadczenia lub certyfikatu potwierdzającego ukończenie szkolenia z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej, zgodnego z wytycznymi zatwierdzonymi przez PZJ;
d) informacji o adresie korespondencyjnym, na który ma zostać przesłana legitymacja.

Dział Szkolenia PZJ wystawia legitymację w ciągu 14 dni roboczych od spełnienia powyższych wymogów.

6. Warunki licencjonowania

Licencja szkoleniowca PZJ zostaje przyznana na trzy lata kalendarzowe na wniosek osoby zainteresowanej, złożony do Działu Szkolenia PZJ nie później niż w terminie jednego roku od daty uzyskania stopnia. Wnioskodawca, który nie złoży wniosku w tym terminie, zobowiązany jest do odbycia dodatkowych szkoleń przed przyznaniem licencji.

PZJ publikuje na stronie internetowej zestawienia licencjonowanych szkoleniowców wraz z informacją o posiadanym stopniu i dacie ważności licencji.

Szkoleniowiec PZJ w drugim i trzecim roku obowiązywania licencji jest zobowiązany przedkładać do PZJ dowód zawarcia umowy ubezpieczenia OC w terminie do dnia upływu ważności umowy poprzedniej, pod rygorem cofnięcia licencji.

Przedłużenie ważności licencji na kolejne trzy lata uwarunkowane jest odbyciem trzech szkoleń licencyjnych. W przypadku nieodbycia wymaganych szkoleń w okresie do końca ważności licencji, dopuszcza się odbycie brakujących szkoleń do końca pierwszego kwartału roku kolejnego, przy czym nieodbycie tych szkoleń w tym terminie powoduje brak zachowania ciągłości licencji. Szkoleniowiec, który ma przerwę w wykupieniu licencji PZJ, przed ponownym uzyskaniem licencji musi odbyć trzy wymagane szkolenia.

Szczegółowe warunki i zasady wydawania i przedłużania licencji szkoleniowców oraz uczestnictwa w szkoleniach licencyjnych zawiera System Szkolenia Kadr Instruktorskich i Trenerskich PZJ.

Za przyznanie oraz przedłużenie licencji szkoleniowca PZJ pobiera opłatę według cennika.

Załącznik nr 1
Scenariusz egzaminu wstępnego (jazda własna)

I. Część organizacyjna egzaminu

- sprawdzenie przygotowania konia (ogłowie, popręg, strzemiona)
- sprawdzenie stroju jeźdźca (kask, obuwie)

II. Wsiadanie

- prawidłowe ustawienie konia
- sprawdzenie długości wodzy
- wsiadanie z zachowaniem równowagi
- regulacja strzemion

III. Ujeżdżenie

Kandydaci prezentują umiejętności ujeżdżeniowe w grupach 3-4 osobowych (w zależności od wymiaru ujeżdżalni). Zadaniem kandydata jest samodzielne zaplanowanie i zaprezentowanie – w czasie ok. 15-20 minut – mikrojednostki treningowej, obejmującej wszystkie elementy wymienione poniżej. Egzaminatorzy nie podają kolejności zadań – to kandydat musi przedstawić logiczny rozkład jazdy: od rozgrzewki, przez część główną, po część końcową, z uwzględnieniem stopniowania trudności oraz ewentualnej korekty wykonywanych elementów. Ocenie podlegają jednocześnie: poziom jeździecki, poprawność i precyzja wykonania elementów, umiejętność poruszania się po ujeżdżalni zgodnie z zasadami poruszania się po ujeżdżalni opublikowanymi na stronie internetowej PZJ (zawartymi w podręczniku „Zasady jazdy konnej", oprac. niemieckiej szkoły jazdy – FN Warendorf; zob. Załącznik nr 7 – Literatura obowiązkowa) oraz z zasadami bezpieczeństwa, a także komunikacja i współpraca w grupie.

Stęp

- stęp pośredni (zachowanie rytmu i kontaktu)
- stęp swobodny (oceniane są przejścia w ramach chodu)
- stęp pośredni (oceniane są przejścia w ramach chodu)
- ustępowanie od łydki z głową do środka (stęp w lewo i/lub w prawo)
- ustępowanie od łydki z zadem do środka (stęp w lewo i/lub w prawo)

lub

- ustępowanie od łydki (pomniejszanie-powiększanie czworoboku)

Kłus (oceniane są przejścia w ramach chodu i między chodami)

- zakłusowanie (płynne przejście)
- kłus anglezowany
- wolta 10 m w kłusie ćwiczebnym
- zmiana kierunku w kłusie ćwiczebnym (wydłużenie wykroku)
- wolta 10 m w kłusie ćwiczebnym bez strzemion

Praca na kole

- koło 20 m
- żucie z ręki na kole 20 m

Przejścia

- przejście do stępa
- zatrzymanie
- zakłusowanie

Galop – prawa noga

- zagalopowanie w narożniku
- galop w pełnym siadzie
- wydłużenie galopu, skrócenie
- koło 15 m (oddanie, nabranie wodzy)
- wężyk do linii ćwiartkowej
- wrzejście do kłusa, zmiana kierunku

Galop – lewa noga

- zmiana kierunku w kłusie anglezowanym
- zagalopowanie w narożniku
- zalop w pełnym siadzie
- wydłużenie galopu, skrócenie
- koło 15 m
- wężyk do linii ćwiartkowej
- przejście do kłusa
- przejście do stępa

Zakończenie

- stęp pośredni
- zatrzymanie
- oddanie wodzy
- prawidłowe zejście z konia
- zdjęcie wodzy z szyi, poluzowanie popręgu, podciągnięcie strzemion do góry

IV. Skoki przez przeszkody

Do części skokowej można przystąpić po zaliczeniu części ujeżdżeniowej. Parkur składa się z 7 przeszkód (stacjonaty i oksery), z szeregiem.

Załącznik nr 2
Arkusz ocen na egzaminie wstępnym (jazda własna)

Imię i nazwisko kandydata: .....

☐ weryfikacja tożsamości kandydata z dokumentem ze zdjęciem
☐ weryfikacja wieku konia

Uwaga: W przypadku nieprzestrzegania lub rażącego naruszenia zasad bezpieczeństwa, w tym braku panowania nad koniem, egzaminator ma prawo do natychmiastowego przerwania egzaminu, co skutkuje niezaliczeniem.

CZĘŚĆ I – UJEŻDŻENIE

PRZYGOTOWANIE DO JAZDY

- sprawdzenie dopasowania sprzętu
- bezpieczne ustawienie konia
- prawidłowe wsiadanie
- kontrola konia po wsiadaniu (koń rusza dopiero na sygnał jeźdźca)

WYNIK: ☐ zaliczony ☐ niezaliczony

Uwagi egzaminatorów:

.....

.....

.....

.....

.....

Zaliczenie „Przygotowania do jazdy" jest warunkiem przystąpienia do dalszej części egzaminu.

OCENA PRZEJAZDU

Skala ocen: 1-10 punktów

Obszar oceny	**Zakres oceny**	**Ocena**
postawa i dosiad	stabilność, równowaga, współdziałanie pomocy	
precyzja jazdy	dokładność figur i linii przejazdu	
skuteczność i adekwatność pomocy	reakcja konia na działanie jeźdźca i jeźdźca na zachowanie konia	
	ŚREDNIA:	

Egzamin uznaje się za zaliczony w części ujeżdżeniowej w przypadku uzyskania średniej wynoszącej co najmniej 6 punktów. Pojedyncza nota nie może być niższa niż 5,5 punktu.

Uwagi egzaminatorów:

.....

.....

.....

.....

.....

CZĘŚĆ II – SKOKI

Zadanie	**Ocena**	**Uwagi egzaminatorów**
najazd na przeszkodę nr 1		
skok przeszkoda nr 1		
najazd na przeszkodę nr 2		
skok przeszkoda nr 2		
najazd na przeszkodę nr 3		
skok przeszkoda nr 3		

najazd na przeszkodę nr 4		
skok przeszkoda nr 4		
najazd na przeszkodę nr 5		
skok przeszkoda nr 5		
najazd na przeszkodę nr 6		
skok przez przeszkodę nr 6		
najazd na przeszkodę nr 7		
skok przez przeszkodę nr 7		
przejście do kłus i stępa		
wrażenie ogólne		
SUMA PUNKTÓW KARNYCH		

Część skokową uznaje się za zaliczoną jeżeli suma punktów **wynosi co najwyżej 3,5 pkt.**

Punkty/kary przyznaje się według następujących zasad:

Element podlegający ocenie	**Liczba punktów karnych / Kara**
poprawienie krzyżowania lub galopu z niewłaściwej nogi poprzez zmianę nogi z przejściem do kłusa	0-0,5
krzyżowanie lub galop ze złej nogi w zakręcie	1
nieregularna jazda w linii lub w szeregu	0,5
błędy w skoku np. pozostanie z ciałem lub wyprzedzenie, itp.	0,5-1
ogólne wrażenie (dosiad, użycie pomocy, rytm, równowaga, płynność przejazdu, wjazd i zjazd z parkuru, wygląd ogólny jeźdźca i konia)	0-4 nienaganny przejazd 0 oceny co 0,5 pkt
błędy na przeszkodach	zrzutka: 0,5 pierwsze nieposłuszeństwo: 1 drugie nieposłuszeństwo: eliminacja

upadek z konia lub z koniem	eliminacja

Podpisy komisji egzaminacyjnej

Załącznik nr 3
Program kursu

Samokształcenie

Temat 1	Historia jeździectwa w Polsce
Temat 2	System certyfikacji ośrodków oraz system odznak jeździeckich
Temat 3	Dobrostan konia, kodeks postępowania z koniem, psychologia konia
Temat 4	Charakterystyka konia jako gatunku
Temat 5	Teoria jazdy konnej (*Zasady Jazdy Konnej cz.1*)

Zajęcia niestacjonarne (teoria on-line)

Temat 1	Kompetencje instruktora	1h
Temat 2	Odpowiedzialność instruktora	1h
Temat 3	Zasady BHP w szkoleniu jeździeckim	1h
Temat 4	Potrzeby żywieniowe konia	1h
Temat 5	Weterynaria. Podstawy podkuwnictwa	2h
Temat 6	Organizacja zajęć w terenie. Podstawy WKKW	1h
Temat 7	Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego człowieka i charakterystyka dyscypliny (dzieci, młodzież, dorośli)	2h
Temat 8	Psychologia i pedagogika w szkoleniu jeździeckim	3h
Temat 9	Teoria jazdy konnej (*Zasady jazdy konnej cz. 1*)	3h
Temaat 10	Dobrostan, a obciążenia koni szkółkowych	2h
	Łączna liczba godzin zajęć:	17h

Zajęcia stacjonarne

Dzień	Temat	Teoria	Praktyka
1	Przywitanie uczestników, przekazanie kluczowych informacji dotyczących przebiegu zajęć i egzaminu końcowego	1h	

	Technika jeździecka	2h	
	Przygotowanie konia i jeźdźca do jazdy	0,5h	1,5h
	Lonżowanie		1h
	Praca nad dosiadem we wszystkich chodach		3h
2	Metodyka prowadzenia zajęć, zajęcia w grupie, zajęcia indywidualne	2h	
	Struktura zajęć z nauczania jazdy konnej	1h	5h
3	Planowanie procesu nauczania, skala szkoleniowa, tworzenie konspektów	2h	
	Praca na lonży z jeźdźcem (w różnych grupach wiekowych), kala szkoleniowa zgodna z poziomem wyszkolenia jeźdźca i konia.		1h
	Prowadzenie jazdy w grupach i indywidualnie		4h
4	Zasady tworzenia konspektów	2h	
	Kierowanie grupą, style kierowania i komunikacji, organizacja zajęć	2h	4h
5	Zasady prowadzenia treningu skokowego	2h	
	Praca skokowa – budowa przeszkód, optyka, dystanse, skoki gimnastyczne, stopniowanie trudności		4h
	Praca zjeźdźcem naa lonży przy skokach		2h
6	Podstawy dyscypliny WKKW, budowa crossu	1h	1h
	Doskonalenie techniki jeździecki-menażowej, praca na drągach		4h
	Podsumowanie Zjazdu 1	1h	
7	Prac z konspektami – powtórka i pogłębienie zagadnien	3h	
	Praca z konspektami – ćwiczenia praktyczne		5h
8	Psychologia i pedagogika	2h	
	Organizowanie i prowadzenie zajęć w terenie	1h	
	Organizowanie imprez towarzyszących		2h
	Prezentaacje zajęć animacyjnych – omówienie zadań	1h	
	Praca z konspektaami		2h
9	Podstaawy biomechaniki I przygotowania motorycznego jeźdźca	2h	

	Ćwiczenia motoryczne jeźdźca		2h
	Przygotowanie do egzaminow na odznaki jeździeckie i zawody — transport, rozprężanie, procedury, praca skokowa w ramach wymagań na odznaki		4h
10	Psychologia I pedagogoka	2h	
	Pierwsza pomoc przedmedyczna		4h
	Test on-line z zakresu zajęć niestacjonarnych	2h	
11	Zasady orgzanizacji wyjazdów na egzaminy na odznaki jeździeckie i zawody	2h	
	Przebieg egzaminu na odznki jeździecki, zasady jazdy na rozprężalni		4h
	Przygotowanie do egzaminu końcowego - symulacja, ćwiczenia, pytania	2h	
	ŁĄCZNIE	33,5h	53,5h
12	Egzamin końcowy	4h	5h

Załącznik nr 4

Wykaz zagadnień na egzamin teoretyczny

Podstawą egzaminu teoretycznego jest materiał, na który składają się zagadnienia zawarte w dokumentach ”Pytania egzaminacyjne na Brązową Odznakę w Jeździectwie”, „Pytania egzaminacyjne na Srebrną Odznakę w Jeździectwie” oraz zgodne z programem kursu, opisane poniżej:

1. Geneza sportu jeździeckiego na ziemiach polskich w XIX wieku
2. Rozwój europejskich szkół/systemów jazdy konnej w XIX i XX wieku i ich przedstawiciele
3. Konkurencje jeździeckie w programie nowożytnych igrzysk olimpijskich
4. Udział i osiągnięcia polskich jeźdźców w igrzyskach olimpijskich w XX wieku
5. Geneza i kierunki działalności Polskiego Związku Jeździeckiego
6. Infrastruktura dla sportu jeździeckiego w Polsce
7. Program Jeździeckich Mistrzostw Polski (konkurencje)
8. Definicja terminu dobrostan koni
9. Transport koni w kontekście ich dobrostanu
10. Użytkowanie rekreacyjne a dobrostan koni
11. Wpływ wyszkolenia jeźdźca na dobrostan koni
12. Opieka nad koniem po karierze sportowej lub użytkowaniu rekreacyjnym
13. Naturalne potrzeby konia
14. Zagadnienia antydopingu
15. Budowa konia
16. Topografia części ciała konia
17. Podstawowe i złożone maści koni. Odmiany
18. Pokrój konia. Wpływ budowy ciała konia na użytkowość
19. Proporcje ciała konia i ich wpływ na użytkowość
20. Chody konia. Rodzaje i charakterystyka
21. Uczenie się koni – motywacja wewnętrzna i zewnętrzna
22. Metody treningowe oparte na nagradzaniu. Zasady nagradzania
23. Metody treningowe oparte na karaniu
24. Obszar zawodowy pracy instruktora jeździectwa
25. System Szkolenia Kadr Instruktorskich i Trenerskich w Jeździectwie PZJ
26. Zakres obszaru zawodowego instruktora w zależności od posiadanego stopnia PZJ
27. Akty prawne wpływające na obszar zawodowy pracy instruktora jeździectwa
28. Ustawa o sporcie – regulacje dotyczące trenerów i instruktorów sportu
29. Regulacje branżowe PZJ obejmujące obszar zawodowy pracy instruktora
30. Wpływ ustawy deregulacyjnej z dnia 23 sierpnia 2013 r. na działalność instruktorów jeździectwa
31. Zintegrowany System Kwalifikacji (ZSK)
32. Polska Rama Kwalifikacji (PRK)
33. Zakres odpowiedzialności związany z obszarem zawodowym pracy instruktora jeździectwa
34. Zasady i rodzaje odpowiedzialności – zagadnienia ogólne i systemowe

35. Ogólne podstawy odpowiedzialności cywilnej i karnej
36. Odpowiedzialność zawodowa szkoleniowca w oparciu o przepisy szkoleniowe, egzaminacyjne i BHP
37. Odpowiedzialność szkoleniowca w kontekście przepisów antydopingowych
38. Odpowiedzialność szkoleniowca w zakresie pracy z małoletnimi (Standardy Ochrony Dzieci i Młodzieży)
39. Praktyczne aspekty odpowiedzialności pod kątem dowodowym
40. Zasady BHP w jeździectwie
41. Rodzaje pasz
42. Specyficzne cechy budowy układu pokarmowego konia
43. Ogólne zasady żywienia koni
44. Siano i jego rola w żywieniu konia. Ocena jakości
45. Owies i jego rola w żywieniu koni. Ocena jakości
46. Przyczyny i skutki nadwagi u koni
47. Przyczyny i skutki niedowagi u koni
48. Zasady żywienia koni pracujących i nadpobudliwych
49. Profilaktyka wrzodów u koni
50. Wpływ żywienia na stan kopyt konia
51. Sposoby zapobiegania zapiaszczeniu przewodu pokarmowego konia
52. Żywienie konia w transporcie
53. Zasady żywienia koni z problemami oddechowymi
54. Zasady żywienia koni seniorów
55. Zasady żywienia kuców
56. Urazy i zagrożenia zdrowia konia w czasie użytkowania wierzchowego
57. Sytuacje wymagające pilnej interwencji lekarza weterynarii
58. Warunki stajenne stwarzające zagrożenie dla bezpieczeństwa i zdrowia konia
59. Przeciwwskazania do użytkowania wierzchowego konia (w tym etogram bólowy)
60. Sprzęt, akcesoria i preparaty służące ochronie zdrowia konia
61. Zasady pielęgnacji kopyt konia
62. Derki i ich zastosowanie
63. Parametry fizjologiczne konia i sposoby ich mierzenia
64. Fizjologia układu nerwowego człowieka
65. Budowa i funkcje mięśni szkieletowych człowieka
66. Nerwowa kontrola ruchu człowieka
67. Energetyka skurczu mięśnia i wysiłku człowieka
68. Fizjologia układu krążenia człowieka
69. Fizjologia układu oddechowego człowieka
70. Równowaga kwasowo-zasadowa i gospodarka wodno-elektrolitowa organizmu człowieka
71. Przemiana materii i energii oraz wpływ odżywiania
72. Rola i funkcje poszczególnych elementów aparatu ruchu podczas jazdy konnej
73. Cechy i zdolności motoryczne istotne w jeździectwie
74. Klasyfikacja wysiłków fizycznych w jeździectwie

75. Wpływ wysiłku fizycznego na organizm jeźdźca
76. Podstawowe zadania układu nerwowego człowieka
77. Pomiar tętna zawodnika bez specjalistycznego sprzętu
78. Wpływ odwodnienia na możliwość kontynuowania wysiłku
79. Charakterystyka napoju izotonicznego
80. Nawyki ruchowe
81. Objawy przetrenowania zawodnika
82. Rola rozgrzewki dla jeźdźca
83. Definicja pojęcia koordynacja oko-ręka
84. Pierwiastki i suplementy diety pomagające zapobiegać skurczom mięśni
85. Charakterystyka jazdy konnej jako wysiłku aerobowego
86. Cel ćwiczeń ogólnorozwojowych
87. Funkcje mięśni core
88. Zasady wyjazdów w teren
89. Zasady organizacji imprez towarzyszących
90. Zajęcia w różnych grupach wiekowych. Charakterystyka poszczególnych faz rozwojowych
91. Minimalny wiek przystąpienia do odznaki Jeżdżę Konno
92. Minimalny wiek przystąpienia do Brązowej Odznaki Jeździeckiej
93. Umiejętności jeźdźca wymagane do przystąpienia do odznaki Jeżdżę Konno/Brązowej/Srebrnej/ Złotej Odznaki Jeździeckiej
94. Strój wymagany od jeźdźca przystępującego do egzaminów na odznaki jeździeckie
95. Sprzęt dozwolony podczas egzaminów na odznaki jeździeckie
96. Próg zaliczenia próby ujeżdżeniowej w ramach Brązowej/Srebrnej Odznaki Jeździeckiej
97. Próg zaliczenia próby skokowej w ramach Brązowej/Srebrnej Odznaki Jeździeckiej
98. Warunki eliminacji z przejazdu podczas egzaminu na Odznaki Jeździeckie w poszczególnych jego częściach
99. Podaj przykłady zadań występujących w części stajennej egzaminu na odznakę Jeżdżę Konno
100. Niezbędne wyposażenie i wymagania wobec Certyfikowanego Ośrodka PZJ I/II/III kategorii
101. Zasady skutecznej komunikacji instruktor – jeździec
101. Metody nauczania ruchu
102. Wpływ emocji jeźdźca na pracę z koniem
103. Wpływ stresu na efektywność nauki
104. Wpływ środowiska na sposób uczenia się jeźdźca
105. Zasady skutecznego przekazywania podopiecznym informacji zwrotnej
106. Wpływ emocji i postawy instruktora na proces uczenia się jeźdźca
107. Rola atmosfery i komunikacji instruktora w budowaniu poczucia bezpieczeństwa uczestnika

Załącznik 5

Wykaz zagadnień na egzamin praktyczny

Podstawą egzaminu szkoleniowo-metodycznego oraz z zakresu pracy na lonży z jeźdźcem jest materiał, na który składają się zagadnienia zawarte w poniższym wykazie:

1. Wytłumacz oraz zaprezentuj prawidłowe wsiadanie i zsiadanie z konia z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa
2. Wyjaśnij jeźdźcowi jak prawidłowo założyć na konia i dopasować: siodło, ogłowie, wytok
3. Poinstruuj jeźdźca jak działać pomocami na linii prostej. Zaproponuj ćwiczenie
4. Poinstruuj jeźdźca jak działać pomocami w jeździe po łuku. Zaproponuj ćwiczenie
5. Poinstruuj jeźdźca na czym polega półparada. Zaproponuj ćwiczenie
6. Zrealizuj cel: nauka pojedynczego wężyka z uwzględnieniem korekty dosiadu – półsiadu
7. Zrealizuj cel: zmiany kierunku z uwzględnieniem korekty dosiadu w kłusie ćwiczebnym
8. Poinstruuj jeźdźca na czym polega działanie pomocy w kontrgalopie. Zaproponuj ćwiczenie
9. Zrealizuj cel: zmiana kół (ósemka) z uwzględnieniem korekty dosiadu kłusie anglezowanym
10. Poinstruuj jeźdźca jak wyjeżdżać narożniki. Zaproponuj ćwiczenie
11. Poinstruuj jeźdźca jak wykonać ustępowanie od łydki. Zaproponuj ćwiczenie
12. Poinstruuj jeźdźca jak wykonać prawidłowe żucie z ręki. Zaproponuj ćwiczenie
13. Zaproponuj ćwiczenie na pracę nad skróceniami i wydłużeniami
14. Zaproponuj ćwiczenie na poprawę reakcji konia na łydkę
15. Zaproponuj ćwiczenie na poprawę błędów dosiadu
16. Poinstruuj jeźdźca jak poprawnie wykonać ustępowanie od łydki z głowa do ściany w stępie. Zaproponuj ćwiczenie
17. Zrealizuj cel: nauka pokonywania szeregów
18. Zrealizuj cel: nauka pokonywania linii przeszkód na 5 foule
19. Zrealizuj cel: nauka pokonywania linii przeszkód na 6 foule
20. Zrealizuj cel: nauka pokonywania linii przeszkód na 4 foule
21. Zrealizuj cel: przygotowanie jeźdźca do pokonania parkuru na Brązową Odznakę Jeździecką
22. Zaproponuj ćwiczenia wykonywane w ramach rozgrzewki w pierwszej fazie zajęć
23. Zrealizuj cel: przygotowanie jeźdźca do części praktycznej egzaminu na odznakę Jeżdżę Konno.
24. Zrealizuj cel: przygotowanie jeźdźca do części ujeżdżeniowej Brązowej Odznaki Jeździeckiej
25. Zrealizuj cel: przygotowanie jeźdźca do części ujeżdżeniowej Srebrnej Odznaki Jeździeckiej (elementy w kłusie)
26. Zrealizuj cel: przygotowanie jeźdźca do części ujeżdżeniowej Srebrnej Odznaki Jeździeckiej (elementy w galopie)
27. Zrealizuj cel: przygotowanie jeźdźca do części skokowej egzaminu na Srebrną Odznakę Jeździecką
28. Zaproponuj ćwiczenia rozluźniające dla początkującego jeźdźca
29. Zrealizuj cel: nauka anglezowania
30. Zrealizuj cel: skoki z kłusa na linii ćwiartkowej
31. Zrealizuj cel: zmiana kierunku przez przeszkodę pionową i szeroką

32. Zrealizuj cel: przygotowanie do zwykłej zmiany nogi przez kłus
33. Zrealizuj cel: korekta dosiadu podczas jazdy w zastępie
34. Zrealizuj cel: pojedynczy wężyk w kłusie w różnych położeniach na czworoboku
35. Zrealizuj cel: korekta półsiadu podczas jazdy w zastępie.
36. Zrealizuj cel: ćwiczenia rozluźniające dla konia - faza początkowa treningu.
37. Zrealizuj cel: ćwiczenia rozluźniające dla konia – faza końcowa treningu.
38. Zrealizuj cel: zmiany kierunku z uwzględnieniem korekty dosiadu w kłusie ćwiczebnym
39. Zrealizuj cel: serpentyna o trzech zakrętach – wprowadzenie do ćwiczenia
40. Zrealizuj cel: zagalopowanie z kłusa w narożniku
41. Zrealizuj cel: cavaletti na drugim śladzie w galopie
42. Zrealizuj cel: przygotowanie grupy jeźdźców (pod względem BHP) do wyjazdu w teren
43. Poprowadź ćwiczenia ogólnorozwojowe w stój i stępie
44. Poprowadź ćwiczenia ogólnorozwojowe wykonywane kończynami górnymi (omówienie i korekta błędów).
45. Poprowadź ćwiczenia ogólnorozwojowe wykonywane kończynami dolnymi (omówienie i korekta błędów)
46. Poprowadź ćwiczenia mające na celu rozciągnięcie kręgosłupa jeźdźca (omówienie i korekta błędów)
47. Poprowadź ćwiczenia korygujące dosiad w stój i stępie
48. Poprowadź ćwiczenia poprawiające dosiad w kłusie
49. Poprowadź ćwiczenia poprawiające dosiad w galopie
50. Poprowadź ćwiczenia poprawiające równowagę jeźdźca w stępie i stój
51. Poprowadź ćwiczenia poprawiające równowagę jeźdźca w kłusie
52. Poprowadź ćwiczenia poprawiające równowagę jeźdźca w galopie
53. Poprowadź ćwiczenia poprawiające równowagę jeźdźca z użyciem drągów
54. Skoryguj dosiady jeźdźców jeżdżących w grupie
55. Zrealizuj cel: zajęcia na lonży dla początkującego jeźdźca
56. Przeprowadź na lonży ćwiczenia angażujące górną partię ciała jeźdźca
57. Przeprowadź na lonży ćwiczenia angażujące dolną partię ciała jeźdźca
58. Przeprowadź na lonży ćwiczenia rozluźniające poprawiające elastyczność i swobodę dosiadu
59. Przeprowadź na lonży ćwiczenia poprawiające koordynację ruchową i równowagę jeźdźca
60. Przeprowadź na lonży ćwiczenia poprawiające dosiad jeźdźca w stępie
61. Przeprowadź na lonży ćwiczenia poprawiające dosiad jeźdźca w kłusie
62. Przeprowadź na lonży ćwiczenia poprawiające dosiad jeźdźca w galopie
63. Przeprowadź na lonży ćwiczenia bez strzemion rozwijające równowagę i niezależność dosiadu
64. Przeprowadź na lonży ćwiczenia bez użycia wodzy rozwijające równowagę, stabilizację oraz niezależność pomocy jeździeckich

Załącznik nr 6
Zestawy efektów uczenia się

Uzyskanie stopnia wiąże się z realizacją następujących efektów uczenia się stanowiących fundament Polskiej Ramy Kwalifikacji (PRK) 3 w jeździectwie:

1) Charakteryzowanie teoretycznych podstaw jeździectwa

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia:

1. Posługuje się wiedzą z zakresu jeździectwa.

Kryteria weryfikacji:

a) opisuje historię jeździectwa w Polsce,
b) charakteryzuje dyscyplinę pod względem wysiłku fizycznego,
c) omawia kompetencje sprzyjające funkcjonowaniu w grupie,
d) omawia rolę etycznego postępowania z uczniami w realizacji procesu nauczania/uczenia się w jeździectwie,
e) opisuje zasady etycznego postępowania z koniem w realizacji procesu treningowego w jeździectwie na podstawie kodeksu postępowania z koniem oraz regulacji Polskiego Związku Jeździeckiego (dalej jako "PZJ"),
f) omawia zasady rekreacyjnego wykorzystania konia w sporcie dla wszystkich,
g) posługuje się specjalistycznym słownictwem jeździeckim,
h) omawia możliwości zabezpieczenia instruktora oraz uczniów od odpowiedzialności cywilnej i następstw nieszczęśliwych wypadków.

2. Opisuje system odznak i certyfikacji.

Kryteria weryfikacji:

a) omawia system zdobywania odznak jeździeckich,
b) omawia system certyfikacji ośrodków jeździeckich.

3. Opisuje podstawy teorii i metodyki w nauczaniu jeździectwa.

Kryteria weryfikacji:

a) charakteryzuje obszar zawodowy instruktora jazdy konnej,
b) omawia treść zajęć oraz uzasadnia ich dobór do zróżnicowanych potrzeb, możliwości i zainteresowań kursantów, jak również innych warunków (np. pogodowych, infrastruktury),
c) charakteryzuje strukturę zajęć oraz rozróżnia cele i zadania dla ich poszczególnych części,
d) omawia metody stosowane w realizacji zajęć w rekreacji ze szczególnym uwzględnieniem jeździectwa (w tym: metody nauczania ruchu, metody prowadzenia zajęć),
e) wskazuje i omawia komponenty zajęć w odniesieniu do planu zajęć (w tym: treść, intensywność, częstotliwość),

f) charakteryzuje środki stosowane w nauczaniu jeździectwa (m.in. ćwiczenia, środki metodyczne, w tym nowości technologiczne),
g) opisuje podstawowe pojęcia i procesy z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego człowieka (w tym: wydolność fizyczna, zmęczenie, wypoczynek),
h) omawia zasady organizacji zajęć z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi, w tym wskazuje różnice pomiędzy nimi.

4. Omawia zasady bezpieczeństwa i ochrony zdrowia jeźdźca.

Kryteria weryfikacji:

a) wymienia najczęściej występujące urazy i zagrożenia, specyficzne dla uczestnictwa w różnych formach jeździectwa,
b) wymienia przeciwwskazania do uczestnictwa w jeździectwie,
c) omawia cechy zalecanego stroju, obuwia i sprzętu, w tym dostępne środki ochrony zdrowia w jeździectwie.

5. Omawia zasady bezpieczeństwa i ochrony zdrowia konia.

Kryteria weryfikacji:

a) wymienia najczęściej występujące urazy i zagrożenia w czasie uprawiania jeździectwa,
b) wskazuje sytuacje, które wymagają pilnej interwencji lekarza weterynarii,
c) opisuje problem nieprawidłowych warunków stajennych,
d) wymienia przeciwwskazania do uczestnictwa w jeździectwie,
e) wymienia sytuacje wymagające zastosowania owijek, żelów, maści i derek,
f) opisuje dostępne ochraniacze dla konia,
g) opisuje zabiegi dotyczące pielęgnacji kopyt i prawidłowego podkuwania konia.

2) Charakteryzowanie zasad obchodzenia się z koniem.

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia:

1. Omawia zasady BHP w szkoleniu jeździeckim.

Kryteria weryfikacji:

a) omawia zachowania konia, np. okazywanie niepokoju, zdenerwowania, stresu,
b) opisuje zasady BHP w stajni i podczas zajęć,
c) opisuje zasady postępowania z koniem w trakcie ubierania i rozbierania do zajęć,
d) wymienia zagrożenia związane z niewłaściwą obsługą konia przed, w trakcie i po zajęciach,
e) omawia zasady bezpiecznego transportu koni.

2. Charakteryzuje konia jako gatunek.

Kryteria weryfikacji:

a) opisuje zastosowanie użytkowe typów ras koni,
b) omawia pokrój, umaszczenie koni i odmiany koni,
c) określa topografię części ciała koni,

d) charakteryzuje parametry fizjologiczne konia, tzw. TTO (temperatura, tętno, oddechy),
e) charakteryzuje rodzaje chodów konia.

3. Omawia żywienie konia.

Kryteria weryfikacji:

a) charakteryzuje rodzaje paszy, w tym podział na pasze objętościowe i treściwe,
b) omawia zasady prawidłowego żywienia z uwzględnieniem ilości, rodzaju pracy oraz wieku i kondycji konia.

4. Prezentuje zasady pierwszej pomocy, opieki i pielęgnacji koni.

Kryteria weryfikacji:

a) zabezpiecza rany i urazy konia,
b) demonstruje zabiegi pielęgnacyjne, m.in. czyszczenie i pielęgnację grzywy i ogona.

3) Wykonywanie technik jeździeckich,

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia:

1. Charakteryzuje elementy jazdy konnej.

Kryteria weryfikacji:

a) omawia skalę szkoleniową,
b) omawia pomoce jeździeckie,
c) omawia rodzaje dosiadu,
d) omawia figury na ujeżdżalni,
e) wymienia elementy ujeżdżeniowe wykonywane na czworoboku,
f) omawia rolę dostosowania trudności zadania do umiejętności konia i jeźdźca,
g) omawia pracę na różnych rodzajach przeszkód parkurowych,
h) omawia umiejętność jazdy w terenie.

2. Demonstruje umiejętności ujeżdżeniowe na poziomie konkursów klasy "P".

Kryteria weryfikacji:

a) utrzymuje stabilną i prawidłową postawę jeździecką w trzech chodach,
b) demonstruje prawidłowe działanie pomocy jeździeckich,
c) zachowuje równowagę i koordynację ruchów (zarówno w strzemionach, jak i bez),
d) demonstruje przejścia pomiędzy chodami.

3. Demonstruje umiejętności skokowe (przeszkody parkurowe do 100cm; przeszkody terenowe).

Kryteria weryfikacji:

a) utrzymuje stabilną postawę jeździecką podczas pokonywania przeszkód przenośnych oraz terenowych,
b) dostosowuje tempo i chód konia do warunków atmosferycznych i podłoża,
c) dostosowuje tempo i chód konia do dystansu między przeszkodami,

d) pokonuje kombinację przeszkód.

4) Planowanie procesu nauczania w jeździectwie.

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia:

1. Rozpoznaje potrzeby i możliwości uczestnika zajęć rekreacyjnych z jeździectwa.

Kryteria weryfikacji:

a) analizuje informacje uzyskane na podstawie obserwacji, wywiadu z uczniem lub wywiadu przeprowadzonego z opiekunem prawnym,
b) diagnozuje stan przygotowania psychofizycznego ucznia/ów do zajęć,
c) diagnozuje poziom posiadanych umiejętności jeździeckich ucznia/ów.

2. Przygotowuje plan nauczania jeździectwa na poziomie rekreacyjnym.

Kryteria weryfikacji:

a) ustala cele dydaktyczne w zakresie wyszkolenia jeździeckiego na poziomie rekreacyjnym,
b) planuje proces dydaktyczny zajęć, a także dłuższych cykli szkoleniowych w jeździectwie rekreacyjnym,
c) dobiera formy, metody i środki dydaktyczne do ustalonych celów w oparciu o wiek, możliwości psychofizyczne, posiadane umiejętności oraz częstotliwość uczestnictwa w zajęciach,
d) przygotowuje konspekt zajęć jeździeckich uwzględniający: cel zajęć, metody nauczania, środki dydaktyczne, formy organizacyjne, czas trwania zajęć, wiek i liczebność grupy z zachowaniem obowiązującej w jeździectwie terminologii.

5) Realizowanie procesu nauczania jeździectwa.

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia:

1. Organizuje proces nauczania w jeździectwie na poziomie rekreacyjnym.

Kryteria weryfikacji:

a) sprawdza przygotowanie uczestnika do zajęć, w tym: zadaje pytania o samopoczucie, kontroluje stan sprzętu i ubiór uczestników,
b) przygotowuje miejsce, sprzęt i pomoce dydaktyczne do przeprowadzenia zajęć,
c) przygotowuje i ubiera lub instruuje, jak przygotować i ubrać konia do zajęć,
d) ustawia drągi, cavaletti oraz przeszkody z zachowaniem bezpieczeństwa jeźdźca i konia.

2. Prowadzi zajęcia z jazdy konnej

Kryteria weryfikacji:

a) wyjaśnia cele i zadania zajęć,
b) stosuje zasady etycznego postępowania jeźdźca z koniem,
c) prowadzi zajęcia dla jeźdźca na lonży,

d) utrzymuje kontakt z jeźdźcem lub grupą (np. wita, żegna, nawiązuje kontakt wzrokowy, reaguje na sygnały zmęczenia, na sygnały braku zrozumienia instrukcji, komunikuje się werbalnie i niewerbalnie z uczestnikami),
e) ustawia się względem jeźdźca lub grupy w sposób umożliwiający uczestnikowi lub uczestnikom słyszalność komunikatów,
f) stosuje zróżnicowane metody, formy organizacyjne i środki dydaktyczne dostosowane do celu zajęć i możliwości uczestnika,
g) stosuje ćwiczenia gimnastyczne oraz rozluźniające podczas zajęć,
h) nadzoruje lub asekuruje wykonywanie ćwiczeń przez jeźdźców,
i) koryguje błędy jeźdźców,
j) mobilizuje do wysiłku fizycznego, w tym stosuje zachęty słowne, pochwały,
k) podsumowuje zajęcia i poziom realizacji zadania.

3. Ocenia efekty nauczania w jeździectwie na poziomie rekreacyjnym.

Kryteria weryfikacji:

a) diagnozuje opanowanie efektów uczenia się (wiedzy oraz umiejętności),
b) odnosi diagnozę umiejętności ucznia do planu nauczania,
c) formułuje informację zwrotną dla ucznia oraz opiekuna prawnego,
d) planuje kolejne zajęcia w oparciu o ocenę postępów.

4. Organizuje zajęcia z jazdy konnej w terenie.

Kryteria weryfikacji:

a) dobiera konie do jeźdźców z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i specyfiki zajęć przeprowadzanych poza ujeżdżalnią,
b) dobiera strój dla jeźdźca, w tym uwzględnia elementy bezpieczeństwa (np. kask, kamizelkę, odblaski, oświetlenie),
c) instruuje uczestników zajęć o zasadach poruszania się po drogach publicznych w oparciu o kodeks drogowy,
d) instruuje uczestników zajęć o komendach głosowych oraz gestach stosowanych w czasie zajęć w terenie,
e) instruuje uczestników zajęć o zasadach zachowania w czasie jazdy w zastępie w terenie.

6) Rozwijanie aktywności fizycznej poprzez uprawianie jeździectwa.

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia:

1. Planuje imprezę towarzysko-rekreacyjną dotyczącą koni i jeździectwa.

Kryteria weryfikacji:

a) omawia organizację imprezy towarzysko-rekreacyjnej z uwzględnieniem obowiązujących wymagań i regulacji prawnych,

b) przygotowuje plan imprezy towarzysko-rekreacyjnej (np. określa adresatów wydarzenia, miejsce, scenariusz, liczbę uczestników, program imprezy, zadania organizatora, wytyczenie i zabezpieczenie terenu) z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa,
c) omawia gry i zabawy stosowane podczas imprez oraz zajęć jeździeckich,
d) sporządza kosztorys wydarzenia,
e) omawia zasady współpracy z otoczeniem oraz podział obowiązków przed i w czasie imprezy,
f) omawia sposoby pozyskiwania partnerów i sponsorów na organizację wydarzenia.

2. Promuje zdrowy styl życia.

Kryteria weryfikacji:

a) omawia przykłady działań promujących aktywność fizyczną,
b) prezentuje profesjonalny wizerunek (np. zakłada odpowiedni strój i obuwie, przestrzega zasad higieny i kultury osobistej),
c) przekazuje informacje o prozdrowotnym celu aktywności fizycznej i korzyściach wychowawczych wynikających z uczestnictwa w zajęciach oraz obcowania ze zwierzętami.

Załącznik nr 7
Literatura obowiązkowa

Do literatury obowiązkowej należą następujące pozycje, w zakresie objętym kursem:

Pruchniewicz Wacław, *Zasady jazdy konnej cz. 1, 2, 3*, Wydawnictwo Akademia Jeździecka, Warszawa 2003 (lub wydania późniejsze).

Pruchniewicz Wacław, *Akademia Jeździeckie cz. 1*, Wydawnictwo Akademia Jeździecka, Warszawa 2007

Otto Lina Sophie, Riedel Meike, *Jak uczyć dzieci jazdy konnej kreatywnie i wszechstronnie*, Wydawnictwo Akademia Jeździecka, Warszawa 2020.

Podręcznik dla instruktorów i trenerów. Jak Nauczać jeździectwa, praca zbiorowa, Wydawnictwo Akademia Jeździecka, Warszawa 2008

Przepisy prawa omawiane w ramach kursu (np. ustawy, dokumenty PZJ) oraz Kodeks Etyki Polskiego Związku jeździeckiego, Przepisy PZJ dostępne są na stronie internetowej PZJ.

Lektura uzupełniająca:

Pollmann-Schweckhorst Elmar, *Trening konia skokowego*, Wydawnictwo Akademia Jeździecka, Warszawa 2006.

Szaszkiewicz Hubert, *Sztuka jazdy konnej*, Wydawnictwo Stajnia, Warszawa 2013.