

## PROGRAM KURSU NA INSTRUKTORA JAZDY KONNEJ

### CZĘŚĆ OGÓLNA:

- Podstawy anatomii, biomechaniki i fizjologii człowieka:
  - *Definicje związane z budową organizmu*
  - *Okresy rozwojowe w życiu człowieka*
  - *Skład chemiczny człowieka i podstawowe przemiany biochemiczne w organizmie ludzkim*
  - *Budowa układu kostno-stawowego*
  - *Budowa stawu i skutki przeciążeń w układzie ruchu*
  - *Budowa i fizjologia mięśni*
  - *Klasyfikacja mięśni i komórek mięśni szkieletowych*
  - *Organizm jako całość*
  - *Płaszczyzny ciała*
  - *Przemiana materii*
  - *Regulacja cieplna organizmu*
- Fizjologia wysiłku fizycznego
  - *Definicja, czynniki i sposoby oceny wydolności fizycznej*
  - *Fizjologiczne reakcje organizmu na wysiłek fizyczny*
  - *Deficyt i dług tlenowy*
  - *Współczynnik oddechowy*
  - *Klasyfikacja wysiłków fizycznych*
  - *Definicja i przyczyny zmęczenia*
  - *Definicja i mechanizmy działania aktywnego wypoczynku*
  - *Wpływ ograniczenia aktywności fizycznej na organizm człowieka*
- Żywnienie i dietetyka w sporcie
  - *Budowa i czynności układu pokarmowego*
  - *Potrzeby energetyczne sportowców*
  - *Składniki pokarmowe*
  - *Stres oksydacyjny w sporcie. Pożywienie jako źródło antyoksydantów*
  - *Normy żywienia i wyżywienia dla wybranych dyscyplin sportu*

## CZĘŚĆ SPECJALISTYCZNA:

- Wstęp do wiedzy o jeździectwie
  - *Historia jeździectwa*
  - *Popularne rasy i umaszczenia koni*
  - *Dyscypliny w obrębie jeździectwa*
  - *Wyposażenie konia*
  - *Wyposażenie jeźdźcy*
  - *Jazda konna: podstawowe zagadnienia i terminologia*
- Motoryka konia i jeźdźcy
  - *Anatomia i psychologia konia*
  - *Interpretacja zachowań wierzchowca*
  - *Identyfikacja wad postawy i opieka weterynaryjna*
  - *Anatomia człowieka*
  - *Postawa jeźdźcy i ćwiczenia usprawniające*
  - *Rodzaje chodów*
  - *Style jazdy*
- Metodyka jazdy i skoków
  - *Przygotowanie do jazdy*
  - *Ćwiczenia ujeżdżeniowe*
  - *Ćwiczenia skokowe*
  - *Zestawy ćwiczeń*
- Praca z grupą jeździecką
  - *Zasady zachowania na ujeżdżalni i prawidłowego lonżowania*
  - *Planowanie lekcji*
  - *Pomoce dydaktyczne*
  - *Pierwsza pomoc*
- Jazda konna w ujęciu prawnym
  - *Podstawowe przepisy jeździeckie*
  - *Ogólny zarys organizacji ośrodka jeździeckiego*
  - *Prawo o ruchu drogowym i ubezpieczenie*

- *Etyka w pracy z koniem*

