

**P R O G R A M**  
**CZĘŚCI SPECJALISTYCZNEJ**  
**KURSU NA STOPIEŃ INSTRUKTORA SPORTU**  
**W NARCIARSTWIE WYSOKOGÓRSKIM**  
**DLA OSÓB POSIADAJĄCYCH STOPIEŃ**  
**INSTRUKTORA NARCIARSTWA WYSOKOGÓRSKIEGO PZA**

**LICZBA GODZIN: 34** (w tym: zajęcia teoretyczne: 14 godz.; zajęcia praktyczne: 20 godz.)

**KRYTERIA NABORU:**

- ukończona część ogólna kursu na stopień instruktora sportu;
- posiadanie uprawnień starszego instruktora lub instruktora narciarstwa wysokogórskiego nadanych przez Polski Związek Alpinizmu.

**CELE I ZADANIA KURSU:**

Celem kursu jest **pedagogizacja** specjalistycznej – teoretycznej i praktycznej – wiedzy uczestników. Także – w niezbędnym wymiarze – jej unifikacja.

**PROBLEMATYKA ZAJEĆ:**

**CZĘŚĆ TEORETYCZNA (14 godzin)**

**Wybrane zagadnienia dydaktyki** (wybór i prezentacja uwzględniają specyfikę szkolenia sportowego). **(3 godz.)**

(Nauczanie. Zasady nauczania-uczenia się. Metody nauczania. Psychologiczne aspekty nauczania: komunikacja interpersonalna, współdziałanie, rywalizacja i konflikty w zespołach; stres i zmęczenie; nieśmiałość i zahamowania).

**Elementy pedeutologii** (w zastosowaniu do profesji i roli instruktora sportu). **(2 godz.)**

(Osobowość nauczyciela; talent pedagogiczny nauczyciela; etyka zawodu nauczyciela; Kierowanie grupą – z uwzględnieniem cech swoistych grupy sportowo-rekreacyjnej).

**Elementy teorii wychowania** (odniesione do specyfiki funkcji wychowawczych instruktora sportu). **(3 godz.)**

(Cele i zadania wychowania. Ideały i wzorce wychowawcze. Trudności wychowawcze. Błędy wychowawcze).

**Formy humanizacji programów podstawowego szkolenia w narciarstwie wysokogórskim** **(1 godz.)**

(Sposoby wprowadzania historycznej wiedzy o alpinizmie, taternictwie, narciarstwie, wiedzy o piśmiennictwie górskim, wspinaczkowym i narciarskim (z aksjologią alpinizmu) oraz o etyce w sportach wysokogórskich).

**Sytuacja prawna narciarstwa wysokogórskiego w Polsce – wybrane problemy.** **(1 godz.)**

**Planowanie i realizacja zawodów w narciarstwie wysokogórskim** **(2 godz.)**

(Regulaminy zawodów. Przepisy sędziowskie. Harmonogram prac. Zasady wytyczania trasy zawodów).

**Sposoby nauczania taktyki pokonywania trasy zawodów i wycieczek narciarskich w terenie wysokogórskim** **(2 godz.)**

**CZĘŚĆ PRAKTYCZNA (20 godzin)**

**Metodyka nauczania technik jazdy na nartach** **(4 godz.)**

(Zasób ćwiczeń z zakresu doskonalenia poszczególnych technik zjazdu narciarskiego w różnych gatunkach śniegu i różnych formacjach terenowych).

**Metodyka nauczania technik podchodzenia na nartach.** (2 godz.)  
(Zasób ćwiczeń i zabaw z zakresu nauczania i doskonalenia poszczególnych technik podchodzenia na nartach oraz zwrotów narciarskich).

**Metodyka treningu w narciarstwie wysokogórskim.** (6 godz.)  
(Zasady dotyczące treningu narciarza wysokogórskiego, metody kształtowania zdolności motorycznych istotnych w narciarstwie wysokogórskim; przykładowe rodzaje treningu narciarza wysokogórskiego).

**Nauczanie technik asekuracji.** (4 godz.)  
(Sposoby nauczania i doskonalenia różnych technik asekuracji. Sposoby nauczania ubezpieczania się w trakcie wspinaczki: zakładanie różnego typu punktów asekuracyjnych oraz budowa różnego rodzaju stanowisk).

**Metodyka nauczania lawinoznawstwa** (4 godz.)  
(Sposoby nauczania zachowania się w terenie zagrożonym lawinami i po zejściu lawiny; metod zapobiegania wypadkom lawinowym; metod poszukiwania zasypanych w lawinie).

### **FORMY REALIZACJI ZAJĘĆ:**

Warunki krótkiego kursu „podyplomowego”, a więc realizującego funkcję doksztalcania, a nie kształcenia, dyktują dość kategorycznie formy przekazywania wiedzy: nakazują mianowicie eksponowanie poszczególnych przedmiotów (reprezentujących całe dziedziny wiedzy), nie w sposób systematyczny i ciągły, lecz w seriach tematów cząstkowych – w pakietach „wybranych problemów”. Zestaw tych problemów powinien solidnie wprowadzać w podstawy danej dziedziny i jej „klimat mentalny” – arsenał pojęć i terminów, miejsce w systemie narciarskiej i wspinaczkowej wiedzy stosowanej, funkcje wychowawcze.

**Zajęcia z poszczególnych przedmiotów części praktycznej obejmują następujące treści:**

- Szczegółową prezentację i objaśnienie (a) celów i (b) zakresów danego przedmiotu w programach kursów narciarstwa turowego i wysokogórskiego.
- Niezbędny zasób wiedzy rzeczowej w funkcji unifikacyjnej.
- Metodykę (metody, sposoby) (a) nauczania oraz (b) planowania i (c) prowadzenia zajęć z danego przedmiotu na kursach narciarstwa turowego i wysokogórskiego.
- Zagadnienia bezpieczeństwa i higieny związane z procesem nauczania danego przedmiotu.

Wśród form dydaktycznych stosowanych w realizacji tej części programu przeważają formy o charakterze seminaryjnym i konwersatoryjnym. Istotne znaczenie mają zajęcia praktyczne w terenie. **Obligatoryjne dla przedmiotów z części praktycznej są „warsztaty metodyczne” – przygotowanie i poprowadzenie przez uczestnika kursu zajęć (z pozostałymi członkami grupy w roli kursantów) z wybranego (wyznaczonego) tematu – pod kierunkiem wykładowcy prowadzącego przedmiot.**

### **WARUNKI UKOŃCZENIA KURSU:**

- Czynne uczestnictwo w zajęciach praktycznych i teoretycznych
- Zaliczenie „warsztatów metodycznych”.
- Zaliczenie konspektu lub scenariusza zajęć.
- Pozytywna ocena z testu z przedmiotów teoretycznych.

### **Piśmiennictwo (wybór):**

1. Branigan H., Jenns K., (2006), *A Complete Guide to Ski Touring and Ski Mountaineering*, AuthorHouse UK DS.
2. Czabański B., (1991), *Wybrane zagadnienia uczenia się i nauczania techniki sportowej*, AWF Wrocław.
3. Czajkowski Z., (2004), *Nauczanie techniki sportowej*, COS, Warszawa.
4. Durner G., (2005), *Skitouren-know-how*, Am-Berg-Verl., Garmisch-Partenkirchen.
5. Elsner D., Haase J., (2002), *Skitouren, Skibergsteigen*, Panico-Alpinverl., Köngen.
6. Fasulo D.J., (2004), *Wspinaczka. Asekuracja i aurotatownictwo*, (tłum. T. Kliś), Eremis, Warszawa.
7. Geyer P., Pohl W., (2006), *Skibergsteigen – Freeriding*, BLV-Buchverl., München.
8. Matuszyk A., (1998), *Humanistyczne podstawy teorii sportów przestrzeni (na przykładzie alpinizmu)*, AWF Kraków.
9. Meraldi F., (2002), *Ski-alp*, Mulatero, Aglie.

10. Munter W., (2003), *Lawiny. Zarządzanie ryzykiem w sportach zimowych*, (tłum. J. Bilski, K. Kołodziej, M. Rysula), maszynopis.
11. Naglak Z., (1999), *Metodyka trenowania sportowca*, AWF Wrocław.
12. Pohl W., Schellhammer Ch., (2004), *Skitouren*, Bruckmann, München.
13. *Sci alpinismo*, (2004), Commissione nazionale Scuole di alpinismo e sci alpinismo, CAI, Milano.
14. *Sci fuoripista e scialpinismo*, (1998), Collegio Nazionale Guide Alpine Italiane, Vivalda Editori, Torino.

***Autorzy programu***

Prof. dr hab. Andrzej Matuszyk, trener alpinizmu II klasy

Dr Marek Czyż, instruktor wspinaczki sportowej