

## **Program części specjalistycznej kursu na stopień Instruktora Sportu we Wspinaczkę Sportowej**

### **Cele i zadania kursu:**

- Pierwszoplanowym celem kursu jest pedagogizacja specjalistycznej – teoretycznej i praktycznej wiedzy uczestników. Także – w niezbędnym wymiarze, jej unifikacja.
- Przygotowanie teoretyczne, metodyczne i praktyczne uczestników kursu, do prowadzenia zajęć z zakresu wspinaczki sportowej z dziećmi, młodzieżą szkolną oraz osobami dorosłymi, na jednowyciągawych obiektach wspinaczkowych (sztucznych i naturalnych, wyposażonych w stałe punkty asekuracyjne)
- Wyposażenie uczestników kursu w niezbędne wiadomości pozwalające na przygotowanie zawodników do rywalizacji sportowej.

### **Warunki uczestnictwa w kursie:**

- Ukończone 21 lat oraz posiadanie średniego wykształcenia.

Brak schorzeń wykluczających udział w kursie (konieczne zaświadczenie lekarskie wydane przez lekarza uprawnionego do orzecznictwa sportowo-lekarskiego, lub aktualna książeczka zdrowia sportowca).

- Udokumentowany trzy letni staż wspinaczkowy - należy dołączyć wykaz najlepszych przejść, z różnych (przynajmniej trzech) rejonów wspinaczkowych. Minimalna trudność pokonywanych dróg to:
  - Panie VI.2 OS lub VI.4 RP
  - Panowie VI.3 OS lub VI.5 RP
- Lub osiągnięcie odpowiednio wysokich rezultatów we wspinaczkę sportowej (minimalnie w ostatnich czterech latach) w zawodach rangi Mistrzostw Polski lub Pucharu Polski:
  - Panie - pierwsza czwórka w konkurencji „czas” lub pierwsza ósemka w konkurencji „prowadzenie”
  - Panowie - pierwsza ósemka w konkurencji „czas” lub zajęcie miejsca w półfinałach (26-tka) w konkurencji „prowadzenie”.
- Oraz ukończenie z wynikiem pozytywnym egzaminu wstępnego składającego się z dwóch części:

- **Praktycznej** – próba przejścia drogi wspinaczkowej na sztucznej ścianie z dolną asekuracją o trudnościach VI.3 OS (ocena będzie również obejmowała technikę wspinania oraz asekurację).
  - **Teoretycznej** – test, lub pytania otwarte sprawdzające wiedzę z zakresu wspinaczki sportowej.
- O przyjęciu na kurs może decydować także ewentualna rozmowa kwalifikacyjna z kandydatem.

### **Warunki ukończenia kursu:**

- Czynne uczestnictwo w zajęciach praktycznych i teoretycznych. (Liczba godzin kursu nie może być mniejsza niż 96 godzin, z czego 60% to zajęcia praktyczne a 40% zajęcia teoretyczne).
- Zaliczenia „warsztatów metodycznych”
- Zaliczenie konspektu lub scenariusza zajęć
- Zaliczenie dwóch praktyk instruktorskich (staży):
  - W sekcji sportowej - w wymiarze 8 godz. W tym 4 godz. hospitacji zajęć i 4 godz. prowadzenia.
  - W szkole wspinaczki (skałki) zaaprobowanej przez organizatora kursu, trwającej cztery dni w tym dwa dni zajęć hospitacja i dwa dni prowadzenie.
- Pozytywna ocena z egzaminu końcowego (test)

### **Uzyskane tytuły i dokumenty**

Uczestnicy kursu, którzy ukończą kurs i zdadzą egzaminy końcowe, uzyskują tytuł instruktora sportu we wspinaczce sportowej. Otrzymują legitymację Instruktora Sportu potwierdzającą nadany tytuł.

Kurs pozwala uzyskać kwalifikacje instruktora sportu uprawniające do prowadzenia zajęć szkoleniowych i treningowych w zakresie wspinaczki halowej, a także w skałach (tylko na drogach trwale ubezpieczonych). Uzyskany stopień jest stopniem państwowym, uprawniającym do pracy etatowej, dającej uprawnienia emerytalne. Instruktorzy wspinaczki mogą być zatrudnieni np. w szkołach, klubach wspinaczkowych, OSiR-ach itp. Mogą prowadzić zorganizowane zajęcia w zakresie wychowania fizycznego, sportu i rekreacji ruchowej, zgodnie z rozporządzeniem dotyczącym kultury fizycznej.

Dz.U.01.71.738 2003-02-08 zm. Dz.U.03.8.93

ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI NARODOWEJ

z dnia 27 czerwca 2001 r. w sprawie kwalifikacji, stopni i tytułów zawodowych w dziedzinie kultury fizycznej oraz szczegółowych zasad i trybu ich uzyskiwania.

**Plan części specjalistycznej kursu Instruktorów Wspinaczki Sportowej**

<b>Przedmiot</b>	<b>Treści programowe</b>
<b>Podstawy wiedzy o wspinaniu sportowym</b>	Historia * etyka * organizacje wspinaczkowe w Polsce i ich struktura * wspinaczka jako sport – istota wyniku * wspinaczka jako forma rekreacji ruchowej * walory rozwojowe i zdrowotne
<b>Przepisy prawne obowiązujące we wspinaczce sportowej</b>	Sytuacja prawna sportów wspinaczkowych w Polsce – wybrane problemy * szczegółowe zasady bezpieczeństwa obowiązujące przy uprawianiu wspinaczki * uprawnienia i obowiązki instruktora * ściany wspinaczkowe - (regulacje prawne, przepisy, normy)
<b>Wspinaczka sportowa</b>	Konkurencje we wspinaczce sportowej: czas, prowadzenie, bouldering * zasady i regulaminy zawodów we wspinaczce sportowej * zasady sędziowania * planowanie i realizacja przygotowań do zawodów wspinaczkowych * zasady układania dróg wspinaczkowych *
<b>Metodyka nauczania technik wspinania (prezentowana w oparciu o metodykę nauczania się i uczenia czynności ruchowych)</b>	Techniki wspinaczkowe – podział * pokonywanie różnych formacji * ćwiczenia, gry i zabawy z zakresu nauczania i doskonalenia poszczególnych technik wspinania * metody prowadzenia zajęć
<b>Metodyka nauczania technik asekuracji</b>	Sposoby nauczania i doskonalenia różnych technik asekuracji (asekuracja górna, asekuracja prowadzącego, spoting, zeskok ze ściany * węzły i wiązanie się * sprzęt wspinaczkowy (parametry, atesty) * nauka obsługi przyrządów asekuracyjnych * technika prowadzenia liny * błędy popełniane w procesie nauczania asekuracji i ich eliminacja * ćwiczenia na zrzutni (wyłapywanie odpadnięć)
<b>Planowanie i organizacja zajęć</b>	Zasady przygotowania, organizowania i prowadzenia

<p><b>wspinaczkowych</b></p>	<p>zajęć * zapewnienie warunków bezpiecznego szkolenia  * zasady procesu nauczania * zasady nauczania czynności ruchowych * metody i formy prowadzenia zajęć * organizacja grup ćwiczebnych * ćwiczenia i zabawy wspinaczkowe * scenariusz, konspekt jednostki treningowej * specyfika pracy z dziećmi, młodzieżą, osobami starszymi</p>
<p><b>Naukowe podstawy treningu wspinaczkowego</b></p>	<p>Metodyka treningu wspinaczkowego * zdolności motoryczne – metody kształtowania * rodzaje treningu w zależności od konkurencji: trening techniki; trening szybkości, trening siły, wytrzymałości - cele, zasady, środki * taktyka wspinania – planowanie przejścia drogi, taktyka przejścia OS, taktyka wspinaczki na zawodach, wizualizacja * metody dobierania obciążeń treningowych * planowanie i realizacja treningu - cykle treningowe * proces rozwoju zawodnika * kontrola i ocena treningu * trening mentalny * psychologia sportu * trenerzy wykorzystywane w procesie szkolenia</p>
<p><b>Elementy medycyny sportowej</b></p>	<p>Kontuzje * urazy - najczęściej występujące przy uprawianiu wspinaczki sportowej * sposoby zapobiegania i leczenia * elementy odnowy biologicznej</p>
<p><b>Sytuacje niebezpieczne we wspinaniu sportowym</b></p>	<p>Pozorowanie i rozwiązywanie sytuacji awaryjnych mogących zaistnieć podczas wspinania</p>
<p><b>Żywnienie w sportach wspinaczkowych</b></p>	<p>Rola diety we wspinaczce sportowej * regulacja masy ciała * suplementacja * problem doping w sporcie</p>
<p><b>Wspinaczka skałkowa</b></p>	<p>organizacja i prowadzenie zajęć w plenerze * zasady bezpieczeństwa * specyfika szkolenia w skałach * poruszanie się po rozmaitych typach i układach skalnych formacji  * Skalne rejony wspinaczkowe w Polsce i na świecie – (prezentacja najciekawszych rejonów wspinaczkowych - trudności i charakter dróg, baza noclegowa i gastronomiczna, dojazd)</p>