

Program kursu na stopień instruktora sportu w narciarstwie wysokogórskim

1. Ogólne założenia programu

Niniejszy program został opracowany przez Polski Związek Alpinizmu (PZA) dla potrzeb realizacji kursów na stopień instruktora narciarstwa wysokogórskiego.

Celem kursu jest przygotowanie absolwentów kursu do samodzielnego prowadzenia zajęć w zakresie narciarstwa wysokogórskiego.

Program powstał w wyniku pracy zespołu specjalistów PZA, w oparciu o obowiązujące w Polsce normy prawne oraz założenia programowe szkolenia instruktorów narciarstwa wysokogórskiego prowadzonego przez PZA.

2. Kryteria naboru uczestników kursu

Uczestnicy kursu muszą spełniać warunki określone w rozporządzeniu 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.

Dodatkowe kryteria kwalifikacyjne stanowią:

1. przedstawienia świadectwa ukończenia kursu ogólnego na stopień instruktora sportu (podstaw teoretycznych – *Program kształcenia instruktorów sportu* – UKFiS, COS. Warszawa 1997) albo ważnych uprawnień instruktora sportu w innej dyscyplinie;
2.
 - a) przedstawienia świadectwa ukończenia kursu podstawowego narciarstwa wysokogórskiego;
 - b) albo zdanie egzaminu sprawdzającego z zakresu kursu podstawowego narciarstwa wysokogórskiego;
 - c) albo uzyskanie przynajmniej dwukrotnie w narciarstwie wysokogórskim minimum klasy mistrzowskiej;

oraz

- d) co najmniej pięcioletni okres uprawiania narciarstwa wysokogórskiego;
- e) uczestniczenie ze skutkiem sklasyfikowania we współzawodnictwie sportowym w narciarstwie wysokogórskim zgłoszonym do kalendarza zawodów Polskiego Związku Alpinizmu minimum dwukrotnie w sezonie przez minimum przez dwa sezony;
- f) uczestniczenie w co najmniej pięćdziesięciu różnych turach narciarskich jednodniowych w możliwie jak największej liczbie różnych rejonów wysokogórskich;
- g) uczestniczenie w co najmniej pięciu turach narciarskich trzydniowych lub dłuższych w przynajmniej trzech różnych rejonach wysokogórskich;
- h) uprawianie wspinaczki wysokogórskiej i przedstawienie wykazu zimowych przejść wspinaczkowych obejmującego co najmniej 30 godzin przewodnikowych;
- i) członkostwo w organizacji zrzeszonej w PZA;
- j) przedstawienie zaświadczenia o ukończeniu kursu pierwszej pomocy (nie starsze niż 3 lata).

3. Schemat organizacji kursu

Program szkolenia jest realizowany w trakcie 152 jednostek lekcyjnych (po 45 minut każda) następujących rodzajów:

- a) zajęcia teoretyczne (wykłady, prezentacje) – biorą w nich udział wszyscy uczestnicy kursu jednocześnie;
- b) zajęcia praktyczne – ćwiczenia – prowadzone przez wykładowcę/instruktora; realizowane w podgrupach (ilość uczestników tych zajęć, w szczególności ćwiczeń prowadzonych w terenie, nie powinna przekraczać 10 osób);
- c) zajęcia praktyczne – warsztaty – prowadzone przez uczestników pod opieką wykładowcy/instruktora, ale oparte na wymianie doświadczeń i przemyśleń uczestników kursu (liczebność grupy nie powinna przekraczać 10 osób);
- d) staż praktyczny w terenie z asesorem (liczebność grupy nie powinna przekraczać 4 osób);
- e) zajęcia poświęcone ocenie uczestników kursu (np. testy, egzaminy) oraz konsultacje.

Poszczególne rodzaje zajęć są realizowane w następującym wymiarze godzin:

A.	zajęcia teoretyczne	56 godzin
B.	zajęcia praktyczne	96 godzin
	Łącznie:	152 godziny

Zajęcia realizowane są w ciągu 14 dni – 7 dni w Tatrach i 7 dni w Alpach.

4. Program zajęć

Lp	Nazwa przedmiotu	Liczba godzin		
		Wykł.	Ćw.	War.
1	Formy humanizacji programów podstawowego szkolenia w narciarstwie wysokogórskim. (Sposoby wprowadzania historycznej wiedzy o alpinizmie, taternictwie, narciarstwie, wiedzy o piśmiennictwie górskim, wspinaczkowym i narciarskim (z aksjologią alpinizmu) oraz o etyce w sportach wysokogórskich).	2		
2	Sytuacja prawna narciarstwa wysokogórskiego w Polsce – wybrane problemy (aspekty prawne szkolenia)	2		
3	Planowanie i realizacja zawodów w narciarstwie wysokogórskim. (Regulaminy zawodów. Przepisy sędziowskie. Harmonogram prac. Zasady wytyczania trasy zawodów).	4		8
4	Sposoby nauczania taktyki pokonywania trasy zawodów i wycieczek narciarskich w terenie wysokogórskim	3		
5	Metodyka nauczania technik jazdy na nartach (Zasób ćwiczeń z zakresu doskonalenia poszczególnych technik zjazdu narciarskiego w różnych gatunkach śniegu i różnych formacjach)	3	8	

	terenowych).			
6	Metodyka nauczania technik podchodzenia na nartach. (Zasób ćwiczeń i zabaw z zakresu nauczania i doskonalenia poszczególnych technik podchodzenia na nartach oraz zwrotów narciarskich).	3	8	
7	Metodyka treningu w narciarstwie wysokogórskim. (Zasady dotyczące treningu narciarza wysokogórskiego, metody kształtowania zdolności motorycznych istotnych w narciarstwie wysokogórskim; przykładowe rodzaje treningu narciarza wysokogórskiego).	4		
8	Nauczanie technik asekuracji. (Sposoby nauczania i doskonalenia różnych technik asekuracji. Sposoby nauczania ubezpieczania się w trakcie wspinaczki: zakładanie różnego typu punktów asekuracyjnych oraz budowa różnego rodzaju stanowisk).	4	8	
9	Metodyka nauczania lawinoznawstwa. (Sposoby nauczania zachowania się w terenie zagrożonym lawinami i po zejściu lawiny; metod zapobiegania wypadkom lawinowym; metod poszukiwania zasypanych w lawinie).	4		8
10	Metodyka nauczania nawigacji w oparciu o system GPS.	4	8	
11	Organizacja współzawodnictwa w sporcie kwalifikowanym w narciarstwie wysokogórskim. (Puchar Polski, Mistrzostwa Polski, Puchar Europy, Puchar Świata, Mistrzostwa Europy, Mistrzostwa Świata, konkurencje – bieg indywidualny, bieg zespołowy, bieg długodystansowy, wertykal, sztafeta)	4		
12	Wyposażenie instruktora narciarstwa wysokogórskiego podczas szkolenia.	3		
13	Metodyka nauczania poruszania się w miksie i lodzie. (Poruszanie się w terenie śnieżno-lodowym. Dobór dróg wspinaczkowych. Zasady organizacji i prowadzenia zajęć praktycznych.)	3	8	
14	Trening technik ratowniczych i autoratowniczych. (metoda U, wielokrążek szwajcarski, garda, improwizowanie środków transportu)	4	8	
15	Metodyka nauczania poruszania się po lodowcu.	3	16	
16	Przeprowadzenie wielodniowej wycieczki z biwakiem w terenie.	3	16	
17	Sprzęt do narciarstwa wysokogórskiego	3		

Zajęcia z każdego przedmiotu obejmują następujące treści:

- a) prezentację i objaśnienie celów i zakresów danego przedmiotu w programach kursów narciarstwa wysokogórskiego lub w innych zorganizowanych formach zajęć;
- b) metodykę (metody, techniki, sposoby) programowania i prowadzenia zajęć z danego przedmiotu na kursach narciarstwa wysokogórskiego i w innych zorganizowanych formach zajęć;

- c) niezbędny zasób wiedzy rzeczowej w funkcji unifikacyjnej;
- d) zagadnienia bezpieczeństwa i higieny związane z procesem nauczania danego przedmiotu.

Integralną częścią kursu są:

- a) warsztaty metodyczne . przygotowanie i poprowadzenie przez uczestników kursu zajęć z wybranego tematu pod kierunkiem wykładowcy prowadzącego przedmiot;
- b) staż praktyczny w ramach przedmiotu pedagogika (48 godzin) - umożliwiający ocenę wiedzy teoretycznej i praktycznych umiejętności aspiranta na instruktora - pod kierunkiem asesora.

5. Warunki ukończenia kursu

- a) ukończenia kursu ogólnego na stopień instruktora sportu (podstaw teoretycznych) w wymiarze nie mniejszym niż 70 godzin;
- b) czynne uczestnictwo w zajęciach teoretycznych i praktycznych;
- c) uzyskanie zaliczeń oraz pozytywnych ocen z egzaminów ze wszystkich przedmiotów programu kursu, w tym zaliczenie warsztatów metodycznych i stażu praktycznego;
- d) umiejętność bezpiecznego prowadzenia tur narciarstwa wysokogórskiego w górach lodowcowych;
- e) umiejętność przygotowania zawodników do sezonu startowego.

6. Uprawnienia instruktora narciarstwa wysokogórskiego

Instruktor narciarstwa wysokogórskiego uprawniony jest do:

- a) prowadzenia szkolenia na kursach podstawowych narciarstwa wysokogórskiego;
- b) kierowania kursami podstawowymi narciarstwa wysokogórskiego;
- c) prowadzenia zajęć teoretycznych i praktycznych na kursach odbywających się według programów Polskiego Związku Alpinizmu;
- d) prowadzenia zajęć na kursach fakultatywnych z zakresu narciarstwa wysokogórskiego; organizowanych przez Polski Związek Alpinizmu lub inne uprawnione podmioty;
- e) prowadzenia zajęć specjalistycznych obejmujących tematykę i zakres zawarty w programie kursu instruktora narciarstwa wysokogórskiego.

7. 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 auroatownictwo*, (tłum. T. Kliś), Eremis, Warszawa.
7. Fyffe A., Iain P., (1999), *Podręcznik wspinaczki*, (tłum. T. Kliś, I. Wenda-Zajac), Galaktyka, Łódź.
8. Gadd W., (2004), *Wspinaczka. Lód i mikst*, (tłum. T. Kliś), Eremis, Warszawa.

9. Geyer P., Pohl W., (2006), *Skibergsteigen – Freeriding*, BLV-Buchverl., München.
10. Goddart D., Neumann U., (2000), *Wspinaczka. Trening i Praktyka*, Wydawnictwo RM, Warszawa.
11. Greydon D., Hanson K., (1997), *Góry . wolność i przygoda. Od trekkingu do alpinizmu*, wyd. Galaktyka , Łódź.
12. Kozioł R., (1984), *Trening ogólnorozwojowy i metodyka szkolenia w alpinizmie*, AWF Kraków.
13. Luebben C. (2006), *Wspinaczka w skale*, wyd .Galaktyka, Łódź.
14. Matuszyk A., (1998), *Humanistyczne podstawy teorii sportów przestrzeni (na przykładzie alpinizmu)*, AWF Kraków.
15. Meraldi F., (2002), *Ski-alp*, Mulatero, Aglie.
16. Munter W., (2003), *Lawiny. Zarządzanie ryzykiem w sportach zimowych*, (tłum. J. Bilski, K. Kołodziej, M. Rysula), maszynopis.
17. Naglak Z., (1999), *Metodyka trenowania sportowca*, AWF Wrocław.
18. Pohl W., Schellhammer Ch., (2004), *Skitouren*, Bruckmann, München.
19. Schubert P., (1998), *Sicherheit und Risiko In Fels und Eis*, DAV Monachium.
20. *Sci alpinismo*, (2004), Commissione nazionale Scuole di alpinismo e sci alpinismo, CAI, Milano.
21. *Sci fuoripista e scialpinismo*, (1998), Collegio Nazionale Guide Alpine Italiane, Vivalda Editori, Torino.
22. Williams M. H. (1999), *Granice wspomaganie*, Medicina Sportiva, Kraków.