

Program szkolenia na stopień Młodsze Instruktor Żeglarstwa PZŻ (ok. 90 h)

Szkolenie na stopnie instruktorskie może być realizowane w formach przewidzianych w „Systemie szkolenia instruktorów PZŻ”.

Uwaga: W programie podana jest minimalna liczba godzin lekcyjnych (45 minut), do realizacji podczas szkolenia. W zależności od potrzeb liczbę tę można zwiększyć.

Program ramowy

Część ogólna:

1.	Wybrane pojęcia z psychologii, pedagogiki, dydaktyki i metodyki.	wykład 8 godz.
2.	Organizacja i prowadzenie zajęć rekreacyjnych.	wykład 2 godz. ćwiczenia 2 godz.
3.	Przepisy państwowe i związkowe PZŻ.	wykład 2 godz.

Część specjalistyczna:

1.	Zagadnienia ogólno-żeglarskie.	wykład, seminarium 2 godz.
2.	Metodyka prowadzenia zajęć teoretycznych.	ćwiczenia praktyczne 0,5 godz. · liczba uczestników
3.	Teoria żeglowania.	wykład i seminarium 4 godz.
4.	Manewrowanie jachtem żaglowym.	wykład i seminarium 3 godz.
5.	Doskonalenie i unifikacja techniki manewrowania jachtem żaglowym.	ćwiczenia praktyczne 18 godz.
6.	Metodyka prowadzenia szkolenia na jachtach żaglowych.	wykład 4 godz. ćwiczenia praktyczne 35 godz.
7.	Bezpieczeństwo szkolenia żeglarskiego.	wykład, seminarium 3 godz.
8.	Organizacja i zasady prowadzenia egzaminu żeglarskiego.	wykład 2 godz.

Uwaga: Szkolenie praktyczne powinno być prowadzone na jachtach typu słup o długości powyżej 5,5 m oraz na jachtach dwumasztowych w czasie nie dłuższym niż 1/3 całego czasu szkolenia.

RAZEM GODZIN: **zajęcia teoretyczne: 28 godz.**
 ćwiczenia praktyczne: 55 godz. + 0,5 godz. · liczba uczestników

Program szczegółowy

Część ogólna:

1. Wybrane pojęcia z psychologii, pedagogiki, dydaktyki i metodyki.

1. Sytuacja edukacyjna - warunki sprzyjające uczeniu się:
 - a) co to znaczy uczyć się, nauczać innych,
 - b) uświadomienie odpowiedzialności za własną naukę,
 - c) różnica w nauczaniu dzieci - dorośli,
 - d) warunki efektywnego uczenia: bezpieczeństwo, poczucie celowości (sensu), aktywności, wspólnota celu i współpraca, wyzwania i sukcesy (motywacja) - hierarchia potrzeb człowieka,
 - e) wskazówki dla instruktora dotyczące sytuacji edukacyjnej: pracuj na pozytywach, pokazuj jak wiele już wiesz, bazuj na doświadczeniu życiowym, zachowaj zgodność między tym co czego nauczysz a swoją postawą i zachowaniem, indywidualizacja procesów nauczania z uwzględnieniem wymiarów osobowości oraz poziomu i typu inteligencji.
2. Model skutecznego nabywania kompetencji: doświadczenie, analiza, teoria, praktyka (cykl Kolba).
3. Psychologiczne aspekty uczenia się:
 - a) odruchy warunkowe i bezwarunkowe, kształtowanie nawyków,
 - b) procesy poznawcze, a w szczególności: jak odbieramy świat - wrażenia wewnętrzne i zewnętrzne (wzrokowe, słuchowe, kinestetyczne), rola wyobrażeń, myślenia i mowy.
4. Proces zapamiętywania - jak działa pamięć, zasady efektywnego zapamiętywania, wskazówki dla instruktora dotyczące prowadzenia zajęć.
5. Uwaga i angażowanie grupy - co to jest, krzywa uwagi, jak utrzymać wysoki poziom uwagi - wskazówki dla instruktora.
6. Emocje w procesie edukacji i podejmowania decyzji:
 - a) podstawowe emocje proste (złość, smutek, radość, strach) oraz ich pochodne stany emocjonalne, siła i trwanie w czasie emocji,
 - b) wpływ emocji na uczenie się - emocje instruktorów i uczniów.
7. Cel jako wyznacznik wszelkich działań instruktora:
 - a) trójkąt kompetencji: wiedza, umiejętności, postawa,
 - b) cel, a efekt szkoleniowy.
8. Metody kształtowania postaw (w tym pedagogika):
 - a) jak kształtować postawę żeglarską,
 - b) funkcjonowanie grup (rozwój grupy, rola jednostki, wywieranie wpływu i władza w grupie, konflikty grupowe),
 - c) autorytet instruktora, jaki powinien być instruktor,
 - d) metody i formy oddziaływań instruktorskich (wychowawczych i kształtujących postawy) - bezpośrednio i pośrednio w tym m.in. modelowanie, zasady nagradzania i karania,
 - e) samorozwój instruktora.
9. Metody nauczania pojęć i zasad:
 - a) nauczanie pojęć,
 - b) nauczanie zasad,
 - c) formy ze względu na poziom aktywności uczestników i efektywność formy (plusy i minusy metody, błędy, których należy unikać), zmienność form w trakcie zajęć: wykład i prezentacja - struktura, dyskusja, seminarium, praca w małych grupach, eksperymenty, gry i ćwiczenia, praca własna uczestników,
 - d) narzędzia wspomagające przekaz - zasady pisania na tablicy, rzutnik, filmy, książki, tablice, programy multimedialne itp.
 - e) kontrola i ocena wyników wiedzy.
10. Metody nauczania umiejętności i rozwiązywania zagadnień - dobór metod: modelowanie, pokaz instruktorski - metoda analityczna, syntetyczna, mieszana, ćwiczenie w myśli, nauczanie algorytmiczne, nauczanie problemowe, metoda prób i błędów, stopień opanowania czynności.
11. Dobór ćwiczeń: przygotowawczych (wprowadzających), zasadniczych, doskonalących, korygujących.
12. Ocena efektów szkolenia praktycznego i egzaminowanie:
 - a) informacja o wynikach nauczania i egzaminowania - zasady udzielania informacji zwrotnej,
 - b) omawianie i korygowanie błędów - wybór czasu i rodzaju błędów, cel wskazania, funkcja motywująca.
13. Wyzwania w pracy instruktora.

2. Organizacja i prowadzenie zajęć rekreacyjnych:

- a) podstawy rekreacji ruchowej, formy, środki i metody rekreacji ruchowej, żeglarstwo jako jedna z form rekreacji,
- b) prowadzenie różnych form zajęć rekreacyjnych: gry i zabawy terenowe, ćwiczenia podtrzymujące ogólną sprawność fizyczną, zasady prowadzenia rozgrzewki,
- c) organizacja i zabezpieczenie kąpielni na wodach otwartych.

3. Przepisy państwowe i związkowe PZŻ:

- a) odpowiedzialność prawna instruktora,
- b) ubezpieczenia w szkoleniu żeglarskim,
- c) postępowanie po wypadku (dokumentacja, ubezpieczenia, odszkodowania).

Część specjalistyczna:

1. Zagadnienia ogólno-żeglarskie:

- a) zarys historii żeglarstwa światowego i polskiego,
- b) organizacja żeglarstwa w Polsce,
- c) etyka i etykieta żeglarska.

2. Metodyka prowadzenia zajęć teoretycznych: a) wykłady prowadzone przez uczestników szkolenia.

3. Teoria żeglowania:

- a) opis ruchu jachtu, powstawanie sił - aerodynamicznej i hydrodynamicznej,
- b) dobór kąta natarcia wiatru na płaszczyznę żagli, współdziałanie żagli,
- c) sprawność ożaglowania i sprawność hydrodynamiczna,
- d) stateczność kierunkowa, nawietrzność i zawietrzność (w żegludze pod pełnym ożaglowaniem, zarefowanym, na samym fok, na samym grocie),
- e) stateczność poprzeczna, wykres momentu prostującego i co z niego wynika,
- f) żegluga w trudnych warunkach, bezpieczeństwo żeglugi, a teoria żeglowania.

4. Manewrowanie jachtem żaglowym:

- a) klasyfikacja i zasady wykonywania manewrów jachtem żaglowym,
- b) planowanie manewru, pole manewru, wybór wariantu manewru i jego budowa,
- c) znaczenie, prawidłowe wydawanie i wykonywanie komend żeglarskich,
- d) prawidłowa technika prowadzenia jachtu,
- e) manewrowanie jachtem w trudnych warunkach pogodowych,
- f) zasady bezpieczeństwa w czasie manewrowania jachtem żaglowym.

5. Doskonalenie i unifikacja techniki manewrowania jachtem żaglowym.

6. Metodyka prowadzenia szkolenia na jachtach:

- a) zasady bezpieczeństwa w trakcie pływania na jachcie żaglowym: poruszania się na jachcie, obsługi stanowisk manewrowych, sposoby użycia środków ratunkowych i asekuracyjnych,
- b) zasady przygotowania jachtu do żeglugi,
- c) systematyka czynności i manewrów żeglarskich,
- d) sposoby nauczania wszystkich czynności i manewrów żeglarskich,
- e) wzorce jednostek lekcyjnych przy nauczaniu nowych umiejętności, kształtowaniu nawyków i nauczaniu zadaniowym (problemowym),
- f) ocena poprawności wykonania czynności manewrowych, wychwytywanie i korygowanie błędów,
- g) dobór ćwiczeń przygotowawczych i oswajających, zasadniczych, korekcyjnych, doskonalących,
- h) klasyfikacja metodyczna zajęć praktycznych, sposoby prowadzenia ćwiczeń szkoleniowych, przykładowe zestawy ćwiczeń metodycznych dla poszczególnych tematów zajęć praktycznych, wskazówki dotyczące naturalnych i sztucznych pomocy szkoleniowych, przygotowanie akwenu szkoleniowego,
- i) wybór akwenu szkoleniowego w zależności od warunków meteorologicznych,
- j) manewrowanie jachtem żaglowym na silniku pomocniczym.

7. Bezpieczeństwo szkolenia żeglarskiego:

- a) zagrożenia związane z uprawianiem żeglarstwa i w szkoleniu żeglarskim,
- b) przygotowanie jachtu i załogi do żeglowania w trudnych warunkach,
- c) zasady bezpieczeństwa w żeglarstwie i w szkoleniu żeglarskim,
- d) zasady ratownictwa jachtowego,
- e) udzielanie pomocy przedlekarskiej.

8. Organizacja i zasady prowadzenia egzaminu żeglarskiego:

- a) organizacja egzaminu na stopień żeglarski,
- b) zadania Członka i Sekretarza KE, dokumentacja egzaminacyjna.