



## 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 utrzymywać 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) – bezpośrednie i pośrednie 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 kąpieli na wodach otwartych.

## **3. Przepisy państwowe i związkowe PZZ:**

- 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 oswojających, 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.



## Program szczegółowy

### Część ogólna:

#### 1. Wybrane zagadnienia z psychologii, pedagogiki, dydaktyki i metodyki.

1. Zarządzanie zespołem:
  - a) lider: kim jest, określanie oczekiwań, kontraktowanie, ocena potencjału lidera i zespołu,
  - b) funkcje zarządzania: planowanie, organizowanie, motywowanie, kontrolowanie,
  - c) efektywne prowadzenie spotkań - z instruktorami, rodzicami, uczestnikami kursu,
  - d) style zarządzania zespołem - podejście zindywidualizowane do potrzeb członków zespołu: kierowanie treningiem, instruktaż, motywowanie, delegowanie.
2. Komunikacja i rozwiązywanie konfliktów:
  - a) podstawowe zasady komunikacji, umiejętności komunikacyjne,
  - b) składniki komunikatu: intencja i treść,
  - c) co to jest konflikt, warunki powstania, jak unikać eskalacji, jak rozwiązywać i kierować konfliktem,
  - d) strategie postępowania w sytuacji konfliktu - rywalizacja, wycofanie, uległość, kompromis, współpraca.
3. Stres - pojęcie, reakcje, style radzenia sobie, zasady kształtowania odporności na sytuacje trudne.
4. Hospitacja zajęć i udzielanie informacji zwrotnej, wspieranie w doskonaleniu się innych instruktorów, dzielenia się wiedzą i umiejętnościami.
5. Ocena - funkcja i błędy oceny, stres i emocje, konstruktywna pochwała i krytyka.
6. Podstawy psychologii rozwojowej - etapy rozwoju dziecka z uwzględnieniem jego potrzeb w szczególności od 12 roku życia.
7. Seminarium na temat wybranej metody szkoleniowej - nauczania pojęć i zasad lub umiejętności – instruktor powinien umieć nauczyć młodszego, początkującego instruktora pracy daną metodą.
8. Wyzwania w pracy instruktora.

#### 2. Przepisy i akty prawne z komentarzem dotyczące pracy z dziećmi i młodzieżą w kulturze fizycznej oraz organizacji zajęć z zakresu sportów wodnych:

- a) przepisy państwowe i związkowe regulujące szkolenie żeglarskie,
- b) znajomość aktów prawnych dotyczących organizacji dziecięcych i młodzieżowych obozów (rejsów) żeglarskich i wymagania stawiane organizatorom i kadrze takich obozów (umiejętność interpretacji zapisów, praktyczne wnioski),
- c) zasady organizacji obozów i rejsów żeglarskich z udziałem dzieci i młodzieży,
- d) zakres obowiązków, odpowiedzialności i uprawnień kierownika kursu (KWŻ), opiekuna wychowawcy, kadry instruktorskiej na dziecięcych i młodzieżowych kursach (obozach, rejsach) żeglarskich.

### Część specjalistyczna:

#### 1. Zagadnienia ogólno-żeglarskie:

- a) kulturotwórcze funkcje szkolenia żeglarskiego,
- b) zadania żeglarzy w ochronie środowiska naturalnego człowieka,
- c) zarządzanie i organizacja pracy w klubie, podział zadań, kompetencji i odpowiedzialności w pracy organizacyjnej i szkoleniowej,
- d) PZŻ, struktura, przepisy i zasady działania Związku,
- e) prawa i obowiązki instruktora jako pracownika.

#### 2. Teoria żeglowania i manewrowania jachtem żaglowym:

- a) opis ruchu jachtu, powstawanie sił - aerodynamicznej i hydrodynamicznej,
- b) dobór kąta natarcia wiatru na płaszczyznę żagli, współdziałanie żagli,
- c) trymowanie i prowadzenie żagli,
- d) biegunowy wykres prędkości jachtu,
- e) opory ruchu kadłuba i prędkość graniczna jachtu,
- f) sprawność ożaglowania i sprawność hydrodynamiczna,
- g) siły działające na jacht w ruchu ustalonym - zrównoważenie żaglowe i możliwość jego korygowania,

- h) stateczność kierunkowa, nawietrzność i zawietrzność (w żegludze pod pełnym ożaglowaniem, na niepełnym ożaglowaniu), nawietrzność (jachtu jednokadłubowego) i zawietrzność (katamarana) w przechyle,
- i) stateczność poprzeczna, wykres momentu prostującego i co z niego wynika, stateczność dynamiczna, warunki żeglugi bezpiecznej,
- j) wzorcowe techniki prowadzenia manewrów pod żaglami i na silniku,
- k) żegluga w trudnych warunkach, żegluga na fali, bezpieczeństwo żeglugi a teoria żeglowania, znajomość zasad doboru różnych rodzajów żagli w różnych warunkach pogodowych,
- l) dzielność jachtu.

### **3. Teoria manewrowania jachtem na silniku.**

### **4. Doskonalenie i unifikacja techniki manewrowania jachtem żaglowym.**

### **5. Metodyka prowadzenia szkolenia na jachtach żaglowych:**

- a) organizacja jednostek lekcyjnych w zależności od celu dydaktycznego,
- b) rodzaje i dobór ćwiczeń, pomiar dydaktyczny (kontrola wyników szkolenia), zasady omawiania i korygowania błędów,
- c) nauczanie wszystkich czynności i manewrów żeglarskich, jednostki lekcyjne - wzorce jednostek lekcyjnych,
- d) dobór, przygotowanie i zabezpieczenie ratownicze akwenu szkoleniowego,
- e) dobór pomocy szkoleniowych,
- f) prowadzenie różnych form szkolenia żeglarskiego, a w szczególności organizacja i metodyka prowadzenia szkolenia pod nadzorem, organizacja i metodyka szkolenia w manewrowaniu jachtem żaglowym z silnikiem pomocniczym.

### **6. Organizacja szkolenia żeglarskiego:**

- a) charakterystyka różnych form szkolenia żeglarskiego,
- b) umiejętność nakreślenia ogólnych i szczegółowych celów szkolenia, opracowania planów kursu, planów zajęć, wyboru metod nauczania stosownie do warunków kursu i oceny wstępnego poziomu wiedzy i umiejętności,
- c) rola, zadania, obowiązki i prawa KWŻ kursu żeglarskiego (znajomość programów szkolenia, umiejętność opracowywania planów szkoleniowych, harmonogramów zajęć, unifikacji kadry, hospitacji itp.),
- d) umiejętność oceny efektywności kursu, ewaluacja procesu szkolenia,
- e) ogólne zasady organizacji, prowadzenia i sędziowania rekreacyjnych regat żeglarskich.

### **7. Organizacja i prowadzenie egzaminów żeglarskich:**

- a) zasady organizacji egzaminu żeglarskiego,
- b) praca w roli członka i przewodniczącego KE, dokumentacja egzaminacyjna.

### **8. Bezpieczeństwo w szkoleniu żeglarskim:**

- a) zagrożenia i zasady bezpieczeństwa związane z uprawianiem żeglarstwa i w szkoleniu żeglarskim,
- b) ratowanie tonących, zasady udzielania pomocy przedlekarskiej po różnych wypadkach,
- c) apteczka pierwszej pomocy - wyposażenie,
- d) zasady ratownictwa jachtowego - organizacja i prowadzenie akcji ratunkowej, holowanie,
- e) przygotowanie ratownicze obozu szkoleniowego, rejsu.

### **9. Zasady planowania, finansowania i rozliczenia imprez o charakterze masowym (kosztorys, podatki, ZUS i przepisy w tym zakresie).**