



Program szkolenia na stopnie instruktorskie PZZ

Szkolenie na stopnie instruktorskie jest realizowane w ramach zajęć teoretycznych i praktycznych w formie stacjonarnego zgrupowania szkoleniowego. Dopuszcza się inną postać szkolenia na stopień Młodszeo Instruktora Żeglarstwa PZZ, w której stacjonarne zgrupowanie szkoleniowe trwa minimum siedem dni (Załącznik nr 5).

Szkolenie na stopień Instruktora Żeglarstwa PZZ, Instruktora Żeglarstwa Deskowego PZZ oraz Instruktora Żeglarstwa Lodowego PZZ organizowane jest jedynie w formie stacjonarnego zgrupowania szkoleniowego.

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

Program szkolenia na stopień Młodszeo Instruktora Żeglarstwa PZZ

A) Program ramowy

Część ogólna:

1. Podstawowe pojęcia z psychologii (wykład - 4 godz.).
2. Wybrane zagadnienia z pedagogiki (wykład – 4 godz.).
3. Wybrane zagadnienia z dydaktyki (wykład – 4 godz.).
4. Biologiczny rozwój człowieka (wykład - 3 godz.).
5. Organizacja i prowadzenie zajęć rekreacyjnych (wykład 2 godz., ćwiczenia 2 godz.).

Część specjalistyczna

1. Zagadnienia ogólnie – żeglarskie (wykład, seminarium - 4 godz.).
2. Metodyka prowadzenia zajęć teoretycznych (wykład - 2 godz., ćwiczenia praktyczne 0,5 godz. na osobę).

3. Teoria żeglowania (wykład i seminarium – 6 godz.).
4. Manewrowanie jachtem żaglowym (wykład i seminarium - 5 godz.).
5. Metodyka prowadzenia szkolenia na jachtach żaglowych (wykład - 6 godz.,
ćwiczenia praktyczne - 35 godz.).
6. Doskonalenie i unifikacja techniki manewrowania jachtem żaglowym (ćwiczenia
praktyczne – 15 godz.).
7. Bezpieczeństwo szkolenia żeglarskiego (wykład, seminarium - 4 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.

B) Program szczegółowy

Część ogólna

1. Podstawowe pojęcia z psychologii:
 - a) wprowadzenie do psychologii, metody psychologii,
 - b) fizjologiczne podłoże psychologii: budowa i działanie układu nerwowego, odruchy bezwarunkowe i warunkowe, zasady sterowania czynnościami ruchowymi człowieka,
 - c) procesy poznawcze: wrażenia, spostrzeżenia i wyobrażenia,
 - d) myślenie i mowa, rozwiązywanie zadań,
 - e) pamięć: rodzaje pamięci i krzywa zapominania,
 - f) osobowość, inteligencja i jej rodzaje, temperament, zdolności, zdolności interpersonalne instruktora,
 - g) relacje między jednostkami,
 - h) rola i zadania instruktora żeglarstwa, autorytet instruktora,
 - i) odbiór informacji, procesy intelektualne, stereotyp dynamiczny, stany świadomości, potrzeby duchowe człowieka, frustracja, stadia i reakcje psychofizyczne w stanie stresu.
2. Wybrane zagadnienia z pedagogiki:

- a) pedagogika i jej rodzaje,
 - b) zadania wychowania: wychowanie fizyczne, wychowanie umysłowe, wychowanie społeczno – moralne, wychowanie politechniczne, wychowanie estetyczne,
 - c) formy i metody oddziaływania wychowawczego,
 - d) osobowość instruktora,
 - e) rodzaje autorytetu,
 - f) kierowanie zespołami ludzkimi,
3. Wybrane zagadnienia z dydaktyki:
- a) pojęcia podstawowe oraz definicje dotyczące dydaktyki,
 - b) proces uczenia się i nauczania: uświadomienie uczniom celów i zadań nauczania, zaznajomienie z nowym materiałem, kierowanie procesem uogólnień nowego materiału, utrwalanie materiału, kształtowanie umiejętności i nawyków, wiązanie teorii z praktyka, kontrola i ocena wyników nauczania,
 - c) zasady nauczania: systematyczności, wiązania teorii z praktyka, pogłębłości, świadomości i aktywności słuchacza, przystępności, trwałości wyników nauczania.
4. Biologiczny rozwój człowieka:
- a) rozwój osobniczy człowieka: etapy rozwoju fizycznego, rozwój psycho – motoryczny,
 - b) czynniki wpływające na rozwój osobniczy człowieka (wewnętrzne, zewnętrzne, żywienie i tryb życia),
 - c) wybrane zagadnienia z anatomii i fizjologii człowieka.
5. Organizacja i prowadzenie zajęć rekreacyjnych:
- a) społeczne i kulturowe podstawy rekreacji ruchowej, formy, środki i metody rekreacji ruchowej, żeglarstwo jako jedna z form rekreacji;
 - b) psychologiczne podstawy rekreacji ruchowej,
 - c) prowadzenie różnych form zajęć rekreacyjnych (ćwiczenia praktyczne): gry i zabawy terenowe, ćwiczenia podtrzymujące ogólną sprawność fizyczną, zasady prowadzenia rozgrzewki, organizacja sprawdzianu pływackiego i zabezpieczenia kąpielni na wodach otwartych.

Część specjalistyczna

1. Zagadnienia ogólnie – żeglarskie:
- a) zarys historii żeglarstwa światowego i polskiego,
 - b) organizacja żeglarstwa na świecie i w Polsce,

- c) etyka i etykieta żeglarska.
2. Metodyka prowadzenia zajęć teoretycznych:
- a) zasady prowadzenia zajęć teoretycznych,
 - b) metody prowadzenia zajęć teoretycznych i ćwiczeń z zagadnień wchodzących w skład wiedzy żeglarskiej,
 - c) lekcja jako podstawowa jednostka nauczania,
 - d) formy nauczania,
 - e) przygotowanie komunikatu dydaktycznego (instruktaż, pokaz),
 - f) zasady przygotowania się do zajęć - formułowanie celów i sposoby ich realizacji,
 - g) określenie celu poszczególnych jednostek lekcyjnych, analiza warunków ćwiczeń, opracowanie i realizacja planu działania (scenariusz zajęć - konspekt), sprawdzenie wyników szkolenia,
 - h) prowadzenie zajęć teoretycznych i ćwiczeń z wybranych przedmiotów programu szkolenia żeglarskiego na patent żeglarza i sternika jachtowego.
3. Teoria żeglowania:
- a) kursy względem wiatru,
 - b) zagadnienia dotyczące aerodynamiki żagla oraz własności kadłuba jachtu,
 - c) stateczność jachtu mieczowego i balastowego,
 - d) sterowanie jachtem za pomocą steru i żagli.
4. Manewrowanie jachtem żaglowym:
- a) zasady bezpieczeństwa w czasie manewrowania jachtem żaglowym,
 - b) klasyfikacja i zasady wykonywania manewrów jachtem żaglowym,
 - c) planowanie manewru, pole manewru, wybór wariantu manewru i jego budowa,
 - d) znaczenie, prawidłowe wydawanie i wykonywanie komend żeglarskich,
 - e) prawidłowa technika prowadzenia jachtu,
 - f) manewrowanie jachtem w trudnych warunkach pogodowych.
5. 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) ocena poprawności wykonania czynności manewrowych, wychwytywanie błędów, oraz ich korekta,
 - f) dobór ćwiczeń przygotowawczych i oswojających, zasadniczych, korekcyjnych, doskonalących,
 - g) 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,
 - h) kształtowanie nawyków w szkoleniu praktycznym,
 - i) wybór akwenu szkoleniowego w zależności od warunków meteorologicznych,
 - j) manewrowanie jachtem żaglowym z silnikiem pomocniczym.
6. Doskonalenie i unifikacja techniki manewrowania jachtem żaglowym.
7. Bezpieczeństwo szkolenia żeglarskiego:
- a) przepisy państwowe i związkowe regulujące szkolenie żeglarskie,
 - b) zagrożenia związane z uprawianiem żeglarstwa i szkoleniem żeglarskim,
 - c) zasady bezpieczeństwa w żeglarstwie i szkoleniu żeglarskim,
 - d) zasady ratownictwa jachtowego,
 - e) udzielanie pomocy przedlekarskiej,
 - f) ubezpieczenie w szkoleniu żeglarskim,
 - g) postępowanie po wypadku (dokumentacja, ubezpieczenia, odszkodowania),
 - h) przygotowanie jachtu i załogi do żeglowania w trudnych warunkach,
8. Organizacja i zasady prowadzenia egzaminu żeglarskiego:
- a) organizacja egzaminu na stopień żeglarski,
 - b) zadania członka komisji egzaminacyjnej.

Program szkolenia na stopień Instruktora Żeglarstwa PZZ

A) Program ramowy

Część ogólna

1. Wybrane zagadnienia z psychologii (seminarium, dyskusja - 3 godz.):
2. Wybrane zagadnienia z pedagogiki (seminarium, dyskusja - 3 godz.).
3. Wybrane zagadnienia z dydaktyki (seminarium, dyskusja - 3 godz.).

4. Przepisy i akty prawne z komentarzem dotyczące pracy z dziećmi i młodzieżą w Kulturze Fizycznej oraz organizacji zajęć z zakresu sportów wodnych (wykład - 4 godz.).
5. Higiena i promocja zdrowia (wykład - 2 godz.).

Część specjalistyczna

1. Zagadnienia ogólno-żeglarskie (wykład, seminarium - 4 godz.).
2. Teoria żeglowania i manewrowania jachtem żaglowym (wykład, seminarium - 6 godz.).
3. Doskonalenie i unifikacja techniki manewrowania jachtem żaglowym (ćwiczenia praktyczne – 1 godz. na osobę).
4. Metodyka prowadzenia szkolenia na jachtach żaglowych (ćwiczenia praktyczne - 4 godz. na osobę).
5. Organizacja szkolenia żeglarskiego (wykład - 4 godz., ćwiczenia praktyczne - 2 godz. na osobę).
6. Organizacja i prowadzenie egzaminów żeglarskich (wykład - 4 godz., ćwiczenia praktyczne - 2 godz. na osobę).
7. Bezpieczeństwo szkolenia żeglarskiego (wykład - 2 godz., seminarium, ćwiczenia praktyczne- 1 godz. na osobę).
8. Zasady planowania, finansowania i rozliczenia kursu żeglarskiego - koszty, podatki, ZUS i przepisy prawne itp. (wykład 4 godz.).

Uwaga: szkolenie praktyczne powinno być prowadzone na jachtach typu słup o długości powyżej 5,5 m oraz na jachtach dwumasztowych

B) Program szczegółowy

Część ogólna

1. Wybrane zagadnienia z psychologii: (zajęcia w formie: seminarium, dyskusja - 3 godz.)
 - a) pogłębienie i poszerzenie problematyki z kursu Młodsze Instruktor PZZ, rola instruktora w trackie szkolenia żeglarskiego (osobowość, temperament, zdolności, autorytet itp.),
 - b) elementy wiedzy z zakresu psychologii podejmowania decyzji, negocjacji i kierowania grupą,

- c) dziecko na obozie żeglarskim i na jachcie (w odniesieniu do psychologii rozwoju dziecka).
2. Wybrane zagadnienia z pedagogiki: (zajęcia w formie: seminarium, dyskusja - 3 godz.)
- a) pogłębienie i poszerzenie problematyki z kursu Młodsze Instruktor PZZ w zakresie zadań, jakie ma instruktor w trakcie realizacji procesu wychowawczego w szkoleniu żeglarskim (autorytet, kierowanie zespołami ludzkimi, zasady nauczania oraz proces uczenia się w szkoleniu żeglarskim),
 - b) żeglarstwo jako jeden ze środków oddziaływań wychowawczych w kształceniu dzieci i młodzieży,
3. Wybrane zagadnienia z dydaktyki (zajęcia w formie: seminarium, dyskusja - 3 godz.)
- a) pogłębienie i poszerzenie problematyki z kursu Młodsze Instruktor PZZ w zakresie realizacji procesu nauczania (zasady nauczania, relacje zachodzące między uczniem i nauczyciel w procesie nauczania),
 - b) teoria i praktyka przygotowania i prowadzenia zajęć teoretycznych z różnych dziedzin wiedzy żeglarskiej (seminarium, dyskusja, ćwiczenia praktyczne),
 - c) zasady przeprowadzania hospitacji zajęć teoretycznych i praktycznych na wodzie.
4. Przepisy i akty prawne z komentarzem dotyczące pracy z dziećmi i młodzieżą w Kulturze Fizycznej oraz organizacji zajęć z zakresu sportów wodnych.
5. Higiena i promocja zdrowia.
- a) ogólne problemy higieny i promocji zdrowia dotyczące sportu żeglarskiego,
 - b) podstawowe zagrożenia zdrowotne,
 - c) adaptacja do środowiska – mechanizmy adaptacji organizmu człowieka do funkcjonowania w zmiennych warunkach środowiska zewnętrznego,
 - d) żywność i żywienie,
 - e) higiena rekreacji i turystyki.

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) prawa i obowiązki instruktora jako pracownika.
2. Teoria żeglowania i manewrowania jachtem żaglowym.
 3. Doskonalenie i unifikacja techniki manewrowania jachtem żaglowym.
 4. 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,
 - g) organizacja i metodyka szkolenia w manewrowaniu jachtem żaglowym z silnikiem pomocniczym.
 5. Organizacja szkolenia żeglarskiego:
 - a) charakterystyka różnych form szkolenia żeglarskiego,
 - b) umiejętność nakreślenia ogólnych i szczegółowych celów szkolenia, opracowywania planów kursu, planów zajęć, wyboru metod nauczania stosownie do warunków organizacyjnych kursu i wstępnego poziomu wiedzy i umiejętności,
 - c) rola, zadania, obowiązki i prawa KWŻ-ta kursu żeglarskiego (znajomość programów szkolenia, umiejętność opracowywania planów szkoleniowych, harmonogramów zajęć, unifikacji kadry, hospicacji itp.),
 - d) umiejętność oceny efektywności kursu, ewaluacja procesu szkolenia,
 - e) ogólne zasady organizacji, prowadzenia i sędziowania rekreacyjnych regat żeglarskich,
 - f) znajomość aktów prawnych dotyczących organizacji dziecięcych i młodzieżowych obozów (rejsów) żeglarskich i wymagania stawiane organizatorom i kadrze takich obozów (umiejętność interpretacji zapisów, praktyczne wnioski),
 - g) zasady organizacji obozów i rejsów żeglarskich z udziałem dzieci i młodzieży,
 - h) zakres obowiązków, odpowiedzialności i uprawnień kierownika kursu (KWŻ), opiekuna wychowawcy, kadry instruktorskiej na dziecięcych i młodzieżowych kursach (obozach, rejsach) żeglarskich.
 6. Organizacja i prowadzenie egzaminów żeglarskich:

- a) zasady organizacji egzaminowaniu żeglarskiego,
 - b) praca w roli członka i przewodniczącego KE.
 - c) podstawowe zagadnienia w zakresie _psychologii egzaminu.
7. Bezpieczeństwo szkolenia żeglarskiego:
- a) przepisy państwowe i związkowe regulujące szkolenie żeglarskie
 - b) zagrożenia związane z uprawianiem żeglarstwa i szkoleniem żeglarskim
 - c) zasady bezpieczeństwa w żeglarstwie i szkoleniu żeglarskim
 - d) ratowanie tonących, zasady prowadzenia zabiegów reanimacyjnych, zasady udzielania pomocy przedlekarskiej po różnych wypadkach oraz wyposażenie apteczki pierwszej pomocy,
 - e) zasady ratownictwa jachtowego - organizacja i prowadzenie akcji ratunkowej, holowanie.
8. Zasady planowania, finansowania i rozliczenia imprez o charakterze masowym - kosztorys, podatki, ZUS i przepisy w tym zakresie.

Program szkolenia na stopień Instruktora Żeglarstwa Deskowego PZŻ

A) Program ramowy

Część ogólna

1. Wybrane zagadnienia z psychologii (wykłady - 4 godz.).
2. Wybrane zagadnienia z pedagogiki (wykłady - 6 godz.).
3. Wybrane zagadnienia z dydaktyki (wykłady - 4 godz.).
4. Biologiczny rozwój człowieka (wykład - 3 godz.).
5. Podstawowe elementy dotyczące higieny i promocji zdrowia (wykłady - 4 godz.).
6. Organizacja i prowadzenie zajęć rekreacyjnych (wykład - 4 godz., ćwiczenia - 4 godz.)

7. Przepisy i akty prawne dotyczące pracy z dziećmi i młodzieżą w Kulturze Fizycznej oraz organizacji zajęć z zakresu sportów wodnych (wykład - 2 godz.).

Część specjalistyczna

1. Zagadnienia ogólno-żeglarskie (wykład - 4 godz.).
2. Teoria żeglowania i manewrowania deską z żaglem (seminarium - 4 godz.).
3. Doskonalenie i unifikacja techniki manewrowania deską z żaglem (ćwiczenia praktyczne - 10 godz. na osobę).
4. Dydaktyka żeglarstwa deskowego (wykład - 4 godz., ćwiczenia – 2 godz.).
5. Metodyka prowadzenia szkolenia na desce z żaglem (ćwiczenia praktyczne - 10 godz. na osobę).
6. Organizacja szkolenia w żeglarstwie deskowym (wykład - 4 godz., seminarium, ćwiczenia – minimum 2 godz. na osobę).
7. Organizacja i prowadzenie egzaminów żeglarskich (wykład - 4 godz., ćwiczenia praktyczne - 2 godz. na osobę).
8. Bezpieczeństwo w żeglarstwie deskowym (wykład - 2 godz., seminarium, ćwiczenia praktyczne - 1 godz. na osobę).
9. Sprzęt windsurfingowy (wykład, ćwiczenia praktyczne - 4 godz.)

B) Program szczegółowy

Część ogólna

1. Wybrane zagadnienia z psychologii:
 - a) wprowadzenie do psychologii, metody psychologii,
 - b) fizjologiczne podłoże psychologii: budowa i działanie układu nerwowego, odruchy bezwarunkowe i warunkowe, zasady sterowania czynnościami ruchowymi człowieka,
 - c) procesy poznawcze: wrażenia, spostrzeżenia i wyobrażenia,
 - d) myślenie i mowa, rozwiązywanie zadań,
 - e) pamięć: rodzaje pamięci i krzywa zapamiętywania,
 - f) osobowość, inteligencja i jej rodzaje, temperament, zdolności, zdolności interpersonalne instruktora,
 - g) relacje między jednostkami,

- h) rola i zadania instruktora żeglarstwa, autorytet instruktora,
 - i) odbiór informacji, procesy intelektualne, stereotyp dynamiczny, stany świadomości, potrzeby duchowe człowieka, frustracja i stres.
2. Wybrane zagadnienia z pedagogiki:
- a) przedmiot pedagogika i jej rodzaje,
 - b) zadania wychowania: wychowanie fizyczne, wychowanie umysłowe, wychowanie społeczno – moralne, wychowanie politechniczne, wychowanie estetyczne,
 - c) formy i metody oddziaływania wychowawczego,
 - d) rola i zadania instruktora żeglarstwa,
 - e) osobowość instruktora,
 - f) kierowanie zespołami ludzkimi.
3. Wybrane zagadnienia z dydaktyki:
- a) pojęcia podstawowe oraz definicje dotyczące dydaktyki,
 - b) proces uczenia się i nauczania: uświadomienie uczniom celów i zadań nauczania, zaznajomienie z nowym materiałem, kierowanie procesem uogólnień nowego materiału, utrwalanie materiału, kształtowanie umiejętności i nawyków, wiązanie teorii z praktyką, kontrola i ocena wyników nauczania,
 - c) zasady nauczania: systematyczności, wiązania teorii z praktyką, pogłębłości, świadomości i aktywności słuchacza, przystępności, trwałości wyników nauczania,
 - d) teoria i praktyka przygotowania i prowadzenia zajęć teoretycznych z różnych dziedzin wiedzy żeglarskiej (seminarium, dyskusja, ćwiczenia praktyczne),
 - e) zasady przeprowadzania hospitacji zajęć teoretycznych i praktycznych na wodzi.
4. Biologiczny rozwój człowieka:
- a) rozwój osobniczy człowieka; etapy rozwoju fizycznego, rozwój psycho – motoryczny,
 - b) czynniki wpływające na rozwój osobniczy człowieka (wewnętrzne, zewnętrzne, żywienie i tryb życia),
 - c) wybrane zagadnienia z anatomii i fizjologii człowieka.
5. Podstawowe elementy dotyczące higieny i promocji zdrowia:
- a) ogólne problemy higieny i promocji zdrowia dotyczące sportu żeglarskiego,
 - b) podstawowe zagrożenia zdrowotne,
 - c) adaptacja do środowiska – mechanizmy adaptacji organizmu człowieka do funkcjonowania w zmiennych warunkach środowiska zewnętrznego,

- d) żywność i żywienie,
 - e) higiena rekreacji i turystyki.
6. Organizacja i prowadzenie zajęć rekreacyjnych:
- a) żeglarstwo jako jedna z form rekreacji; społeczne i kulturowe podstawy rekreacji ruchowej, formy, środki i metody rekreacji ruchowej,
 - b) psychologiczne podstawy rekreacji ruchowej,
 - c) prowadzenie różnych form zajęć rekreacyjnych (ćwiczenia praktyczne): gry i zabawy terenowe, ćwiczenia podtrzymujące ogólną sprawność fizyczną, zasady prowadzenia rozgrzewki, organizacja sprawdzianu pływackiego i kąpieli na wodach otwartych,
7. Przepisy i akty prawne dotyczące pracy z dziećmi i młodzieżą w Kulturze Fizycznej oraz organizacji zajęć z zakresu sportów wodnych.

Część specjalistyczna

1. Zagadnienia ogólno-żeglarskie.
 - a) historia żeglarstwa deskowego w Polsce i na świecie,
 - b) organizacja żeglarstwa deskowego w Polsce i na świecie,
 - c) etyka i etykieta żeglarska.
2. Teoria żeglowania i manewrowania deską z żaglem.
3. Doskonalenie i unifikacja techniki manewrowania deska z żaglem.
4. Dydaktyka żeglarstwa deskowego:
 - a) systematyka manewrów i czynności w żeglarstwie deskowym,
 - b) charakterystyka metodyczna grup systematyki - formułowanie celów i sposoby ich realizacji,
 - c) zadania dydaktyczne w szkoleniu żeglarstwa deskowego: nauczanie i uczenie się - pojęć i zasad, czynności ruchowych, rozwiązywania problemów,
 - d) przygotowanie komunikatu dydaktycznego (instruktaż, pokaz),
 - e) określenie celu poszczególnych jednostek lekcyjnych, analiza warunków ćwiczeń, opracowanie i realizacja planu działania (scenariusz zajęć - konspekt), sprawdzenie wyników szkolenia.
5. Metodyka prowadzenia szkolenia na desce z żaglem:
 - 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 w odpowiednich do celu zadania, jednostkach lekcyjnych - wzorce jednostek lekcyjnych,
 - d) dobór, przygotowanie i zabezpieczenie ratownicze akwenu szkoleniowego,
 - e) dobór pomocy szkoleniowych,
 - f) organizacja i metodyka szkolenia w manewrowaniu łodzią motorową.
6. Organizacja szkolenia w żeglarstwie deskowym:
- a) charakterystyka różnych form szkolenia windsurfingowego w kraju i na świecie,
 - b) organizacja bazy szkoleniowej i zasady doboru akwenu,
 - c) inne dyscypliny sportu z wykorzystaniem pędnika windsurfingowego,
 - d) alternatywne formy szkolenia żeglarstwie deskowym,
 - e) umiejętność nakreślenia ogólnych i szczegółowych celów szkolenia, opracowywania planów kursu, planów zajęć, wyboru metod nauczania stosownie do warunków organizacyjnych kursu i wstępnego poziomu wiedzy i umiejętności,
 - f) rola, zadania, obowiązki i prawa KWŻ kursu, (znajomość programów szkolenia, umiejętność opracowania planów szkoleniowych, harmonogramów zajęć, unifikacji kadry, hospitacji itp.),
 - g) umiejętność oceny efektywności kursu, ewaluacja procesu szkolenia,
 - h) przepisy regatowe, zasady organizacji, prowadzenia i sędziowania regat turystycznych w żeglarstwie deskowym,
 - i) zasady prowadzenia treningu sportowego w żeglarstwie deskowym,
 - j) znajomość aktów prawnych dotyczących organizacji dziecięcych i młodzieżowych obozów windsurfingowych i wymagania stawiane organizatorom i kadry takich obozów,
 - k) zasady organizacji obozów windsurfingowych z udziałem dzieci i młodzieży,
 - l) zakres obowiązków, odpowiedzialności i uprawnień kierownika obozu (KWŻ), opiekuna wychowawcy, kadry instruktorskiej na dziecięcych i młodzieżowych obozach windsurfingowych.
7. Bezpieczeństwo szkolenia w żeglarstwie deskowym_:
- a) przepisy państwowe i związkowe regulujące szkolenie żeglarskie,
 - b) zagrożenia związane z żeglowaniem na desce oraz zasady bezpieczeństwa w żegludze i szkoleniu windsurfingowym,
 - c) prowadzenie asekuracji na akwenu otwartym,

- d) ratowanie tonących, zasady prowadzenia zabiegów reanimacyjnych, zasady udzielania pomocy po różnych wypadkach oraz wyposażenie apteczki pierwszej pomocy,
 - e) organizacja i prowadzenie akcji ratunkowej.
8. Sprzęt windsurfingowy:
- a) budowa windsurfingu,
 - b) podział i dobór sprzętu do pływania,
 - c) trzymowanie sprzętu.

Program szkolenia na stopień Instruktora Żeglarstwa Lodowego PŻŻ

A) Program ramowy

Część ogólna

1. Wybrane zagadnienia z psychologii (wykłady - 4 godz.).
2. Wybrane zagadnienia z pedagogiki (wykłady - 6 godz.).
3. Wybrane zagadnienia z dydaktyki (wykłady - 4 godz.).
4. Biologiczny rozwój człowieka (wykład - 3 godz.).
5. Podstawowe elementy dotyczące higieny i promocji zdrowia (wykłady - 2 godz.).
6. Organizacja i prowadzenie zajęć rekreacyjnych (wykład - 4 godz.,).
7. Przepisy i akty prawne dotyczące pracy z dziećmi i młodzieżą w Kulturze Fizycznej oraz organizacji zajęć z zakresu sportów wodnych (wykład - 2 godz.).

Część specjalistyczna

1. Zagadnienia ogólno-żeglarskie (wykład - 4 godz.).
2. Teoria żeglowania i manewrowania ślizgiem lodowym (seminarium - 4 godz.).
3. Doskonalenie i unifikacja techniki manewrowania ślizgiem lodowym (ćwiczenia praktyczne - 10 godz. na osobę).
4. Dydaktyka żeglarstwa lodowego (wykład - 4 godz., ćwiczenia – 2 godz.).
5. Metodyka prowadzenia szkolenia na ślizgach lodowych (ćwiczenia praktyczne - 10 godz. na osobę).

6. Organizacja szkolenia w żeglarstwie lodowym (wykład - 4 godz., seminarium, dyskusja, ćwiczenia – minimum 2 godz. na osobę).
7. Organizacja i prowadzenie egzaminów żeglarskich (wykład - 4 godz., ćwiczenia praktyczne - 2 godz. na osobę).
8. Bezpieczeństwo w żeglarstwie lodowym (wykład - 4 godz., seminarium, ćwiczenia praktyczne – 1 godz. na osobę).
9. Zasady planowania, finansowania i rozliczenia imprez o charakterze masowym - kosztorys, podatki, ZUS i przepisy (wykład - 4 godz.).

B) Program szczegółowy

Część ogólna

1. Wybrane zagadnienia z psychologii:
 - a) wprowadzenie do psychologii, metody psychologii,
 - b) fizjologiczne podłoże psychologii: budowa i działanie układu nerwowego, odruchy bezwarunkowe i warunkowe, zasady sterowania czynnościami ruchowymi człowieka,
 - c) procesy poznawcze: wrażenia, spostrzeżenia i wyobrażenia,
 - d) myślenie i mowa, rozwiązywanie zadań,
 - e) pamięć: rodzaje pamięci i krzywa zapamiętywania,
 - f) osobowość, inteligencja i jej rodzaje, temperament, zdolności, zdolności interpersonalne instruktora,
 - g) relacje między jednostkami,
 - h) rola i zadania instruktora żeglarstwa, autorytet instruktora,
 - i) odbiór informacji, procesy intelektualne, stereotyp dynamiczny, stany świadomości, potrzeby duchowe człowieka, frustracja i stres
2. Wybrane zagadnienia z pedagogiki :
 - a) przedmiot pedagogika i jej rodzaje,
 - b) zadania wychowania: wychowanie fizyczne, wychowanie umysłowe, wychowanie społeczno – moralne, wychowanie politechniczne, wychowanie estetyczne,
 - c) formy i metody oddziaływania wychowawczego,
 - d) rola i zadania instruktora żeglarstwa,
 - e) osobowość instruktora,
 - f) kierowanie zespołami ludzkimi.
3. Wybrane zagadnienia z dydaktyki :

- a) pojęcia podstawowe oraz definicje dotyczące dydaktyki,
 - b) proces uczenia się i nauczania: uświadomienie uczniom celów i zadań nauczania, zaznajomienie z nowym materiałem, kierowanie procesem uogólnień nowego materiału, utrwalanie materiału, kształtowanie umiejętności i nawyków, wiązanie teorii z praktyką, kontrola i ocena wyników nauczania,
 - c) zasady nauczania: systematyczności, wiązania teorii z praktyką, pogłębłości, świadomości i aktywności słuchacza, przystępności, trwałości wyników nauczania,
 - d) teoria i praktyka przygotowania i prowadzenia zajęć teoretycznych z różnych dziedzin wiedzy żeglarskiej (seminarium, dyskusja, ćwiczenia praktyczne),
 - e) zasady przeprowadzania hospitacji zajęć teoretycznych i praktycznych na wodzi.
4. Biologiczny rozwój człowieka:
- a) rozwój osobniczy człowieka; etapy rozwoju, rozwój psycho – motoryczny,
 - b) czynniki wpływające na rozwój osobniczy człowieka (wewnętrzne, zewnętrzne, żywienie i tryb życia),
 - c) wybrane zagadnienia z anatomii i fizjologii człowieka.
5. Podstawowe elementy dotyczące higieny i promocji zdrowia:
- a) ogólne problemy higieny i promocji zdrowia dotyczące sportu żeglarskiego,
 - b) podstawowe zagrożenia zdrowotne,
 - c) adaptacja do środowiska – mechanizmy adaptacji organizmu człowieka do funkcjonowania w zmiennych warunkach środowiska zewnętrznego,
 - d) żywność i żywienie,
 - e) higiena rekreacji i turystyki.
6. Organizacja i prowadzenie zajęć rekreacyjnych:
- a) żeglarstwo jako jedna z form rekreacji; społeczne i kulturowe podstawy rekreacji ruchowej, formy, środki i metody rekreacji ruchowej,
 - b) psychologiczne podstawy rekreacji ruchowej,
 - c) prowadzenie różnych form zajęć rekreacyjnych (ćwiczenia praktyczne): gry i zabawy terenowe, ćwiczenia podtrzymujące ogólną sprawność fizyczną, zasady prowadzenia rozgrzewki, organizacja sprawdzianu pływackiego i kąpieli na wodach otwartych,
7. Przepisy i akty prawne dotyczące pracy z dziećmi i młodzieżą w Kulturze Fizycznej oraz organizacji zajęć z zakresu sportów wodnych.

Część specjalistyczna

1. Zagadnienia ogólno-żeglarskie:
 - a) historia żeglarstwa lodowego w Polsce i na świecie,
 - b) organizacje żeglarstwa lodowego w Polsce i na świecie,
 - c) etyka i etykieta żeglarska.
 - d) powstawanie i rozwój warunków lodowych.
2. Teoria żeglowania i manewrowania ślizgiem lodowym:
 - a) teoria żeglowania jako podbudowa teoretyczna do manewrowania ślizgiem; siły działające na ślizg w ruchu, stała ślizgu, trójkąty prędkości dla charakterystycznych kursów, wykres Herreshoffa, stateczność poprzeczna i kierunkowa ślizgu,
 - b) manewrowanie ślizgiem; przygotowanie ślizgu do żeglugi, uruchamianie i żegluga kursami bajdewind i baksztag, zwroty, zatrzymywanie ślizgu, żegluga w trudnych warunkach.
3. Doskonalenie i unifikacja techniki manewrowania ślizgiem lodowym.
4. Dydaktyka żeglarstwa lodowego:
 - a) systematyka czynności i manewrów w żeglarstwie lodowym,
 - b) charakterystyka metodyczna grup systematyki - formułowanie celów i sposoby ich realizacji,
 - c) zadania dydaktyczne w szkoleniu lodowym: nauczanie i uczenie się - pojęć i zasad, czynności ruchowych, rozwiązywania problemów,
 - d) przygotowanie komunikatu dydaktycznego (instruktaż, pokaz),
 - e) określenie celu poszczególnych jednostek lekcyjnych, analiza warunków ćwiczeń, opracowanie i realizacja planu działania (scenariusz zajęć - konspekt), sprawdzenie wyników szkolenia.
5. Metodyka prowadzenia szkolenia na ślizgach lodowych:
 - a) organizacja jednostek lekcyjnych w szkoleniu lodowym w zależności od celu dydaktycznego i warunków lodowych,
 - b) rodzaje i dobór ćwiczeń, pomiar dydaktyczny (kontrola wyników szkolenia), zasady omawiania i korygowania błędów,
 - c) prowadzenia różnych form szkolenia lodowego.
6. Organizacja szkolenia w żeglarstwie lodowego:
 - a) charakterystyka różnych typów ślizgów, ich budowa i właściwości,

- b) ogólny trym ślizgu, dobór płóz do różnych warunków,
 - c) locja lodowa; powstawanie lodu, czynniki wpływające na zamarzanie, rodzaje lodu i jego pokrywy, przyrosty grubości lodu w funkcji średniej dobowej temperatury powietrza, wpływ sztucznych budowli hydrotechnicznych na lód, np. przewężenia, mostów, ujęć wody, przepompowni, ujść ścieków itp., erozja lodu, zmniejszanie jego wytrzymałości, niebezpieczeństwa na lodzie i ich oznakowanie,
 - d) charakterystyka różnych form szkolenia w żeglarstwie lodowym, organizacja i prowadzenie różnych form szkolenia,
 - e) umiejętność nakreślenia ogólnych i szczegółowych celów szkolenia, opracowywania planów kursu, planów zajęć, wyboru metod nauczania stosownie do warunków organizacyjnych kursu i wstępnego poziomu wiedzy i umiejętności,
 - f) rola, zadania, obowiązki i prawa KWŻ kursu bojerowego, (znajomość programów szkolenia, umiejętność opracowywania planów szkoleniowych, harmonogramów zajęć, unifikacji kadry, hospitacji itp.),
 - g) umiejętność oceny efektywności kursu, ewaluacja procesu szkolenia,
 - h) zasady organizacji, prowadzenia i sędziowania regat bojerowych, prawo drogi na lodzie, instrukcja bezpieczeństwa żeglarstwa lodowego,
 - i) organizacja i prowadzenie egzaminów bojerowych, zasady egzaminowania, zasady pracy w roli członka i przewodniczącego KE,
 - j) ogólne zasady prowadzenia treningu sportowego w żeglarstwie lodowym,
 - k) znajomość aktów prawnych dotyczących organizacji dziecięcych i młodzieżowych obozów bojerowych, wymagania stawiane organizatorom i kadrze takich obozów,
 - l) zasady organizacji obozów bojerowych z udziałem dzieci i młodzieży,
 - m) zakres obowiązków, odpowiedzialności i uprawnień kierownika obozu (KWŻ), opiekuna wychowawcy, kadry instruktorskiej na dziecięcych i młodzieżowych obozach bojerowych.
7. Organizacja i prowadzenie egzaminów żeglarskich:
- a) zasady organizacji egzaminów bojerowych,
 - b) zasady pracy w roli członka i przewodniczącego KE,
 - c) praktyczne przeprowadzenie i zabezpieczenie egzaminu.
8. Bezpieczeństwo szkolenia lodowego:
- a) przepisy państwowe, związkowe i regulujące szkolenie lodowe,
 - b) przepisy regatowe i zasady dobrej praktyki na lodzie,

- c) zagrożenia związane z uprawianiem żeglugi lodowej; wypadki i awarie na lodzie (zarwania, kolizje, awarie sprzętu),
- d) zasady bezpieczeństwa w żeglarstwie lodowym i znajomość locji lodowej,
- e) zasady prowadzenia akcji ratowniczej na lodzie oraz wyposażenie apteczki pierwszej pomocy,
- f) zasady prowadzenia zabiegów reanimacyjnych, zasady udzielania pomocy przedlekarskiej po różnych wypadkach (wychłodzenia, utonięcia, urazów),
- g) sygnały alarmowe i wykorzystanie współczesnych środków łączności w organizacji i zapewnieniu bezpieczeństwa zajęć, treningów i zawodów bojerowych.