

PLAN REALIZACJI PRZEDMIOTU: Specjalność Instruktorska Żeglarstwo. Kierunek Turystyka i Rekreacja, studia licencjackie stacjonarne, dzienne i wieczorowe rok II, III.

1. CELE NAUCZANIA: Opanowanie wiadomości i umiejętności niezbędnych do prowadzenia nauczania żeglarstwa. Uzyskanie przez studentów stopnia instruktora rekreacji ze specjalnością żeglarstwo

2. ZAGADNIENIA, KTÓRYCH ZNAJOMOŚĆ JEST WYMAGANA PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO ZAJĘĆ: Posiadanie, co najmniej, stopnia żeglarza jachtowego PZŻ (studenci nieposiadający stopnia mogą brać udział w ramach zajęć w szkoleniu na stopień żeglarza jachtowego PZŻ)

3. UMIEJĘTNOŚCI WYMAGANE PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO ZAJĘĆ: Podstawowe umiejętności pływackie niezbędne do bezpiecznego udziału w zajęciach

4. LITERATURA OBOWIĄZKOWA

1. Chodnikiewicz Z. 1984, Metody szkolenia w żeglarstwie, SiT Warszawa
2. Dąbrowski W. R. 2000, Podręcznik nauczyciela żeglarstwa, Kraków: Wydawnictwo DEKA
3. Marchaj C. 1970, Teoria żeglowania, Sport i Turystyka, Warszawa

5. LITERATURA ZALECANA

1. Dąbrowski W. i wsp. 1986 Vademecum żeglarstwa jachtowego, AWF Kraków
2. Dąbrowski W. R. 2001, Żeglarz Śródlądowy, Wydawnictwo DEKA, Kraków
3. Driscoll J. 1991, Learn to Sail in a Weekend, Dorling Kinderley Lmt. London

6. PLAN I ORGANIZACJA ZAJĘĆ

80 godzin zajęć + 10 godzin pracy własnej studentów realizowane formie 2 obozów szkoleniowych (po 2 i w trakcie 3 roku studiów)

Ćwiczenia nr 1.

Liczba godzin: 6 godz.

Wymagana znajomość zagadnień: Umiejętność bezpiecznego pływania.

Problematyka ćwiczenia:

Praktyka: Przygotowanie jachtu do żeglugi i szkolenia. Zapoznanie się z budową jachtu, wyposażeniem w sprzęt ratunkowy. Uczenie przygotowania jachtu do wypłynięcia i klarowania jachtu po powrocie do portu. Uczenie stawiania i zrzucania żagli (przy boi, pomoście, płynąc na wiosłach, płynąc na silniku zaburtowym).

Wiedza teoretyczna: Podstawowe części składowe jachtu i wyposażenia, ogólna charakterystyka dydaktyki żeglarskiej

Nabyte umiejętności: Umiejętność nauczania przygotowania jachtu do zajęć i sklarowania po zajęciach.

Ćwiczenia nr 2.

Liczba godzin: 6 godz.

Wymagana znajomość zagadnień: Wiedza i umiejętności zdobyte na ćwiczeniach nr 1.

Problematyka ćwiczenia:

Praktyka: Nauczanie umiejętności i wiedzy związanej z bezpieczeństwem (zachowanie się na jachcie w porcie i w czasie żeglugi, używanie sprzętu ratowniczego, reflowanie lub zrzucanie żagli w trudnych warunkach, manewr człowiek za burtą, wzywanie pomocy, zachowanie się po wywrotce, zalaniu, uszkodzeniu jachtu, sposoby wzywania pomocy).

Wiedza teoretyczna: Zjawiska meteorologiczne, szczególnie wskazujące na nagłe pogorszenie się pogody. Postawy teorii żeglowania - stateczność jachtu, systematyka czynności i manewrów żeglarskich

Nabyte umiejętności: Umiejętność nauczania reagowania na panujące warunki i stosownego przygotowania się do żeglugi.

Ćwiczenia nr 3.

Liczba godzin: 6 godz.

Wymagana znajomość zagadnień: Umiejętności zdobyte na ćwiczeniach nr 1, 2.

Problematyka ćwiczenia:

Praktyka: Ćwiczenia umiejętności nauczania wypłynięcia z portu i powrotu na wiosłach lub silniku, ćwiczenia umiejętności nauczania żeglowania na wprost i zmiany kursów względem wiatru w obrębie danego halsu.

Wiedza teoretyczna: Zachowanie się jachtu na postoju i w czasie żeglugi (stateczności, zrównoważenie, nawietrzność, zawietrzność), określanie i praktyczne wskazywanie celów (ogólnych, operacyjnych) szkolenia dla manewrów z poszczególnych grup systematyki

Nabyte umiejętności: Umiejętność nauczania wypłynięcia z portu, podniesienia żagli, żeglowania zadany kurs, powrotu do portu na wiosłach lub silniku.

Ćwiczenia nr 4

Liczba godzin: 6 godz.

Wymagana znajomość zagadnień: Wiedza i umiejętności zdobyte na ćwiczeniach nr 1,2,3.

Problematyka ćwiczenia:

Praktyka: Ćwiczenia umiejętności nauczania zwrotu przez sztag i zwrotu przez rufę, szkolenie żeglarskie jako proces nauczania - uczenia się

Wiedza teoretyczna: Teoria żeglowania; aerodynamika, hydrodynamika, organizacja i prowadzenie szkolenia żeglarskiego

Nabyte umiejętności: Umiejętność nauczania żeglowania zadany kurs i wykonywania zwrotów przez sztag i rufę.

Ćwiczenia nr 5.

Liczba godzin: 6 godz.

Wymagana znajomość zagadnień: Umiejętności zdobyte na ćwiczeniach nr 1,2,3,4.

Problematyka ćwiczenia:

Praktyka: Nauczanie umiejętności dopłynięcia do boi, kotwiczowiska, plaży i odpłynięcia od boi, kotwiczowiska, plaży z wykorzystaniem stosownie do warunków silnika zaburtowego, żagli lub wiosł, bezpieczeństwo żeglugi i ratownictwo jachtowe

Wiedza teoretyczna: Prawo drogi na akwenie żeglownym, bezpieczeństwo w szkoleniu żeglarskim

Nabyte umiejętności: Umiejętność nauczania dopłynięcia i wypłynięcia stosownie do rodzaju brzegu i jego wyposażenia.

Ćwiczenia nr 6.

Liczba godzin: 6 godz.

Wymagana znajomość zagadnień: Umiejętności zdobyte na ćwiczeniach nr 1,2,3,4,5.

Problematyka ćwiczenia:

Praktyka: Nauczanie manewru człowiek za burtą, dobór ćwiczeń przygotowawczych i doskonalących do manewrów głównych i manewru „człowiek za burtą”

Wiedza teoretyczna: metodyka prowadzenia zajęć praktycznych na jachcie żaglowym

Nabyte umiejętności: Pełnienie wyznaczonej funkcji w czasie wykonywania manewru człowiek za burtą. Nauczanie manewrów głównych

Ćwiczenia nr 7.

Liczba godzin: 4 godz.

Wymagana znajomość zagadnień: Umiejętności zdobyte na ćwiczeniach nr 1,2,3,4,5,6.

Problematyka ćwiczenia:

Praktyka: Organizacja imprezy rekreacyjnej z wykorzystaniem jachtów żaglowych

Wiedza teoretyczna: Umiejętność korzystania z locji śródlądowej, zarządzeń i informatorów lokalnych, przewodników, map itp.)

Nabyte umiejętności: Umiejętność organizacji imprezy rekreacyjnej.

Ćwiczenia nr 8.

Liczba godzin: 6 godz.

Wymagana znajomość zagadnień: Umiejętności zdobyte na ćwiczeniach nr 1,2,3,4,5,6,7.

Problematyka ćwiczenia:

Praktyka: Umiejętności związane z awarią jachtu w czasie płynięcia, wykorzystanie poznanych umiejętności i wiedzy do ćwiczeń zadaniowych.

Wiedza teoretyczna: przygotowanie konspektu lekcji zajęć praktycznych

Nabyte umiejętności: Umiejętność nauczania żeglowania po wyznaczonych obszarach akwenu.

Ćwiczenia nr 9.

Liczba godzin: 6 godz. + 2 godz. – praca własna: doskonalenie techniki żeglowania

Wymagana znajomość zagadnień: Umiejętności zdobyte na ćwiczeniach nr 1,2,3,4,5,6,7,8.

Problematyka ćwiczenia:

Praktyka: nauczanie manewrów złożonych metodą problemową

Wiedza teoretyczna: przygotowanie konspektu lekcji zajęć praktycznych

Nabyte umiejętności: Umiejętność stosowania metody problemowej

Ćwiczenia nr 10.

Liczba godzin: 6 godz. + 2 godz. – praca własna: doskonalenie techniki żeglowania

Wymagana znajomość zagadnień: Umiejętności zdobyte na ćwiczeniach nr 1,2,3,4,5,6,7,8,9.

Problematyka ćwiczenia:

Praktyka: prowadzenie ćwiczeń, omawianie i korygowanie błędów

Wiedza teoretyczna: wzory zajęć praktycznych wg kolejnych tematów zbioru czynności i manewrów

Nabyte umiejętności: prowadzenia i nadzorowania procesu dydaktycznego

Ćwiczenia nr 11.

Liczba godzin: 6 godz. + 2 godz. – praca własna: doskonalenie techniki żeglowania

Wymagana znajomość zagadnień: Umiejętności zdobyte na ćwiczeniach nr 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10.

Problematyka ćwiczenia:

Praktyka: Metodyka prowadzenia zajęć praktycznych pod nadzorem: organizacja i metodyka zajęć, bezpieczeństwo w tej formie szkolenia, asekuracja ćwiczących

Wiedza teoretyczna: Metodyka prowadzenia zajęć teoretycznych z przedmiotów wiedzy żeglarskiej

Nabyte umiejętności: Umiejętność organizacji zajęć pod nadzorem

Ćwiczenia nr 12.

Liczba godzin: 6 godz. + 2 godz. – praca własna: doskonalenie techniki żeglowania

Wymagana znajomość zagadnień: Umiejętności zdobyte na ćwiczeniach nr 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11.

Problematyka ćwiczenia:

Praktyka: Metodyka prowadzenia zajęć praktycznych pod nadzorem: obserwacja i wykorzystanie wyników obserwacji do korekty metody szkolenia, dobór i prowadzenie ćwiczeń korekcyjnych

Wiedza teoretyczna: Przepisy regulujące prowadzenie nauczania żeglarstwa

Nabyte umiejętności: Umiejętność prowadzenia zajęć pod nadzorem

Ćwiczenia nr 13.

Liczba godzin: 6 godz. + 2 godz. – praca własna: doskonalenie techniki żeglowania

Wymagana znajomość zagadnień: Umiejętności zdobyte na ćwiczeniach nr 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12.

Problematyka ćwiczenia:

Praktyka: Przeprowadzenie regat żeglarskich

Wiedza teoretyczna: Podstawowe przepisy regatowe i klasowe ISAF

Nabyte umiejętności: Umiejętność przeprowadzenia regat żeglarskich

Ćwiczenia nr 14.

Liczba godzin: 4 godz.

Wymagana znajomość zagadnień: Umiejętności zdobyte na ćwiczeniach nr 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13.

Problematyka ćwiczenia:

Praktyka: Egzamin praktyczny

Wiedza teoretyczna: Egzamin teoretyczny

Nabyte umiejętności: Umiejętność organizowania egzaminu na stopień instruktora rekreacji ze specjalnością żeglarstwo

Wymagany ubiór do ćwiczeń: Strój do pływania, obuwie umożliwiające bezpieczne uczestnictwo w zajęciach, dres sportowy lub sztorciak, stosownie do charakteru zajęć i warunków atmosferycznych.

Zalecany ubiór do ćwiczeń: ubranie neoprenowe (pianka)

„sylabus”

NAZWA PRZEDMIOTU: Specjalność instruktorska – żeglarstwo

SEMESTR IV

Liczba godzin – ćwiczeń 40

SEMESTR VI

Liczba godzin – ćwiczeń 40 + praca własna 10

CELE NAUCZANIA: Opanowanie wiadomości i umiejętności niezbędnych do prowadzenia nauczania żeglarstwa. Uzyskanie stopnia instruktora rekreacji ze specjalnością żeglarstwo

TREŚCI KSZTAŁCENIA: Zapoznanie z teorią i praktyką żeglowania, metodyką nauczania żeglarstwa, organizacją i prowadzeniem zajęć żeglarskich oraz organizacją imprez rekreacyjnych

NABYTE UMIEJĘTNOŚCI: Opanowanie umiejętności technicznych i wiadomości teoretycznych pozwalających na prawidłowe i bezpieczne korzystanie ze sprzętu żeglarskiego, opanowanie wiedzy niezbędnej do prawidłowej organizacji i prowadzenia nauczania żeglarstwa oraz przygotowania imprez rekreacyjnych

PRACA WŁASNA: Doskonalenie techniki żeglowania

Opracował - Lesław Gadacz