

Program kursu na stopień instruktora sportu we wspinaczce wysokogórskiej

1. Ogólne założenia programu

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

Celem kursu jest pedagogizacja specjalistycznej wiedzy teoretycznej i praktycznych umiejętności w zakresie wspinaczki wysokogórskiej oraz ich unifikacja w niezbędnym wymiarze.

Program powstał w wyniku pracy zespołu specjalistów PZA, w oparciu o obowiązujące w Polsce normy prawne oraz tradycyjne założenia programowe szkolenia instruktorów taternictwa i alpinizmu prowadzonego przez PZA od powstania związku, czyli od 1974 r.

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:

- a) umiejętność wspinaczki na poziomie V+ w terenie tatrzańskim lub alpejskim albo VI w terenie sportowym, udokumentowana wykazem przejść z min. ostatnich 3 lat, wskazującym na doświadczenie w zakresie wspinaczki w terenie V+ w roli prowadzącego zespół,
- b) bardzo dobra znajomość topografii Tatr Polskich, ze szczególnym uwzględnieniem polskiej części Tatr Wysokich,
- c) umiejętność poruszania się i dobra orientacja w terenie bez wyznaczonych szlaków,
- d) znajomość technik linowych i asekuracji,
- e) dobra kondycja, zaliczenie testu wytrzymałościowego,
- f) członkostwo w PZA,
- g) przedstawienie zaświadczenia o ukończeniu kursu pierwszej pomocy (nie starsze niż 3 lata).

3. Schemat organizacji kursu

Program szkolenia jest realizowany w trakcie 214 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 (liczba 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, staż praktyczny w terenie z asesorem (liczebność grupy nie powinna przekroczyć 3 osób),

d) zajęcia poświęcone ocenie uczestników kursu (testy, egzaminy) oraz konsultacje.

Poszczególne rodzaje zajęć są realizowane w następującym wymiarze godzin:

zajęcia teoretyczne: 77 godzin,
 zajęcia praktyczne: 137 godzin,
 łącznie: 214 godzin.

4. Program zajęć

Lp.	Nazwa przedmiotu	Liczba godzin	
		W	Ć
1	Techniki wspinaczki <i>Poruszanie się w terenie skalnym i śnieżno-lodowym. Dobór dróg wspinaczkowych. Zasady organizacji i prowadzenia zajęć praktycznych.</i>	8	40
2	Taktyka wspinaczki <i>Prowadzenie zespołu wspinaczkowego. Zasady bezpieczeństwa w górach, elementy oceny ryzyka. Wspinaczka wielkościanowa. Planowanie i strategia wspinaczki wielodniowej. Prowadzenie odwrotu. Zasady poruszania się w terenie zagrożonym lawinami, identyfikacja zagrożeń lawinowych. Organizacja wspinaczki w górach lodowcowych.</i>	8	8
3	Teoria asekuracji <i>Sprzęt wspinaczkowy i jego ewolucja. Węzły, wiązanie do liny. Punkty asekuracyjne, stanowiska asekuracyjne. Techniki asekuracji, ćwiczenia na zrzutni. Techniki zjazdów. Własna asekuracja.</i>	8	16
4	Orientacja w terenie <i>Użycie GPS, mapy i kompasu. Poruszanie się w terenie poza wyznaczonymi szlakami. Prowadzenie grupy w terenie. Czytanie i podstawy sporządzania schematów dróg wspinaczkowych.</i>	8	16
5	Pedagogika <i>Wybrane zagadnienia dydaktyki. Sposoby prowadzenia zajęć w grupach szkoleniowych. Formy humanizacji programów podstawowego szkolenia wspinaczkowego. Elementy pedeutologii. Elementy teorii wychowania, etyka zawodu nauczyciela.</i>	16	48
6	Przyroda Tatr i rejonów skalnych Polski <i>Środowisko przyrodnicze. Podstawy ochrony środowiska.</i>	8	0
7	Teoria sportu <i>Naukowe podstawy treningu. Planowanie i dokumentacja treningu.</i>	6	2
8	Psychologia sportu – zagadnienia wybrane z punktu widzenia sportów wspinaczkowych - Katowice <i>Dynamika wewnątrz grupowych relacji interpersonalnych. Indywidualny i grupowy trening zachowań interpersonalnych. Trening zachowań nauczyciela. Sytuacje trudne – depresje, przeciążenia, zagrożenia, utrudnienia, starty w zawodach. Lęk i stres – sposoby przezwyciężania. Techniki relaksacyjne</i>	4	4
9	Ratownictwo i pierwsza pomoc <i>Ratownictwo w górach. Pierwsza pomoc i postępowanie powypadkowe.</i>	3	3
10	Historia sportu <i>Zarys historii wspinaczki w Polsce i na świecie. Skale trudności.</i>	4	0
11	Organizacja i zarządzanie <i>Sytuacja prawna alpinizmu w Polsce. Regulacje prawne stosowane na świecie. Zasady planowania szkolenia i organizacji kursów wspinaczkowych w skali klubu.</i>	4	0
	RAZEM	77	137

Zajęcia z każdego przedmiotu obejmują następujące treści:

- a) prezentację i objaśnienie celów i zakresów danego przedmiotu w programach kursów wspinaczkowych lub w innych zorganizowanych formach zajęć,
- b) metodykę (metody, techniki, sposoby) programowania i prowadzenia zajęć z danego przedmiotu na kursach wspinaczkowych 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) 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 wspinaczki w charakterze prowadzącego zespół, w terenie o trudnościach VI w skałkach i V+ w Tatrach.

6. Uprawnienia instruktora wspinaczki wysokogórskiej

Instruktor wspinaczki wysokogórskiej jest uprawniony do:

- a) prowadzenia i nadzorowania szkolenia na podstawowych kursach wspinaczkowych w terenie skalnym nie mającym charakteru wysokogórskiego,
- e) szkolenia w terenie wysokogórskim na wszystkich rodzajach kursów latem i zimą,
- f) szkolenia we wspinaczce wielkościanowej,
- g) szkolenia we wspinaczce zimowej: w lodzie, dry-toolingu oraz w mikście,
- h) szkolenia w górach lodowcowych,
- i) kierowania kursami taternickimi latem i zimą,
- j) prowadzenia zajęć teoretycznych i praktycznych na kursach odbywających się według programów Polskiego Związku Alpinizmu,
- k) prowadzenia zajęć na kursach fakultatywnych z zakresu wspinaczki wysokogórskiej, organizowanych przez Polski Związek Alpinizmu lub inne uprawnione podmioty,
- l) prowadzenia zajęć specjalistycznych obejmujących tematykę i zakres zawarty w programie kursu instruktora wspinaczki wysokogórskiej.

7. Piśmiennictwo (wybór):

1. Bac-Moszaszwili M., Gašienica-Szostak M., (1990), *Tatry Polskie Przewodnik geologiczny dla turystów*, Wydawnictwa Geologiczne, Warszawa;
2. Broussouloux O., Guyon L., (2004), *Escalade et performance. Préparation et entraînement*, Amphora Sports, Paris.
3. Czabański B., (1991), *Wybrane zagadnienia uczenia się i nauczania techniki sportowej*, AWF Wrocław.
4. Czajkowski Z., (2004), *Nauczanie techniki sportowej*, COS, Warszawa.
5. Creasey M. (1999), *Szkoła Wspinania NG*, wyd. National Geographic.
6. Fasulo D.J., (2004), *Wspinaczka. Asekuracja i aurotownictwo*, (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. Goddart D., Neumann U., (2000), *Wspinaczka. Trening i Praktyka*, Wydawnictwo RM, Warszawa.
10. Greydon D., Hanson K., (1997), *Góry – wolność i przygoda. Od trekkingu do alpinizmu*, wyd. Galaktyka, Łódź.
11. Koziół R., (1984), *Trening ogólnorozwojowy i metodyka szkolenia w alpinizmie*, AWF Kraków.
12. Luebben C. (2006), *Wspinaczka w skale*, wyd. Galaktyka, Łódź.
13. Matuszyk A., (1998), *Humanistyczne podstawy teorii sportów przestrzeni (na przykładzie alpinizmu)*, AWF Kraków.
14. Naglak Z., (1999), *Metodyka trenowania sportowca*, AWF Wrocław.
15. Schubert P., (1998), *Sicherheit und Risiko In Fels und Eis*, DAV Monachium.
16. Sonelski W., (1994) *W skale – zasady alpinizmu*, wyd. STAPIS Katowice.
17. Treter K. (2005), *Wspinaczka skalna*, wyd. Pascal, Bielsko-Biała.
18. Williams M. H. (1999), *Granice wspomagania*, Medicina Sportiva, Kraków.