

<b>SPECJALIZACJE INSTRUKTORSKIE</b>	nr w planie studiów	ECTS
<b>Żeglarstwo</b>	<b>45</b>	<b>11</b>

Profil kształcenia	<b>praktyczny</b>
Wydział / Kierunek	<b>Wychowanie Fizyczne / Sport</b>
Jednostka organizacyjna	<b>Zakład Sportów Wodnych i Zimowych</b>
Poziom studiów	<b>I°</b>
Rok, semestr	<b>III rok, sem. 5,6</b>
Język wykładowy	<b>Polski</b>
Tryb studiów	<b>stacjonarne</b>
Forma zajęć: wykłady / ćwiczenia	<b>45 / 60</b>
Forma zaliczenia	<b>Zo5, Zo6, E6</b>
Charakter zajęć	<b>fakultatywny</b>

### CELE PRZEDMIOTU

Opanowanie praktycznych, teoretycznych, metodycznych i organizacyjnych zasad procesu szkolenia sportowego na różnych szczeblach poziomu sportowego w żeglarstwie. Przygotowanie kadry instruktorskiej do prowadzenia zajęć szkoleniowych i treningowych w klubach i sekcjach żeglarskich. Opanowanie podstawowych elementów techniki i taktyki regatowej, stosowanych w różnych typach jachtów regatowych.

Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia	<b>Przedmiotowe efekty kształcenia w zakresie wiedzy (P_W), umiejętności (P_U) i kompetencji społecznych (P_S)</b>	Odniesienie do efektów obszarowych
K_W01 K_W08 K_W11 K_W12	P_W01 Student zna i prawidłowo opisuje teoretyczne składowe techniki regatowej. Posiada podstawową wiedzę z zakresu technik regatowych w żeglarstwie. Potrafi prawidłowo objaśniać treści związane z analizą i realizacją treningu pływania regatowego.	M1_W01 M1_W02 M1_W07 M1_W08 M1_W10
K_W04 K_W12	P_W02 Student zna zasady procesu dydaktycznego oraz teorii dotyczącej techniki i metodyki nauczania żeglarstwa.	M1_W01 M1_W02 M1_W04 M1_W10
K_W02 K_W03	P_W03 Student potrafi wyjaśnić zasady i przepisy organizowania regat żeglarskich, dobrać odpowiednie formy do wieku, zaawansowania uczestników i warunków ich rozgrywania.	M1_W02 M1_W07 M1_W08 M1_W10
K_W01 K_W08 K_W13	P_W04 Student zna zasady bezpieczeństwa prowadzenia zajęć żeglarskich oraz zasady udzielania pierwszej pomocy.	M1_W07 M1_W08 M1_W10
K_W03 K_W08 K_W13	P_W05 Student zna i rozumie potrzebę przeprowadzania specjalistycznej rozgrzewki ukierunkowanej na żeglarstwo regatowe. Student potrafi dobrać zestaw ćwiczeń metodycznych do danej techniki regatowej i rodzaju jachtu.	M1_W01 M1_W02 M1_W04 M1_W06 M1_W07 M1_W10
K_W02 K_W04 K_W07 K_W12	P_W06 Posiada podstawową wiedzę dotyczącą przygotowania, organizowania i przeprowadzania szkolenia żeglarskiego dla każdego wieku i poziomu umiejętności uczestników szkolenia.	M1_W02 M1_W06 M1_W07 M1_W10
K_U06 K_U13 K_U15	P_U01 Umie prawidłowo demonstrować technikę regatową na różnych jachtach i na określonym poziomie zaawansowania.	M1_U01 M1_U07 M1_U11
K_U04 K_U06 K_U09 K_U15	P_U02 Umie weryfikować, korygować i właściwie oceniać efekty kształcenia, dostosowując je do obowiązujących przepisów i podstaw organizacyjno-prawnych. Potrafi dobrać środki i metody treningowe w zależności od wieku i poziomu zaawansowania.	M1_U02 M1_U06 M1_U07 M1_U09 M1_U10 M1_U12
K_U03 K_U04 K_U11 K_U16	P_U03 Student potrafi posługiwać się prawidłowym nazewnictwem żeglarskim, umie konstruować spójne wypowiedzi dotyczące nauczania żeglarstwa.	M1_U03 M1_U10 M1_U12 M1_U13

*Akademia Wychowania Fizycznego  
Józefa Piłsudskiego w Warszawie*

K_U01 K_U10 K_U12 K_U15	P_U04 Jest elastyczny w działaniu i umie dostosować treści zajęć do warunków atmosferycznych panujących na danym akwenie wodnym. Dbą o zasady bezpieczeństwa.	M1_U07 M1_U09 M1_U10 M1_U12 M1_U13
K_U01 K_U03 K_U14 K_U15	P_U05 Potrafi zorganizować i przeprowadzić regaty żeglarskie oraz imprezę sportowo-rekreacyjną o tematyce żeglarskiej.	M1_U02 M1_U06 M1_U09 M1_U10 M1_U12
K_U05 K_U11 K_U15 K_U16	P_U06 Umie przygotować i przeprowadzić różne prezentacje na temat zagadnień związanych z żeglarstwem.	M1_U07 M1_U09 M1_U12 M1_U13
K_K01 K_K03 K_K04 K_K07 K_K08	P_S01 Będzie promował i prowadził bezpieczne szkolenia żeglarskie wśród osób w różnym wieku.	M1_K01 M1_K02 M1_K03 M1_K04 M1_K07 M1_K09
K_K04 K_K05 K_K06 K_K09 K_K10	P_S02 Kreatywnie i świadomie realizuje proces szkolenia i doskonalenia żeglarskiego w zakresie praktyki i teorii odnoszącej się do żeglarstwa.	M1_K02 M1_K04 M1_K05 M1_K06 M1_K08
K_K02 K_K03 K_K05 K_K08 K_K10	P_S03 Postępuje zgodnie z zasadami etyki instruktorskiej. Systematycznie doskonali się w zakresie techniki i metodyki.	M1_K01 M1_K03 M1_K06 M1_K07 M1_K09

**LITERATURA**

podstawowa	Ben Tan (2000). Żeglowanie na Laserze nie tylko dla początkujących. Singapore Sports Council. Pastuszko A. (2006). Od CADETA do igrzysk olimpijskich. Estrella. Warszawa. Pastuszko A. (2012) Klasa Finn ważna karta w historii polskiego żeglarstwa regatowego. PZŻ Warszawa. Slater P. (1997). Żeglowanie na Optimisie. Polski Związek Żeglarski. Warszawa. White R., Wells M. (2003). Żeglarski trening regatowy. Polski Związek Żeglarski. Warszawa Zawalski K. (1999). Żeglarstwo. Program szkolenia dzieci i młodzieży. Centralny Ośrodek Sportu. Warszawa.
uzupełniająca	Błacha R. (2004). Sporty wodne w rekreacji. AWF Wrocław. Dąbrowski W.R. (2000). Poradnik nauczyciela żeglarstwa. Wydawnictwo „DEKA”. Kraków. Marchaj Cz. (2000). Teoria żeglowania. Oficyna Wydawnicza Alma-Press. Warszawa. Przepisy Regatowe Żeglarstwa 2013 – 2016. International Sailing Federation. Rymkiewicz A. (1986). Strategia i taktyka regatowa. Interster Yachting SA. Warszawa. Staniszewski T., Neuhorn S. (2008). Obozy letnie – przewodnik do ćwiczeń. Wydawnictwo AWF. Warszawa.