

Programy szkolenia Instruktorów Turystyki i Rekreacji Kajakowej w Polskim Związku Kajakowym

Projekt czerwiec 2014

Treści programowe szkolenia Instruktorów Turystyki i Rekreacji Kajakowej, ich zakres oraz struktura wynikają z wymagań stawianych kandydatom na instruktora określonego stopnia w trzech obszarach funkcjonowania instruktora. Obszary te definiowane są przez następujące kategorie:

Wiedza – rozumiana jako zakres wiadomości, głębia rozumienia, powiązanie wiadomości z różnych dziedzin (holizm);

Umiejętności – rozumiane jako biegłość w wykonywaniu elementów techniki kajakowej, zastosowanie wiedzy w praktyce szczególnie w zakresie hydrologii, organizacji imprez i spływów kajakowych, metodyki szkolenia kajakowego, a także kreatywność i samodzielność działania;

Kompetencje społeczne - określane na bazie odpowiedzialności i samodzielności. Rozumiane są jako spójny zestaw wiedzy, doświadczenia, zdolności i umiejętności społecznych pozwalający instruktorowi na podejmowanie i rozwijanie twórczych relacji i związków z innymi osobami w grupie spływowej. Charakteryzuje je autonomia instruktora, tożsamość z grupą, współpraca, rozpoznawanie, ocena oraz odpowiedzialność za wszystkie zdarzenia pojawiające się podczas prowadzenia grup spływowych, komunikacja a także efektywne, wspólne pokonywanie pojawiających się problemów.

Asystent Instruktora Instruktor Turystyki i Rekreacji Kajakowej stopnia IV	<i>wiedza</i>	Praktyczna wiedza obejmująca: <input type="checkbox"/> eksploatację sprzętu i wyposażenia kajakowego; <input type="checkbox"/> elementy locji kajakowej niezbędne do poruszania się na nizinym szlaku kajakowym; <input type="checkbox"/> podstawowe wiadomości pozwalające na pracę przy organizacji i prowadzeniu spływów kajakowych; <input type="checkbox"/> demonstrowanie elementów składowych różnych technik manewrowania kajakiem podczas szkoleń kajakowych; <input type="checkbox"/> podstawowe wiadomości dotyczące organizacji turystyki i rekreacji w Polsce.
	<i>umiejętności</i>	Umiejętności praktyczne, związane ze sprawnością manualną i korzystaniem z określonych technik i sprzętu pływającego, a obejmujące: <input type="checkbox"/> podstawy manewrowania kajakiem pozwalające na swobodne poruszanie się na rzece nizinnej do ZWC włącznie oraz na wodzie stojącej przy umiarkowanych warunkach hydrometeorologicznych; <input type="checkbox"/> Umiejętność stosowania w praktyce prostych technik ratowniczych. Umiejętności kognitywne, związane ze stosowaniem logicznego, intuicyjnego i kreatywnego myślenia, a obejmujące: <input type="checkbox"/> współpracę z kierownikiem grupy przy organizowaniu i prowadzeniu spływów i imprez kajakowych; <input type="checkbox"/> współpracę z prowadzącym szkolenia z techniki pływania i ratownictwa kajakowego w zakresie wymaganym w kajakarstwie nizinnym.
	<i>kompetencje społeczne</i>	Działania pod nadzorem, tzn. praca w komitetach organizacyjnych imprez kajakowych na stanowiskach wykonawczych, udział w prowadzeniu spływów kajakowych jako osoby funkcyjne oraz udział w szkoleniach kajakowych jako kierownicy podgrup ćwiczących.

Instruktor Turystyki i Rekreacji Kajakowej stopnia III	wiedza	Znajomość faktów, zasad, procesów oraz pojęć ogólnych w kajakarstwie turystycznym i rekreacyjnym, a w szczególności: <input type="checkbox"/> znajomość i rozumienie zjawisk hydrologicznych spotykanych na szlaku kajakowym; <input type="checkbox"/> znajomość sprzętu i wyposażenia oraz zasad doboru do warunków ich użytkowania; <input type="checkbox"/> znajomość zjawisk oraz procesów społecznych zachodzących w grupach spływowych; <input type="checkbox"/> znajomość organizacji i metodyki szkolenia kajakowego.
	umiejętności	Umiejętności praktyczne związane ze sprawnością manualną i korzystaniem z określonych metod i sprzętu, a obejmujące: <input type="checkbox"/> technikę pływania w zakresie pozwalającym na swobodne poruszanie się na dowolnym nizinym szlaku kajakowym; <input type="checkbox"/> elementy ratownictwa kajakowego; <input type="checkbox"/> udzielanie pierwszej pomocy przedmedycznej. Umiejętności kognitywne związane ze stosowaniem logicznego, intuicyjnego i kreatywnego myślenia, a obejmujące: <input type="checkbox"/> prowadzenie spływów kajakowych dla małych grup spływowych (około 20 osób) oraz imprez kajakowych, przy prowadzeniu których wymagana jest współpraca z innymi osobami; <input type="checkbox"/> prowadzenie szkolenia z techniki pływania i ratownictwa kajakowego w zakresie wymaganym w kajakarstwie nizinym.
	kompetencje społeczne	Samodzielność w działaniu oraz przyjęcie odpowiedzialności za grupę spływową niezależnie od formy rekreacji kajakowej oraz warunków jej uprawiania.
Instruktor Turystyki i Rekreacji Kajakowej stopnia II	wiedza	Teoretyczna i praktyczna wiedza dotycząca prowadzenia spływów w szerszym kontekście zjawisk zachodzących w grupach spływowych, a obejmująca: <input type="checkbox"/> znajomość wewnętrznej struktury małych grup spływowych oraz zjawisk tam występujących np. fazy rozwoju, konflikty, liderzy, role zespołowe, działania kierownika grupy; <input type="checkbox"/> znajomość zasad obowiązujących przy kierowaniu dużymi zespołami ludzi podczas imprez kajakowych, a w tym: metod doboru kadry, stopnia formalizacji, stopnia wnikliwości kontroli, struktury organizacyjnej, motywacji.
	umiejętności	Umiejętności praktyczne niezbędne do znajdowania rozwiązań problemów wynikających podczas: <input type="checkbox"/> organizowania i prowadzenia małych grup spływowych; <input type="checkbox"/> organizowania i kierowania dużymi imprezami kajakowymi. Umiejętności kognitywne pozwalające na kreatywną organizację spływów i imprez kajakowych w funkcji zapotrzebowania, składu osobowego grup spływowych, warunków hydrologicznych itp.
	kompetencje społeczne	Autonomia przy organizacji i prowadzeniu spływów i imprez kajakowych przy dowolnych uwarunkowaniach zewnętrznych pozwalająca na wypracowanie zasad i wytycznych obowiązujących w PZKaj.

Instruktor Turystyki i Rekreacji Kajakowej stopnia I	wiedza	Teoretyczna i praktyczna wiedza dotycząca szkoleń kajakowych w szerszym kontekście problemów związanych z planowaniem, organizacją i prowadzeniem procesu szkolenia, w szczególności obejmująca: <input type="checkbox"/> znajomość zasad i metod stosowanych w szkoleniu kajakowym; <input type="checkbox"/> znajomość metod walidacji efektów szkolenia; <input type="checkbox"/> wiedzę dotyczącą projektowania dydaktycznego; <input type="checkbox"/> znajomość wewnętrznej struktury grup szkoleniowych oraz zjawisk tam występujących.
	umiejętności	Umiejętności praktyczne niezbędne przy bezpośrednim prowadzeniu zajęć dydaktycznych oraz do znajdowania rozwiązań problemów wynikających podczas prowadzenia szkoleń kajakowych. Umiejętności kognitywne pozwalające na kreatywną organizację procesu szkolenia przy zmiennych warunkach zewnętrznych, zgodną z programami szkolenia Instruktorów Turystyki i Rekreacji PZKaj.
	kompetencje społeczne	Autonomia przy organizacji, planowaniu i prowadzeniu szkoleń kajakowych, pozwalająca na wypracowanie zasad i wytycznych obowiązujących w PZKaj.

Program godzinowy

„Słyszałem i zapomniałem,
widziałem i zapamiętałem,
zrobiłem i zrozumiałem.”
Konfucjusz

w - wykłady oraz ćwiczenia na lądzie
ć - zajęcia na wodzie
p - praktyka instruktorska w ramach kursu
i - zajęcia indywidualne w ramach kursu
s - seminaria,

		IV stopień				III stopień				II st		I st		Wskazówki metodyczne. Zagadnienia szczegółowe.
		w	ć	p	i	w	ć	p	i	w	s	w	s	
1. Organizacja turystyki i rekreacji kajakowej w Polsce		1	0	0	0	2	0	0	0	1	0	1	0	
1.	Historia kajakarstwa turystycznego i rekreacyjnego													Ważniejsze fakty oraz wydarzenia z historii kajakarstwa turystycznego. Pierwowzory kajaka i kandyjki. Początki kajakarstwa w Europie i w Polsce. Prekursorzy. Turystyka i rekreacja w ICF, PZKaj.
2.	Aktualne formy organizacyjne rekreacji kajakowej	1				1								Pojęcie rekreacji. Komisja Turystyki i Rekreacji PZKaj, SliTK, Stowarzyszenia kajakowe (kluby). MOSiR, GOSiR. Inne, nie zorganizowane formalnie grupy uprawiające rekreację kajakową.
3.	Regulamin ITiR PZKaj													Umiejętności instruktorskie. Uprawnienia oraz tryb ich uzyskiwania.

4.	Turystyka kajakowa.														Pojęcie turystyki. Organizacje turystyczne w Polsce - PTT, PTTK, PTSM, PTKraj, POT, PIT, PART... Biura podróży. Komisja Turystyki Kajakowej PTTK. Firmy mające w ofercie turystykę kajakową.
5.	Akty prawne związane z uprawianiem turystyki i rekreacji kajakowej					1					1		1		Celem nie jest omawianie aktu prawnego lecz wskazanie źródeł poszukiwania odpowiedzi na pytania dotyczące zagadnień prawnych związanych z turystyką i rekreacją kajakową.
2. Sprzęt i wyposażenie w kajakarstwie nizinnym		0	2	2	0	3	2	3	1	0	1	0	0		
1.	Rodzaje i budowa łódek oraz ich własności użytkowe														Charakterystyczne cechy łódek używanych w kajakarstwie nizinnym, górskim, morskim. Niezatapialność. Wyposażenie kajaka i kanadyjki. Różnice w wyposażeniu w zależności od rodzaju kajakarstwa: uchwyty, linki pokładowe, wyposażenie dodatkowe.
2.	Wiosła. Sprzęt asekuracyjny i ratunkowy		1				1								Rodzaje wiosła, dobór kształtu pióra i długości drążka. Kamizelka asekuracyjna i ratunkowa, fartuch, rzutka, kask. Zwracać uwagę na przygotowanie sprzętu do pływania: dobór oraz właściwe założenie kamizelki asekuracyjnej, dobór wiosła, odpowiednie obuwie i ubranie dostosowane do warunków pływania.
3.	Reperaturka, naprawy doraźne							2				1			Materiały używane do budowy łódek i odpowiednie wyposażenie reperaturki. Wskazówki dotyczące napraw łódek polietylenowych, laminatowych, pneumatycznych i składaków.
4.	Własności nautyczne kajaka					1									Zwrotność i stabilność kierunkowa. Wyporność. Wpływ wymiarów głównych oraz kształtu przekrojów poprzecznych na własności nautyczne.
5.	Siły działające na kajak					1									Siły powierzchniowe i masowe. Hydrostatyczne i hydrodynamiczne. Wypór. Opór, składowe oporu. Czynniki wpływające na wartości sił.
6.	Stateczność kajaka					1									Stateczność poprzeczna, podłużna i kierunkowa. Stateczność statyczna i dynamiczna. Wpływ kształtu łódki na stateczność.
7.	Węzły			2			1		1						Pętłe zaciskające oraz nie zaciskające się. Łączenie lin o tej samej i różnej grubości. Węzeł ratowniczy jako baza rodziny węzłów.
8.	Mocowanie łódki do transportu. Podnoszenie i noszenie łódki.		1					1							Poprawne ułożenie taśm mocujących. Siła docisku łódki. Sposoby przenoszenia. Wykorzystanie wózków. Pozycja ciała przy podnoszeniu. Kiedy możemy, a kiedy nie możemy przeciągać łódki.
3. Prowadzenie spływów		4	0	3	0	21	8	13	5	10	4	1	2		

3.1. Charakterystyka i cechy grup spływowych		0	0	0	0	5	1	4	0	7	3	1	2	
1.	Rodzaje grup spływowych									1				Kryteria klasyfikacji grup. Klasyfikacja wg liczebności (duże, małe), składu osobowego (towarzyska, środowiskowa, sformalizowana, komercyjna). Charakterystyka poszczególnych grup spływowych.
2.	Fazy rozwoju grupy									1		1		Rozwój grupy spływowej. Charakterystyka zachowań członków grupy w fazie formowania, docierania, normalizacji, działania, rozwiązywania. Rola kierownika w kształtowaniu rozwoju grupy.
3.	Liderzy w grupie spływowej					2				2	1	1	1	Kierownik grupy a lider w grupie spływowej. Rola lidera. Typy i cechy lidera. Słownik lidera. <i>Ćwicz: Zabawy mające na celu wyłonienie liderów nieformalnych</i>
4.	Konflikty w grupie spływowej					2				1	1			Definicja konfliktu. Rodzaje konfliktów - prywatne, grupowe. Przyczyny konfliktów w funkcji rodzaju konfliktu. Rozwiązania konfliktów. Rola kierownika grupy w rozwiązywaniu konfliktów. <i>Ćwicz: Określenie stylu reakcji na konflikt.</i>
5.	Role zespołowe członków grupy spływowej									1	1			Podział ról - zorientowane na działanie, na ludzi, na twórczą analizę. Role zespołowe jako czynnik warunkujący jakość grupy spływowej. Istotność ról w poszczególnych etapach rozwoju grupy. <i>Ćwicz: Diagnozowanie ról.</i>
6.	Kierowanie grupą spływową					1	1	4		1				Style kierowania - autokratyczne i demokratyczne. Style dyrektywne, opiekuńcze, wspierające i delegujące. Dostosowanie stylu do sytuacji na wodzie oraz do fazy rozwoju grupy.
3.2. Prowadzenie małych grup spływowych		1	0	3	0	3	5	1	5	0	1	0	0	
1.	Planowanie spływu					1								Związek programu i trasy ze składem grupy. Dostępność opieki medycznej, łączność, malowniczość szlaku, atrakcje turystyczne... Informacje o szlaku - mapy, przewodniki, www. Biwaki i rozwiązania alternatywne. Planowanie czasu płynięcia - skala uciążliwości i trudności.
2.	Organizacja grupy spływowej.	1					1							Wewnętrzna organizacja grupy - kierownik grupy, podział obowiązków, osoby funkcyjne. Pilot prowadzący i piloci końcowi.
3.	Asekuracja na trasie spływu oraz w miejscach niebezpiecznych.					1		1						Odprawa - uświadomienie zagrożeń. Szyk płynięcia. Sygnały na wodzie: wzywanie pomocy, stop zatrzymaj się, płyń lewą/prawą stroną, można płynąć. Współpraca osad w grupie spływowej. Tempo i czas płynięcia. Pokonywanie przeszkód na trasie.

4.	Organizacja akcji ratowniczej					1	2								Organizacja akcji ratowniczej w funkcji rodzaju grupy spływowej. Rola prowadzącego grupę oraz osób funkcyjnych w akcji ratowniczej. Przygotowanie akcji ratowniczej na etapie przygotowań do spływu.
5.	Organizacja czasu wolnego, gry i zabawy.			2					5		1				Wypoczynek na trasie i biwaku. Propozycje zabaw i gier rekreacyjnych na wodzie i lądzie. <i>Uwaga: Prozyccje gier i zabaw przygotowują uczestnicy szkolenia przed kursem, a podczas kursu kolejno realizują je z całą grupą.</i>
6.	Minimalizowanie wpływu na przyrodę.			1		1	1								Formy ochrony przyrody. Zanieczyszczenia wody. <i>Ćwiczy: Praktyczna realizacja zasad ochrony przyrody podczas szkolenia. Segregacja śmieci, hałas, zachowanie szlaku w stanie nienaruszonym.</i>
3.3. Prowadzenie imprez kajakowych		1	0	0	0	4	0	7	0	2	0	0	0		
1.	Komitet organizacyjny					1		7							Struktura komitetu organizacyjnego. Działania osób funkcyjnych w okresie przygotowania, realizacji i rozliczenia imprezy. <i>Ćwiczy: Kierowanie grupą funkcyjną lub szkoleniową podczas trwania kursu.</i>
2.	Regulamin imprezy	1				1									Fazy tworzenia regulaminu imprezy. Powiązania regulaminu z ofertą oraz preliminarzem imprezy. Konieczne informacje i ustalenia zawarte w regulaminie imprezy.
3.	Kierowanie dużymi zespołami ludzi podczas imprez kajakowych					1				2					Rola komandora w procesie tworzenia oraz kierowania pracami komitetu organizacyjnego. Metody doboru kadry, stopień formalizacji, stopień wnikliwości kontroli, struktura organizacyjna, motywacje.
4.	Zasady organizacji imprez turystycznych i rekreacyjnych PZKaj					1									Omówienie zasad obowiązujących przy organizacji imprez kajakowych prowadzonych przez jednostki zrzeszone w PZKaj.
3.4. Niebezpieczne sytuacje na wodzie		1	0	0	0	4	2	0	0	1	0	0	0		
1.	Tonięcie - przyczyny, ratowanie tonącego														Brak umiejętności pływania w określonych warunkach, alkohol, skurcze, wiry, nieodpowiedzialna zabawa, wodorosty, przykosa... Pomoc z brzegu, pomoc z kajaka, pomoc wplaw.
2.	Wywrotka - przyczyny, postępowanie po wywrotce, ratownictwo					1									Wywrotka na dużym akwenu - przyczyny i akcja ratownicza. Wywrotka na małej zarośniętej rzece. Zaklinowania. Wywrotka na rzeceo szybkim nurcie. Zachowanie się kajkarza po wywrotce. Asekuracja z wody i brzegu.

3.	Budowle hydrotechniczne oraz szlaki żeglugowe- zagrożenia, profilaktyka	1															Rodzaje budowli hydrotechnicznych oraz zagrożenia podczas pływania w ich rejonie. Zakłady wodne, elektrownie, budowle regulacyjne, budowle komunikacyjne, budowle przybrzeżne, jednostki pływające, narzędzia połowu, oznakowania szlaku, sygnały na szlaku żeglugowym...
4.	Odwój - zagrożenia, asekuracja, ratownictwo					1	2			1							Sztuczne progi i odwój. Rozpoznanie, asekuracja. Zachowanie się po wywrotce. Ratownictwo: - rzutka, lina w porzek rzeki, różne sposoby dotarcia do poszkodowanego z wykorzystaniem liny i kajaka, człowiek "żaba". Ćwiczyć wplynięcie i kabinę w kontrolowanym odwoju .
5.	Zaklinowania - profilaktyka, ratownictwo																Przyciśnięcie do drzewa, zaklinowanie kajaka w poprzek i wzdłuż nurtu. Najczęściej popełniane błędy. Asekuracja na przewszkodach i pomoc osobie w zaklinowanym kajaku. Samopomoc.
7.	Hipotermia - objawy, pierwsza pomoc, zapobieganie					1											Fazy wychłodzenia organizmu. Objawy i postępowanie w zależności od stadium wychłodzenia. Podstawowe zasady przeciwdziałania wychłodzeniu: ubiór, szybka pomoc, umiejętności techniczne.
8.	Udar cieplny - objawy, pierwsza pomoc, zapobieganie					1											Przeżrzenie, objawy udaru cieplnego. Sposoby schładzania. Postępowanie z poszkodowanym. Sposoby zapobiegania.
3.5. Udzielanie pierwszej pomocy		0	0	0	0	3	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	
1.	Apteczka splywowa							1									Oznakowanie apteczki splywowej. Jej miejsce na biwaku i na wodzie. Wodoszczelność. Skład: zestaw do opatrywania ran, środki pomocnicze przy unieruchamianiu kończyn, indywidualne środki ochronne i niezbędne narzędzia, woreczki na zurzyte materiały, koc ochronny.
2.	Urazy																Zasady opatrywania otarć i ran. Podstawowe zasady zatrzymywania krwawień. Zakładanie opatrunków uciskowych. Postępowanie z pęcherzami. Wstrząs pourazowy i postępowanie przeciwwstrząsowe. Koc ratowniczy i sytuacje w których należy go stosować.
3.	Ukąszenia					1											Postępowanie w przypadku pokąsania - kontakt z właścicielem, gdy przypadek dotyczy zwierząt domowych, w celu ustalenia szczepień przeciw wścieklicznie. Ukąszenia przez węże i owady. Kleszcze.
4.	Zatrucia																Objawy zatrucia grzybami, jadem kiełbasianym, gronkowcem, salmonellą, alkoholem. Postępowanie w przypadku podejrzenia zatrucia.

5.	Inne, często występujące problemy medyczne podczas spływu														Postępowanie w przypadku gorączki, przeziębienia, bólu gardła, bólu głowy, bólu brzucha, biegunki. Oparzenia.
6.	Resuscytacja krążeniowo-oddechowa					2									Podstawowe zabiegi resuscytacyjne. Postępowanie udzielającego pomoc. Reanimacja.
3.6. Elementy locji kajakowej		1	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	
1.	Czynniki kształtujące charakter rzeki oraz zjawiska występujące na rzece	1				1									Hydrografia wód powierzchniowych. Podstawowe pojęcia hydrologii - dział wodny, spadek, dolina, koryto, łożysko, przełom... Ruch wody w rzece, nurt. Erozja i akumulacja - ławice wędrujące, zjawiska lodowe. Specyficzne ukształtowanie koryta i przepływu wody o charakterystycznym wyglądzie zwierciadła - bystrze, szypot, cofka, wir, odwój, uskok...
2.	Zjawiska występujące na dużych akwenach wodnych														Wiatr i fala. Zjawiska występujące na jeziorze.
3.	Informacje o szlaku														Mapy turystyczne, topograficzne, morskie. Umowne znaki na mapie - czytanie mapy i orientownie jej w terenie. Wykorzystanie GPS. Znaki sygnały żeglugowe. Przewodniki.
4.	Meteorologia praktyczna					1									Zasadnicze elementy meteorologiczne pozwalające na przewidywanie warunków pogodowych - wiatr, temperatura, ciśnienie, zachmurzenie, opady. Symptomy gwałtownego pogorszenia się pogody. Rodzaje chmur. Skala Beauforta.
4. Szkolenia kajakowe		1	12	2	1	4	34	0	6	0	0	9	3		
4.1. Organizacja szkolenia kajakowego		0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	3	0		
1.	Poces szkoleniowy														Identyfikacja, planowanie, realizacja, ocena, ewaluacja
2.	Planowanie szkolenia											1			Dla kogo? - określenie profilu grupy. Dlaczego? - ustalenie potrzeb szkoleniowych. Po co? - wyznaczenie celów ogólnych i szczegółowych. Co? - wybór treści szkoleniowych. Jak? - wybór metod, opracowanie poszczególnych ćwiczeń. Kiedy i gdzie? - konspekt, czas, przestrzeń, zasoby. Program i plan kalendarzowy szkolenia.

3. Podstawowe składowe szkolenia													1	Budowa kontaktu z uczestnikami, moduły merytoryczne, podsumowanie szkolenia. Model Efektywnego Treningu - metoda SET - bezpieczeństwo, doświadczanie, trening w praktyce.	
4. Instrukcja szkolenia ITiR PZKaj													1	Organizacja szkolenia instruktorów kajakarstwa rekreacyjnego i turystycznego w PZKaj. Kierownik kursu, egzaminator, dokumentacja kursu.	
4.2 Metodyka szkolenia kajakowego - zasady ogólne	1	0	0	1	1	0	0	5	0	0			6	3	
1. Cele szkolenia kajakowego													1	Cele nauczania: - opisują zamierzone właściwości kursanta, - są formułowane wcześniej niż treść nauczania; są pierwotne wobec tej treści, - określenie celów pozwala na kontrolę treści nauczania, - każdy element treści powinien służyć określonymu celowi, Cele ogólne - ogólny kierunek szkolenia (kształtowanie wiedzy, umiejętności, postaw) Cele operacyjne (szczegółowe, wykonawcze) – zamierzone umiejętności kursantów.	
2. Formy i metody szkolenia kajakowego													1	Strategia, metoda, technika. Hierarchizacja treści nauczania. Przegląd metod możliwych do stosowania podczas szkolenia kajakowego. Zastosowanie metod aktywizujących. Zasady konstruowania zajęć praktycznych na wodzie.	
3. Zasady stosowane w szkoleniu kajakowym													1	1	Cykl Kolba: zrób coś, pomyśl o działaniu, teoria, zastosuj teorię. Działania instruktora prowadzącego zajęcia w poszczególnych fazach cyklu.
4. Planowanie pracy instruktora prowadzącego szkolenie													1	1	Opracowanie układu szkolenia: a) wstęp - zebranie oczekiwań, potrzeb, doświadczeń uczestników, ustalenie zasad współpracy, integracja uczestników; b)rozwińcie - zestaw ćwiczeń realizujących kolejne cele, ułożonych w logicznym porządku i zgodnie z zasadami; c) zakończenie - podsumowanie merytoryczne, refleksja nad wykorzystaniem doświadczeń szkolenia w praktyce, zamknięcie emocjonalne, ewaluacja szkolenia
5. Ocena efektów szkolenia													1	Cele oceniania. Funkcje oceniania: - wspierająca, diagnostyczna, kształtująca, informacyjna.Struktura systemu oceniania. Błędy popełniane przy ocenianiu.	

6. Budowa jednostki dydaktycznej	1				1							1	Projektowanie dydaktyczne. Fazy projektowania budowy jednostki dydaktycznej: cel, umiejętności wejściowe kursanta, cele wykonawcze, testy sprawdzające, strategia nauczania, środki dydaktyczne - w wyniku powstaje konspekt.
7. Szczegółowe konspekty zajęć				1				5				1	Plan i scenariusz zajęć/konspekt: - wymagana zawartość. <i>ćwicz: Opracowanie konspektów na podstawie, realizowanych podczas kursu, zajęć dydaktycznych.</i>
4.3 Metodyka nauczania podstaw manewrowania kajakiem i kanadyjką	0	4	0	0	0	11	0	0	0	0	0	0	
1. Zejście na wodę i powrót na brzeg. Wsiadanie i wysiadanie z kajaka i kanadyjki. Pozycja w kajaku. Chwył wiosła.		1				1							Przy nauce zwracać uwagę na dostosowanie sposobu zejścia na wodę/powrót na brzeg do ukształtowania brzegu i warunków hydrometeorologicznych. Wiosło cały czas w zasięgu ręki lub służy do stabilizacji łódki. Przy ćwiczeniach na fali przybojowej zwracać uwagę na prawidłowe trzymanie wiosła podczas wodowania, przy lądowaniu na utrzymanie pozycji kajaka względem fali. W łódkach dwuosobowych na kolejność wsiadania i zachowania członków osady. Na prawidłową pozycję w kajaku (punkty podparcia: podnózek, siedzisko, uda) oraz prawidłowy chwyt wiosła.
2. Wiosłowanie do przodu i tyłu. Zatrzymanie się.		1				1							Zwracać uwagę na poprawne wkładanie i prowadzenie pióra wiosła oraz angażowanie mięśni brzucha i tułowia przy pociągnięciach. Wiosłowanie "wysokim" i "niskim" wiosłem. Na kanadyjce od początku nauczać dwu rodzajów pociągnięć. Przy zatrzymywaniu się zwracać uwagę na to, aby wsteczne zawiosłowania nie powodowały obrotu kajaka. Ćwiczyć obroty kajaka o 360 stopni w obie strony poprzez naprzemiennie stosowane pociągnięcia do przodu i tyłu. Zwracać uwagę na wyraźny skręt tułowia i szerokie prowadzenie wiosła. Na kanadyjce ćwiczyć pływanię po ósemce przy wiosłowaniu po przeciwnej.
3. Naciąganie, piórkowanie		1				1							Miejsce i siła pociągnięć (piórkowania) osady winny być tak dobrane, aby łódka przemieszczała się równolegle, bez obrotu. Przy piórkowaniu pióro wiosła nie powinno być wyjmowane z wody. Przy trudnościach w opanowaniu ruchu pióra przy piórkowaniu ćwiczenia rozpocząć od nauki z niskiego pomostu. Zwracać uwagę na ułożenie rąk podczas pociągnięcia: górna ręka co najmniej na wysokości barku, dolna wyprostowana na początku pociągnięcia.

4.	Kontra sterująca, naciągająca i odpychająca					1								Przy kontrach sterujących wymagać przede wszystkim zmiany kierunku ruchu na stronę przeciwną do zanurzonego pióra. Przy kontrach naciągających i odpychających zwracać uwagę na kąt ustawienia pióra wiosła. Przy każdej kontrze podkreślać, że służą one do sterowania, a nie do hamowania łódki.
5.	Kontra czeska					2								Zwracać uwagę na to, aby łódka cały czas płynęła do przodu, a naturalną konsekwencją manewru powinno być kolejne pociągnięcie. Przy inicjowaniu kontry należy rozpoczynać od szerokiego pociągnięcia, a następnie wiosło powinno znajdować się po jednej stronie łódki, przed tułowiem. Siła powodująca zmianę kierunku powinna pochodzić od skrętu tułowia i przenoszona poprzez kolana i stopy na kajak.
6.	Podpórki		1			3								Przy niskiej podpórce zwracać uwagę na ułożenie pióra w stosunku do powierzchni wody oraz ułożenie rąk. Przy wysokiej zwracać uwagę na wysokość podnoszenia wiosła oraz ułożenie przy tułowiu ręki przeciwnej do strony podpierającej. Przy obu podpórkach istotny jest płynny i skordynowany z wiosłem ruch bioder. Podpórki ćwiczyć w parach dopiero po opanowaniu dzióbka. Wysoką podpórkę należy uważać za opanowaną jeśli przy utracie równowagi bark zanurza się w wodzie. Ćwiczyć na obie strony.
7.	Dzióbek. Eskimoska					3								Dzióbki ćwiczyć w wersji "górskiej" i "morskiej". Zwracać uwagę na sprawne i bezpieczne podawanie dzióbka. Do nauki eskimoski przystąpić dopiero po opanowaniu dzióbka. Naukę rozpoczynać od eskimoski dźwigniowej. Przy ćwiczeniach zwracać uwagę na właściwe ułożenie wiosła przed rozpoczęciem eskimoski, podnoszenie kajaka biodrami, odpowiednią sekwencję ruchów. Ćwiczenia prowadzić od początku na obie strony wykonując pełny obrót kajaka.
4.4 Metodyka nauczania manewrów na wodzie stojącej		0	2	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	
1.	Utrzymanie kierunku przy pływaniu do przodu i tyłu		1				1							Zwracać uwagę na prawidłową rotację tułowia - zarówno brak rotacji jak i jej nadmiar jest niewłaściwy. Różne rodzaje osiągnięć: - równoległe do burty, szerokie pociągnięcie. Fazy pociągnięcia. Na płaskiej wodzie łódka utrzymywana płasko, bez kołysania. Przy pływaniu na fali kajak utrzymywany stabilnie poprzez ruch bioder. Metody utrzymania kierunku przy bocznym wietrze (ćwiczyć po opanowaniu kontry sterującej).

2. Zmiana kierunku płynięcia		1				2								Metody zmiany kierunku płynięcia. Szerokie pociągnięcia, kontra sterująca, przechył kajaka, z użyciem płaskiej podpórki, z użyciem kontry czeskiej. Kolejne metody wprowadzać po opanowaniu określonej techniki zwracając uwagę na to, że zmiana kierunku nie powinna się wiązać z hamowaniem kajaka.
4.5. Metodyka nauczania manewrowania na nurcie	0	4	0	0	2	10	0	0	0	0	0	0	0	
1. Zrzymanie się w nurcie		1												Ta umiejętność jest wstępem do nauki promowania. Ćwiczenie prowadzić w stosunkowo silnym i niejednorodnym nurcie. Zwracać uwagę na poprawne wiosłowanie wstecz, współpracę osady w łódkach dwuosobowych, umiejętność utrzymania łódki nieruchomo w stosunku do obiektu na brzegu.
2. Promowanie		1				1								Do nauki promowania przystąpić dopiero po opanowaniu zatrzymania się w nurcie. Zwracać uwagę na dostosowanie kąta ustawienia kadłuba do lokalnej prędkości nurtu i siły zawiosowań. Ćwiczenie prowadzić z rufą skierowaną w górę rzeki. Przy łódkach ze sterem zwracać uwagę na wykorzystanie steru do regulacji kąta ustawienia łódki w stosunku do nurtu.
3. Zachowanie przy przeszkodach w nurcie. Zaklinowania						2								Podejście do przeszkody, ocena możliwości przejścia przez przeszkodę. Ustawienie się przed przeszkodą. Zachowanie się osady przy ustawieniu się bokiem do przeszkody oraz przy zaklinowaniu się kajaka. Ćwiczenia prowadzić po opanowaniu promowania w miejscu, w którym przeszkoda usytuowana jest na stosunkowo silnym nurcie. Miejsce ćwiczeń winno być tak dobrane, aby przy popełnieniu kardynalnych błędów prowadziło do wywrotki lub zaklinowania kajaka na przeszkodzie.
4. Pływanie na zakolu rzeki		1				2	1							Zajęcia prowadzić na krętym odcinku rzeki o wyraźnym nurcie z ukształtowanymi przymuliskami i odsypiskami oraz wstecznym przepływem wody bezpośrednio za odsypiskiem. Przy ćwiczeniu dwu sposobów przejścia przez zakole zwracać uwagę na używanie wiosła tylko do obrotów łódki w początkowym etapie manewru. Ruch do przodu winien zapewniać nurt. Przejście przez zakole winno być płynne i pozwalające na kontynuowanie płynięcia za zakolem bez dodatkowych zawiosowań sterujących.
5. Techniki zwalkowe						2								Zajęcia prowadzić na przeszkodach odpowiednio dobranych do stosowanej techniki. Przy technikach indywidualnych zwracać uwagę na utrzymywanie wiosła w zasięgu ręki. Przy technikach grupowych istotna jest współpraca osad na przeszkodzie.

6. Pływanie pod prąd		1				2										Zajęcia prowadzić na krętym odcinku rzeki o szybkim nurcie z licznymi przeszkodami w korycie. Zwracać uwagę na "czytanie wody" i wybór drogi płynięcia - wykorzystywanie wszystkich elementów spowalniających lokalny przepływ wody. Przemieszczanie się do przodu względem brzegu (w górę rzeki) winno być realizowane tylko poza nurtem. Celem przejścia przez linię nurtu powinno być tylko przemieszczenie łódki do obszaru o mniejszej prędkości wody. Zwracać uwagę na spokojne wiosłowanie, na unikanie odruchu przyspieszania łódki względem brzegu.
7. Trawersy oraz wejście i wyjście z cofki						2										Ćwiczenie prowadzić w miejscu o trudności ZWC z wyraźnie zanaczonym bystrzem i cofkami na przeciwnych brzegach. Podczas ćwiczeń zwracać uwagę na dynamiczną zmianę kąta przechyłu podczas manewru oraz stabilizację kajaka w cofce. Kąt ustawienia łódki względem nurtu nie powinien przekroczyć 90 stopni.
4.6. Metodyka nauczania technik ratowniczych	0	2	2	0	0	10	0	1	0	0	0	0	0	0	0	
1. Posługiwanie się rzutką			2			1		1								Naukę rozpocząć od rzutów całym workiem bez rozwijania rzutki. Ćwiczyć w parach tak długo, aż rzuty będą celne, a poprawna postawa podczas rzutu przyjmowana niejako automatycznie. Rzuty sklarowaną i niesklarowaną rzutką wykonywać po presji czasu. Równoległe z nauką rzutów należy ćwiczyć umiejętność bezpiecznego podjęcia rzutki i zachowań jako osoba ratowana.
2. Holowanie kajakarza; bierne (jako uszkodzony) i czynne		1														Ćwiczenia prowadzić w parach, w których ćwiczący wymiennie występują w roli ratownika i uszkodzonego. Zwracać uwagę na utrzymywanie ciągłego kontaktu ratownika z ratowanym, na współpracę ratowanego z ratownikiem.
3. Holowanie kajaka po wywrotce (wplaw, na morzu, na nurcie)						2										Ćwiczenia prowadzić zarówno na wodzie stojącej jak i na nurcie. Zwracać uwagę na odpowiednie zachowania w zależności od warunków holowania.
4. Wywrotka. Wylewanie wody przy brzegu		1														Dążyć do tego, aby wywrotka była przypadkowa a nie planowana przez ćwiczącego. Zwracać uwagę na spokojne wyjście z kajaka oraz na zachowanie kontaktu z kajakiem i wiosłem po kabinie. Przy wylewaniu wody zwracać uwagę na unikanie nadmiernych działań siłowych oraz na wykorzystanie lokalnych warunków na brzegu.

5.	Wejście do kajaka po wywrotce na głębokiej wodzie						1										Ćwiczenie prowadzi na różnych typach kajaków dostosowując sposób wejścia do kajaka do jego typu.
6.	T-rescue. Wylewanie wody oraz wejście do kajaka z pomocą.						2										Ćwiczenia na wodzie w parach, w których ćwiczący zmieniają się rolami. Zwracać uwagę na współpracę ratowanego z ratownikiem i kierowniczą rolę ratownika podczas akcji.
7.	"Ręka Boga"						1										Ćwiczenia na wodzie w parach, w których ćwiczący zmieniają się rolami. Zwracać uwagę na brak pomocy, przy podnoszeniu, ze strony kajakarza pozorującego uszkodzonego.
8.	Technika "All-in Rescue"						2										Technikę wprowadzić do programu dopiero po opanowaniu techniki T-Rescue. Ćwiczenia prowadzić w dwu wariantach: zespoły dwu i trzyosobowe. Zwracać uwagę na utrzymywanie ciągłego kontaktu z kajakami i wiosłami. Naukę prowadzić na lekko sfalowanej wodzie, ale przy silnym wietrze.
9.	Wejście do kajaka po wywrotce z wykorzystaniem pływaka						1										Zajęcia rozpocząć od demonstracji zachowań na brzegu ze szczególnym zwróceniem uwagi na kolejność wykonywanych czynności, ustawienie kajaka względem fali i wiatru.
RAZEM		6	14	7	1	30	44	16	12	11	5	11	5				
Łącznie		28				102				16		16					
		patrz uwaga1				patrz uwaga 2				patrz uwaga 3		patrz uwaga 4					

Uwaga 1 kurs + doświadczenie wynikające z przepłynięcia min 400 km, w tym co najmniej jeden spływ 3 dniowy

Uwaga 2 kurs + doświadczenie wynikające z przepłynięcia 1000 km, w tym co najmniej jeden spływ 5 dniowy

Uwaga 3

szkolenia + zaplanowanie oraz poprowadzenie małej grupy spływowej co najmniej 26 godz na wodzie (min 3 dni) lub imprezy kajakowej (grupa powyżej 30 osób), jako komandor, na której jest co najmniej 12 godz pływania (min 2 dni) oraz rozgrywane co najmniej 3 konkurencje kajakowe (spływ i impreza obserwowane)

Uwaga 4

szkolenia + opracowanie programu, planu kalendarzowego oraz scenariuszy zajęć do rzeczywistego przeprowadzenia szkolenia z zagadnień pkt. 4.3, 4.4, 4.5, 4.6 po 3 godz z każdego - zajęcia obserwowane