Załącznik nr 1

**OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA – Kurs Instruktorów Narciarstwa**

1. **K**[**urs instruktora narciarstwa**](https://www.kursyinstruktorskie.edu.pl/kurs_instruktora_narciarstwa.htm) **– cele szkolenia.**

Kurs instruktorów narciarstwa przygotowuje kursantów do pracy z każdą grupą wiekową w tym z żołnierzami na różnego rodzaju obozach sportowych. Uzyskane kwalifikacje pozwolą również na prowadzenie szkoleń z narciarstwa zjazdowego w ramach zajęć z wychowania fizycznego.

1. **Struktura**[**kursu instruktora narciarstwa**](https://www.kursyinstruktorskie.edu.pl/kurs_instruktora_narciarstwa.htm):
2. **Część ogólna kursu (teoria):** zajęcia w formie e-learningowej na materiałach udostępnionych na stronie internetowej.

Część ogólna obejmuje przedmioty podstawowe i kierunkowe (m.in. anatomia ogólna, anatomia czynnościowa aparatu ruchu, fizjologia człowieka, pedagogika, psychologia, pierwsza pomoc przedmedyczna, teoria sportu i treningu sportowego, metodyka wychowania fizycznego, teoria rekreacji ruchowej, fizjologia wysiłku fizycznego, prawo w sporcie, emisja głosu, korektywa   
i kompensacja, żywienie i dietetyka, itp.).

Ta cześć kończy się egzaminem ogólnym (pisemnym opisowym).

Z tej części mogą być zwolnieni zwolnieni:

* absolwenci studiów wyższych (licencjackich, magisterskich   
  i podyplomowych) kierunku „wychowanie fizyczne” lub „sport”- instruktorzy sportu innych dyscyplin i specjalności z państwową legitymacją instruktorską uzyskaną w latach 27.06.1997 – 23.08.2013 na podstawie rozporządzeń Ministra właściwego do spraw sportu;
* absolwenci części ogólnej kursu instruktora sportu, którzy uzyskali państwowe zaświadczenie w latach 27.06.1997 – 23.08.2013 na podstawie rozporządzeń Ministra właściwego do spraw sportu.

1. **Część specjalistyczna (teoria i praktyka):**

* Ćwiczenia, wykłady, warsztaty = egzamin specjalistyczny.
* Praca własna kursanta i samokształcenie przed kursem. Przyswojenie   
  i analiza wskazanej literatury specjalistycznej, stron internetowych, filmów, realizacja przez kursantów wyznaczonych zadań: np. opracowanie regulaminów zawodów sportowo-rekreacyjnych, przygotowanie konspektów na podane tematy, opracowanie programu obozu sportowego, itp. Kursanci przywożą prace ze sobą na szkolenie i składają kierownikowi na pierwszych zajęciach.

1. **Ramow**[**y program kursu instruktora narciarstwa**](https://www.kursyinstruktorskie.edu.pl/kurs_instruktora_narciarstwa.htm):
2. **Wykłady**
   * Historia narciarstwa na świecie i w Polsce. Organizacje i infrastruktura narciarstwa w Polsce i na świecie
   * Zasady prowadzenia zajęć rekreacyjno-sportowych na bazie narciarstwa zjazdowego.
   * Technika i metodyka nauczania narciarstwa zjazdowego (specyfika nauczania dzieci).
   * Kształtowanie sprawności ruchowej, rozwijanie zdolności motorycznych niezbędnych dla uprawiania narciarstwa zjazdowego. Sucha zaprawa – między sezonami.
   * Zasady i cele zajęć rekreacyjnych opartych o narciarstwo zjazdowe.
   * Sprzęt narciarski – dobór i konserwacja. Smary i zasady ich stosowania.
   * Bezpieczeństwo i higiena zajęć w narciarstwie zjazdowym. Niebezpieczeństwo gór, rodzaje śniegu. Typowe urazy narciarskie i pierwsza pomoc. Kodeks narciarski.
   * Prawa i obowiązki instruktora narciarstwa zjazdowego.
   * Planowanie i organizacja pracy szkoleniowej w narciarstwie zjazdowym.
   * Charakterystyka konkurencji narciarskich. Organizacja i sędziowanie zawodów narciarskich oraz masowych imprez rekreacyjnych.
   * Organizacja wycieczek i rajdów.
   * Egzamin teoretyczny.
3. **Ćwiczenia:**

* Znaczenie rozgrzewki i jej charakter w zależności od terminu zajęć, gry   
  i zabawy na nartach zjazdowych (których celem jest oswojenie z nartami, przyjmowanie właściwych pozycji narciarskich, właściwa praca kijkami). Metodyka zajęć rekreacyjnych na nartach zjazdowych ze szczególnym omówieniem doboru terenu do gier i zabaw na nartach, wykorzystanie terenu dla ułatwienia opanowania elementów narciarstwa.
* Zasób ćwiczeń (ogólnorozwojowych i ukierunkowanych) kształtujących motorykę (siła, szybkość, wytrzymałość, gibkość i równowaga).
* Ćwiczenia specjalistyczne w narciarstwie zjazdowym.
* **Technika i metodyka wszystkich elementów przewidzianych programem SITN PZN edycja 2018.**
* Prowadzenie przez kursantów zajęć praktycznych według uprzednio opracowanego konspektu.
* Egzamin praktyczny.

1. **Praca samokształceniowa.**

* Przygotowanie konspektów zajęć narciarstwa zjazdowego wg podanego tematu (dla grup początkujących i zaawansowanych).
* Analiza i technika stopnia podstawowego, średniego i wyższego.
* Walory rekreacyjne, utylitarno-zdrowotne i poznawczo-krajobrazowe   
  w narciarstwie zjazdowym.
* Wychowawcze znaczenie narciarstwa.
* Opracowanie regulaminu zawodów narciarskich.
* Opracowanie programu dwutygodniowego zgrupowania szkoleniowo-kondycyjnego z elementami narciarstw zjazdowego.

1. **Terminy i miejsce realizacji zajęć**[**kursu instruktora narciarstwa**](https://www.kursyinstruktorskie.edu.pl/kurs_instruktora_narciarstwa.htm)**:**
2. Zajęcia z części ogólnej w formie e-learningowej. Egzamin pisemny z części ogólnej zaplanowany pierwszego dnia kursu, ewentualna poprawka   
   w pierwszym tygodniu kursu.
3. Zajęcia części specjalistycznej na bazie obiektów Jednostki Wojskowej 1328   
   w Bielsku-Białej oraz terenach narciarskich m. Szczyrk lub innych w zależności od warunków pogodowych w terminie między 1 a 15.03.2026r. w wymiarze minimum 6 dni na stoku narciarskim ( 6 h dziennie).
4. **Sprawy logistyczne** [**kursu instruktora narciarstwa**](https://www.kursyinstruktorskie.edu.pl/kurs_instruktora_narciarstwa.htm) **oraz wymagania:**
5. Przewiduje się udział przedstawiciela zleceniodawcy w kursie z uprawnieniami min. Instruktora PZN w charakterze koordynatora na wszystkich etapach realizacji.
6. Zleceniodawca zapewnia salę wykładową z węzłem sanitarnym oraz środek transportu z MSD do stoków narciarskich dla uczestników kursu i koordynatora w terminie przeprowadzenia części specjalistycznej kursu.
7. Wykonawca zapewni prowadzenie kursu w części specjalistycznej przez min. dwóch instruktorów posiadających stopień trenera II klasy sportowej lub wyższy oraz tytuł instruktora SITN PZN – jeden musi być stały od początku do końca realizacji szkolenia specjalistycznego.
8. Wykonawca posiada udokumentowane doświadczenie z realizacji kursów na instruktora sportu dla służb mundurowych.
9. Wykonawca zapewnia karnety narciarskie wszystkim szkolonym oraz koordynatorowi w ramach kwoty przyznanej na realizację kursu.
10. Wykonawca zapewnia legitymacje i zaświadczenia oraz pokrywa koszty ich dostarczenia wszystkim szkolonym z zaliczonym pozytywnie egzaminem końcowym w ramach kwoty przyznanej na realizację kursu.
11. **Uzyskane dokumenty po zakończonym kursie:**
12. Legitymacja książeczkowa instruktora sportu o specjalności narciarstwo.
13. Zaświadczenie o uzyskaniu kwalifikacji zawodowych instruktora.
14. Certyfikat Instruktorski w języku angielskim ze szczegółowym programem kursu, numerem, podpisem i pieczęcią, umożliwiającym podjęcie legalnej pracy we wszystkich krajach Unii Europejskiej*.*