

KURS INSTRUKTORA ŁYŻWIARSTWA FIGUROWEGO  
I INSTRUKTORA REKREACJI ŁYŻWIARSKIEJ

## PROGRAM

### 1. CELE SZKOLENIA

- Celem szkolenia jest przygotowanie kadry instruktorskiej do pracy dydaktycznej i wychowawczej w różnych organizacjach sportowych.
- Przygotowanie kadry instruktorskiej do pracy zarówno z dziećmi ,młodzieżą jak i dorosłymi na różnych poziomach zaawansowania sportowego.
- Wszechstronne przygotowanie uczestników z zakresu teorii i metodyki prowadzenia zajęć sportowych z zakresu łyżwiarstwa figurowego.
- Wskazanie konieczności samodzielnego podnoszenia swoich kwalifikacji zawodowych.

### 2. KRYTERIA NABORU

Wymagania kwalifikacyjne dla uczestników kursu :

- ukończone 18 lat
- ukończona szkoła średnia
- podstawowe umiejętności łyżwiarskie

### 3. Organizacja szkolenia

- Organizatorem kursu jest MKS „OCHOTA „, Warszawa we współpracy z Polskim Związkiem Łyżwiarstwa Figurowego.
- Zajęcia prowadzone będą przez doświadczoną kadrę trenerską.
- W czasie prowadzenia zajęć będą przestrzegane zasady bezpieczeństwa i higieny obowiązujące w kulturze fizycznej.

### 4. Wskazówki metodyczne

- Wykłady oraz zajęcia praktyczne obejmować będą tematykę dotyczącą teorii i metodyki nauczania elementów łyżwiarstwa figurowego.
- Tematyka zajęć będzie również dotyczyć regulaminów, sędziowania, organizacji imprez sportowych, współpracy z Samorządami i innymi instytucjami kultury fizycznej

- Kurs kończy się egzaminem. Dla uczestników kursu, którzy nie zdadzą egzaminu przewiduje się organizację egzaminu poprawkowego dotyczącą części teoretycznej.

## **5. Treść programowa**

### **- Program kursu obejmuje :**

- 70 godzin wykładów;

- 22 godzin zajęć praktycznych na lodzie i 30 godz. Praktyk w klubach sportowych zrzeszonych PZŁF;

### **- Wykłady :**

- Sprawy organizacyjne – zapoznanie uczestników z celem kursu i wymaganiami.

- Część ogólna – zajęcia z podstaw fizjologii, biomechaniki, anatomii – nie dotyczy absolwentów AWF i kierunków pokrewnych;

- Rys historyczny łyżwiarstwa figurowego;

- Przepisy dot. zawodów, rola i zadania sędziów łyżwiarstwa figurowego;

- Podział na klasy sportowe w poszczególnych konkurencjach;

- Podstawy teoretyczne treningu w łyżwiarstwie figurowym

- BHP na zajęciach łyżwiarskich i uzupełniających

- Zapobieganie najczęściej zdarzającym się urazom w łyżwiarstwie figurowym

- Badania okresowe

- Pierwsza pomoc w typowych urazach

### **Nauczanie łyżwiarstwa figurowego**

- Zasady nauczania w procesie treningowym

- Metody, formy nauczania i ich realizacja w procesie treningowym

- Rola pokazu i objaśnienia, poprawa błędów

- Metody nauczania ruchu ( analityczna, syntetyczna i kompleksowa )

- Środki treningowe w łyżwiarstwie figurowym

### **Teoria treningu w łyżwiarstwie figurowym**

- Rola rozgrzewki w treningu sportowym

- Etapy szkolenia sportowego

- Cykliczność szkolenia

- Okresy szkoleniowe – treści i zadania

- Urządzenia, sprzęt i ubiór w łyżwiarstwie figurowym

- Teoria i metodyka naboru i selekcji w łyżwiarstwie figurowym
- Specyfika pracy szkoleniowej z dziećmi
- Zajęcia uzupełniające w łyżwiarstwie figurowym

### **Planowanie i organizacja treningu**

- Zasady planowania procesu szkoleniowego
- Cechy dobrego planu
- Plany krótko i długoterminowe
- Plany perspektywiczne
- Roczny plan szkolenia
- Indywidualny plan szkolenia
- Konspekt zajęć
- Dokumentacja szkoleniowa

### **Działalność instruktora w łyżwiarstwie figurowym**

- Specjalizacja i metody pracy z różnymi grupami wiekowymi
- Organizacja pracy wychowawczej w grupie
- Kierowanie przygotowaniem fizycznym
- Rozwiązywanie problemów organizacyjnych wiążących się z treningiem
- Kierowanie teoretycznym przygotowaniem łyżwiarza
- Prowadzenie naboru i selekcji
- Organizacja obozów sportowych
- Organizacja odnowy i wypoczynku
- Podwyższanie swojego poziomu zawodowego
- Praca nad utrzymaniem własnej sprawności fizycznej

### **Terminologia w łyżwiarstwie figurowym w poszczególnych konkurencjach**

#### **Technika łyżwiarska**

- Jazda indywidualna
- Tańce na lodzie

#### **Pojęcie metodyka zajęć i zasób ćwiczeń w zakresie sprawności fizycznej ( siła, szybkość, wytrzymałość, koordynacja ruchowa, gibkość, skoczność )**

- metodyka przygotowania fizycznego
- przygotowanie ogólne
- przygotowanie ukierunkowane
- organizacja i etapy przygotowania fizycznego
- zasób ćwiczeń

#### **Pojęcie i zasób ćwiczeń w zakresie techniki łyżwiarskiej**

- Metodyka nauczania ruchu
- technika i metodyka nauczania podstawowych elementów łyżwiarskich

## **Formy treningu specjalnego**

- Łyżwiarstwo figurowe
- Tańce na lodzie
- Pary sportowe

## **Praktyczna realizacja teorii treningu**

### **6. Egzamin końcowy.**

a) Część pisemna egzaminu :

- część ogólna
- część specjalistyczna – konkurencje „solowe”
- część specjalistyczna – tańce na lodzie
- część ogólna „sędziowska” – ogólne przepisy dotyczące regulaminów, układania programów itp.

b) Część praktyczna egzaminu :

Każdy uczestnik kursu musi zaliczyć część praktyczną egzaminu. Egzamin praktyczny odbędzie się na lodzie w obecności komisji egzaminacyjnej.

Część praktyczna będzie składała się z następujących elementów :

- prawidłowo wykonane odbicia przodem i tyłem ( krok jodełkowy )
- przekładanka przodem i tyłem w obu kierunkach
- trójka „walcowa” po kole w obu kierunkach
- twizzle w obu kierunkach
- dowolny skok pojedynczy
- piruet stany (min. 4 obroty)
- jaskółka po łuku na obu nogach