



Zatwierdzam.

16.07.19r.

PODSEKRETARZ STANU
Jan Widera
Jan Widera

Program szkolenia szybowcowego i rozwoju fizycznego

dla młodzieży szkolnej w wieku 15 – 19 lat



1. Typ szkoły , klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia sportowego i czas trwania szkolenia sportowego

Typ szkoły , klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia sportowego i czas trwania szkolenia sportowego		Oddział sportowy, szkoła sportowa		
		Oddział mistrzostwa sportowego, szkoła mistrzostwa sportowego	Ukierunkowany	Specjalistyczny
Etap szkolenia sportowego	Typ szkoły, klasa, wiek ucznia		Ukierunkowany	Specjalistyczny
		I - 6-7 lat		
		II - 7 - 8 lat		
		III - 8 - 9 lat		
		IV - 9 - 10 lat		
		V - 10 - 11 lat		
		VI - 11 - 12 lat		
		VII - 12 - 13 lat		
		VIII - 13 - 14 lat		
		I - 14 - 15 lat		X
Szkoła podstawowa	Typ szkoły, klasa, wiek ucznia	II - 15 - 16 lat		X
		III - 16 - 17 lat		X
		IV - 17 - 18 lat		X
		V* - 18 - 19 lat		X
Szkoły ponadpodstawowe (*technikum)	Typ szkoły, klasa, wiek ucznia			



Opracowanie – Dział Szkolenia Aeroklubu Polskiego przy współpracy z Aeroklubem Lubelskim

Program rekomendowany przez Aeroklub Polski i przeznaczony do realizacji w szkołach i klasach sportowych o specjalizacji szybowcowej dla uczniów i zawodników w wieku 15-19 lat.

SPIS TREŚCI

1. WSTĘP.....	5
2. KRYTERIA DOBORU UCZNIÓW DO KLAS SPORTOWYCH O PROFILU SZYBOWCOWYM	8
3. CELE KSZTAŁCENIA	9
4. ZALECANIA WARUNKI I SPOSÓB REALIZACJI	13
5. TREŚCI NAUCZANIA.....	15
6. METODY I FORMY	17
7. ZASADY BEZPIECZEŃSTWA.....	24
8. UWAGI O REALIZACJI PROGRAMU.....	25
9. METODYKA NAUCZANIA W SZKOLENIU SZYBOWCOWYM.....	29
10. ZAŁOŻENIA STRUKTURY CZASOWE SZKOLENIA	29
11. OCENA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ I SELEKCYJNEJ – TESTY NABOROWE	30
12. PIŚMIENNICTWO	33



OPRACOWANIE NA PODSTAWIE:

- ✓ Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 sierpnia 2012 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego i kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół.
- ✓ Rozporządzeniu MEN z dnia 10 sierpnia 2009r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego.
- ✓ Rozporządzeniu MEN i S z dnia 12 lutego 2002r. w sprawie ramowych planów nauczania w szkołach publicznych.
- ✓ Rozporządzenie MEN z dnia 10 czerwca 2015r. w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych.
- ✓ Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 8 czerwca 2009 r. w sprawie dopuszczania do użytku w szkole programów wychowania przedszkolnego i programów nauczania oraz dopuszczania do użytku szkolnego podręczników, podstawie programowej MENiS nr DKW 4014 – 172 / 00 oraz w „Programie dla szkół o profilu sportowym” Nr. SN – 40 – 61 / 74. .
- ✓ Programu Szkolenia Szybowcowego do Licencji SPL/LAPL(S) zaakceptowany przez Prezesa Urzędu Lotnictwa Cywilnego w dniu 24.02.2015 r.
- ✓ Programu Szkolenia Szybowcowego „Szkolenie-Trening-Sport” zaakceptowany przez Sekretarza Generalnego Aeroklubu Polskiego w dniu 24.02.2015 r

Niniejszy program opisuje zagadnienia związane z realizacją programu wychowania fizycznego w szkołach i klasach mistrzostwa sportowego oraz równoległe prowadzone specjalistyczne szkolenie szybowcowe, szczegółowo opisane w Programie Szkolenia Szybowcowego do Licencji SPL/LAPL(S) który stanowi załącznik do programu.



1. WSTĘP

Sport to działalność ruchowa, uprawiana systematycznie według ustalonych reguł, charakteryzująca się współzawodnictwem w celu osiągnięcia coraz lepszych wyników (mierzenie i porównywanie możliwości fizycznych w jednakowych warunkach i według przyjętych zasad). Osoby uprawiające sport dążą do jak najlepszych wyników, ścisłej specjalizacji, indywidualizacji treningu i walki sportowej. Sport podlega specjalizacji ze względu na rodzaj rywalizacji sportowej (np. walka z przeciwnikiem, przestrzenią, czasem, o punkty itp.). Podstawowymi celami sportu jest osiągnięcie najlepszych wyników, kształtowanie osobowości zawodnika, wychowanie młodzieży i wszechstronny rozwój. (A. Kochanowicz, T. Tomiak) Istotną rolę w sporcie odgrywa trening przygotowujący do uprawiania danej dyscypliny oraz osiągnięcia jak najlepszych rezultatów.

Pojęcie trening oznacza wielokrotne powtarzanie określonego ćwiczenia (uprawianej dyscypliny) w celu lepszego opanowania danego ruchu. Trening sportowy może być rozumiany jako działalność zmierzająca do celu, którym będzie uzyskanie jak najlepszego wyniku sportowego. (S. Sochy i Z. Ważnego, 1989). Trening staje się procesem złożonym oraz wieloletnim podczas którego zawodnik uczy się i doskonali sprawność psychofizyczną, technikę, taktykę uprawianej dyscypliny.

Trening można uznać za ważną część systemu szkolenia sportowego na który składają się następujące elementy:

- prognozowanie rozwoju dyscyplin sportowych;
- modelowanie przebiegu karier sportowych i czynników potrzebnych do osiągnięcia wyników sportowych;
- podsystem treningu, zawodów i odnowy;
- podsystem doboru i selekcji kandydatów do sportu wyczynowego;
- warunki materialne do treningu, odnowy, zawodów i badań;
- stan ilościowy i poziom przygotowania ogólnego i specjalistycznego kadry szkoleniowej;
- organizacja zarządzania systemem szkolenia.



Szybownictwo charakteryzuje się wielofunkcyjnością. Do funkcji tej dyscypliny sportu zalicza się: zdrowotną, utylitarną i dydaktyczno-wychowawczą.

Funkcja zdrowotna - szybownictwo kształtuje zdrowy tryb życia.

Funkcja utylitarna - przez sprawność i wydolność organizmu, rozwój umysłowy związany z pogłębianiem wiedzy ogólnej i lotniczej realizowany przez uprawianie szybownictwa można skuteczniej realizować zadania użytkowe w życiu codziennym, zawodowym, w warunkach ekstremalnych, profesjonalnym i amatorskim sporcie. Szybowcowym.

Funkcja dydaktyczno-wychowawcza, realizowana głównie w szkołach i aeroklubach opiera się na zdobywaniu sprawności i zdolności oraz kształtowaniu pożądanych postaw i wartości.

Duże znaczenie ma specyfika szybownictwa, które nadal jest uważane za sport „elitarny”. Możliwość uprawiania szybownictwa przez młodzież w szkołach i klasach lotniczych przyczynia się do rozpowszechniania tej dyscypliny sportu w społeczeństwie i zmianę postrzegania szybownictwa w kierunku jego ogólnodostępności. Ponadto, nie występują przeciwwskazania płciowe, wiekowe, somatyczne do uprawiania szybownictwa.

Zdrowotny charakter szybownictwa odnosi się nie tylko do tej dyscypliny, ale również do szeroko rozumianego uprawiania sportu. Uprawianie sportu, w tym szybownictwa, wiąże się z kształtowaniem wartości zdrowotnych. W szkole, wychowanie fizyczne oparte na ćwiczeniach ogólnorozwojowych powinno zaspakajać potrzeby zdrowotne i rozwojowe dziecka. Wytworzenie regularnego nawyku ruchowego, może kształtować potencjał zdrowotny w życiu dorosłym. Kolejnym elementem rozwijania treści prozdrowotnych będzie wiedza o wpływie wysiłku fizycznego na organizm człowieka (intensyfikacja funkcji układów krążenia i oddychania). Jednocześnie uczniowie zapoznają się z ogólną wiedzą o organizmie ludzkim. Wskazane założenia powodują zrozumienie przez uczniów zdrowotnego i rozwojowego sensu aktywności fizycznej.

Funkcja dydaktyczno-wychowawcza jest kolejnym szerokim polem na którym sprawdza



się w szybownictwie. Dydaktyczny aspekt ruchu w trakcie realizacji programu szkolenia szybowcowego odnosi się do rozwoju wszechstronnej sprawności motorycznej (szybkość, siła, wytrzymałość). Wychowawcza natura szybownictwa kreuje pewien potencjał wartości przydatny nie tylko w sporcie, ale również w życiu codziennym

Wartości perfekcjonistyczne można wyjaśnić tym, że przyjemność z uprawiania tej dyscypliny sportu staje się źródłem inspiracji do doskonalenia walorów sprawnościowych i charakterologicznych, które dostrzegane są w postawach szybowników. Wartości emocjonalne związane są z systemem wartości szybowników, którzy przeżywają silne wzruszenia i napięcia w rywalizacji, które stają się podstawą do kreowania bogatego życia emocjonalnego (np. znaczny stopień wrażliwości). Pojawienie się czynników emocjonalnych i panowanie nad negatywnymi emocjami powstającymi w wyniku treningu i rywalizacji sportowej powodowane są przez - bogactwo ruchu, zmiany, ciągły rozwój, walkę, sukces, porażka.

Wartości przyjemnościowe - uprawianie amatorskie szybownictwa daje możliwości odprężenia i nabycia pozytywnych emocji szczególnie gdy ruch odbywa się na świeżym powietrzu w kontakcie z przyrodą. Przyjemnościowe cechy szybownictwa towarzyszą także profesjonalnym zawodnikom.

Wartości allocentryczne odnoszą się do elementów, które wnosi dana osoba do uprawiania szybownictwa, nadając im cechy indywidualne i własny styl (np. technika lotu) Wcześniejsze stwierdzenie można uzupełnić o klimat i metodę współpracy instruktora ze szkolonym, nauczyciela wychowania fizycznego z uczniem. Szczególnie nauczyciele i instruktorzy zobowiązani są wyodrębnić wartości indywidualne u uczniów i zawodników umożliwiając im samorealizację na miarę specyficznych możliwości.

Wartości intelektualne w szybownictwie analizowane są w perspektywie wyboru konkurencji, świadomego udziału w szkoleniu i poprawianiu techniki lotu szybowcem. Zawodnik i uczeń zdobywają wiedzę na temat obciążeń treningowych i ich skutków dla organizmu, nabywają świadomość uniwersalnych wartości, jakie wnoszą zajęcia z szybownictwa w rozwój osobniczy człowieka.



Wartości socjotechniczne wynikają z klimatu lekcji lub treningu szybowcowego. Istotne staje się dobro i sukces całej klasy lub grupy treningowej (nie tylko dobro jednostki), ważna będzie identyfikacja z celami klasy, grupy (akceptacja priorytetów społecznych grupy). Do realizacji tej wartości wymagana jest poprawna relacja pomiędzy podmiotami: nauczyciel wychowania fizycznego - uczeń, instruktor - zawodnik, uczeń - klasa, zawodnik - zespół. Wyznacznikiem sukcesu powstania tej wartości, w zajęciach i treningu szybowcowym, będzie akceptacja zespołu przez jednostkę i jednostki przez zespół, identyfikacja z celami zespołu, stopień integracji.

Zaprezentowane wartości, których nośnikiem jest szybownictwo mogą mieć pozytywny wpływ wychowawczy ułatwiający przyszłe życie zawodowe, rodzinne i społeczne.

2. KRYTERIA DOBORU UCZNIÓW DO SZKOLENIA SZYBOWCOWEGO

Kryteria doboru uczniów:

1. Dobry stan zdrowia, potwierdzony badaniami lekarskimi oraz orzeczeniem lotniczo-lekarskim wydanym przez uprawnionego przez Urząd Lotnictwa Cywilnego lekarza – orzecznika.
2. Odpowiednia budowa somatyczna.
3. Spełnienie norm testu sprawności.
4. Wykazywanie zainteresowań sportowych ze szczególnym uwzględnieniem szybownictwa.
5. Pisemna zgoda rodziców.

Manifest Międzynarodowej Federacji Medycyny Sportowej podaje wytyczne odnośnie zasad treningu dzieci i młodzieży:

1. Przed przystąpieniem do uprawiania sportu wyczynowego każde dziecko winno przejść szczegółowe badania lekarskie, które powinny gwarantować tym, którzy takie badania przejdą pomyślnie, iż sport nie przyniesie im żadnego uszczerbku na zdrowiu. Dokładne i regularne kontrole medyczne są potrzebne również ze względu na zapobieganie urazom z przeciążenia, na które młodzi sportowcy są narażeni ze względu na proces wzrastania, jakiemu podlega ich organizm.



2. Instruktor szybowcowy/nauczyciel WF ponosi pełną odpowiedzialność za teraźniejszość i przyszłość powierzonego mu dziecka, nie tylko w sferze realizacji celów sportowych. Powinien on posiadać odpowiedni zakres wiedzy, co do specyfiki danego okresu i umieć ją wykorzystywać w praktyce.
3. Trening dziecięcy poddany kontroli medycznej i prowadzony zgodnie z podanymi powyżej wskazaniem, może wnieść pozytywne wartości do procesu rozwoju dziecka. Jeżeli przybiera jednak postać treningu dla maksymalnych osiągnięć za wszelką cenę musi spotkać się z krytyką zarówno na gruncie medycznym jak i etycznym.
4. Indywidualność dziecka (jego predyspozycje i możliwości rozwojowe) musi być zidentyfikowana przez instruktora i traktowana jako główne kryterium rządzące organizacją procesu treningowego. Odpowiedzialność za cały rozwój dziecka musi zyskać pierwszeństwo przed wymaganiami treningu i zawodów sportowych.
5. Dzieci należy zapoznać z szeroką gamą form aktywności sportowej po to, aby mogły dokonać wyboru takiego sportu, który będzie odpowiadał ich potrzebom psychicznym, zainteresowaniom, a także wymaganiom, co do budowy ciała i fizycznych możliwości. Zwiększy to prawdopodobieństwo sukcesu sportowego i zredukuje liczbę rezygnujących ze sportu.
6. Klasyfikacja uczestników współzawodnictwa szczególnie w tzw. Sportach kolizyjnych, winna być oparta także na kryteriach dojrzałości, wielkości ciała, sprawności psychicznej i płci, nie tylko na wieku chronologicznym.

3. CELE KSZTAŁCENIA

1. Doskonalenie umiejętności oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
2. Wzmacnianie potrzeby podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa.
3. Utrwalanie umiejętności stosowania w życiu codziennym zasad sprzyjających zachowaniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego z uwzględnieniem różnych okresów życia.
4. Kształtowanie umiejętności działania jako odbiorca sportu, rekreacji, turystyki i zdrowia.
5. Doskonalenie umiejętności własnych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.



6. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem;
- 2) wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej;
- 3) omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia;
- 4) definiuje pojęcie wskaźnik masy ciała (BMI).

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) Dokonuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej;
- 2) Dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od zainteresowań i charakteru pracy zawodowej;
- 3) Ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności; Wylicza oraz interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI) na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej.

Aktywność fizyczna - w zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) Omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska;
- 2) Wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej oraz warunków środowiskowych;
- 3) Opisuje wybrane techniki relaksacyjne;
- 4) Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej;
- 5) Wskazuje zagrożenia związane z komercjalizacją sportu w tym ruchu olimpijskiego.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) Diagnostuje, planuje i organizuje własną, tygodniową aktywność fizyczną (trening zdrowotny), z uwzględnieniem sportów całego życia przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) i rekomendacji zdrowotnych



- 2) Przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na wybraną formę aktywności fizycznej;
- 3) Stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej (z uwzględnieniem form nowoczesnych i form z innych kręgów kulturowych, np. capoeira, frisbee ultimate, lacrosse, kabaddi, korfball, tchoukball);
- 4) Planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
- 5) Wykonuje ćwiczenia relaksacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb;
- 6) Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca towarzyskiego lub nowoczesnego;
- 7) Wykorzystuje środowisko do planowania aktywności fizycznej (np. programowanie ścieżki zdrowia, biegi terenowe), z uwzględnieniem zastosowania nowoczesnych technologii;
- 8) Wykonuje podstawowe elementy samoobrony.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej. W zakresie wiedzy rola ucznia:

- 1) Wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi;
- 2) Wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych;
- 3) Opisuje zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy;
- 4) Opisuje zasady asekuracji i pomocy w różnych sytuacjach życiowych osobom młodszym, seniorom, osobom z niepełnosprawnością;
- 5) Wskazuje zagrożenia związane z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) Wskazuje i wyjaśnia zalety i niebezpieczeństwa wynikające z uprawiania turystyki rowerowej, zna przepisy ruchu drogowego i zasady zachowania się na drodze;
- 2) Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w różnych sytuacjach życiowych;



- 3) Potrafi zachować się w sytuacji wypadków (w tym komunikacyjnych) i urazów w czasie zajęć ruchowych – udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej (wykorzystanie wiedzy z przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa);
- 4) Opracowuje regulamin uczestnictwa w zawodach sportowych lub korzystania z wybranego obiektu sportowego;
- 5) Organizuje bezpieczną imprezę rekreacyjno-sportową (np. festyn, turniej).

Edukacja zdrowotna. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) Wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi;
- 2) Wyjaśnia zależności między odżywianiem i nawadnianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej;
- 3) Wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie (trendy, mody, diety, wzorce żywieniowe);
- 4) Wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im;
- 5) Wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem, w tym omawia problem dopingiu;
- 6) Wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w różnych okresach życia;
- 7) Omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej i okresu życia;
- 8) Wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia;
- 9) Omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych;
- 10) Omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki



sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.

4. ZALECANE WARUNKI I SPOSÓB REALIZACJI

Szkolenie szybowcowe jest realizowane na podstawie „Programu szkolenia szybowcowego do licencji SPL/LAPL(S), zatwierdzonego przez Prezesa Urzędu Lotnictwa Cywilnego, równoległe z podstawą programową kształcenia ogólnego dla szkół ponadpodstawowych. Zgodność realizacji szkolenia szybowcowego z zatwierdzonym programem zapewnia aeroklub regionalny we współpracy ze szkołą.

Szkoła zapewnia warunki realizacji określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkół ponadpodstawowych, które należy traktować jako wskaźniki rozwoju dyspozycji osobowych niezbędnych do realizacji celów kształcenia na danym etapie edukacji.

Wychowanie fizyczne połączone ze szkoleniem szybowcowym pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne. Wspiera rozwój fizyczny, psychiczny i społeczny oraz zdrowie uczniów i kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie całego życia. Pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów.

Obowiązkowy wymiar wychowania fizycznego dzieli się na:

- 1) część realizowaną w systemie klasowo-lekcyjnym: dotyczą jej wymagania określone w podstawie programowej, z możliwością ich ewentualnego poszerzania;
- 2) część realizowaną w postaci fakultetów: które mogą być prowadzone w systemie zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych, obowiązkowych co do udziału, ale umożliwiających wybór treści i form zajęć. Fakultety służą zwiększaniu zakresu i pogłębianiu umiejętności i wiedzy związanych z aktywnością fizyczną oraz dbałością o rozwój i zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne uczniów, na miarę ich możliwości, oczekiwań i zainteresowań.

Wymagania szczegółowe odnoszą się do części realizowanej w systemie klasowo-lekcyjnym, w ramach następujących bloków tematycznych: diagnoza sprawności i rozwoju fizycznego, trening zdrowotny, sporty całego życia i wypoczynek, bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista, sport, taniec.



Szkoła, uwzględniając wymagania określone w podstawie programowej, powinna rozwijać własną ofertę programową w odniesieniu do lekcji wychowania fizycznego oraz zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych. W realizacji zajęć należy odwoływać się do wiedzy dotyczącej biologii człowieka, zapobiegania chorobom oraz umiejętności psychospołecznych, uzyskanych na innych lekcjach, a zwłaszcza biologii, wiedzy o społeczeństwie, wychowaniu do życia w rodzinie, edukacji dla bezpieczeństwa i przedsiębiorczości.

Wymiar godzin zajęć sportowych w oddziałach sportowych i szkołach sportowych wynosić powinien w tygodniu co najmniej 10 godzin, zawierając w tym obowiązkowe zajęcia z wychowania fizycznego, przewidziane w ramowym planie nauczania dla danego typu szkół. W przypadku oddziałów mistrzostwa sportowego i szkół mistrzostwa sportowego minimalny obowiązkowy tygodniowy zakres zajęć sportowych, ustalony przez dyrektora szkoły w porozumieniu z organem prowadzącym szkołę, na podstawie programu szkolenia, z uwzględnieniem etapu szkolenia sportowego oraz poziomu wyszkolenia sportowego uczniów, powinien wynosić 16 godzin.

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego uwzględnia się udział ucznia w lekcjach i fakultecie. Sposób ustalania oceny, z uwzględnieniem obu rodzajów zajęć, określa szkolny system oceniania.

Szkoła zapewnia warunki realizacji określonych w podstawie programowej wymagań szczegółowych, które należy traktować jako wskaźniki rozwoju dyspozycji osobowych niezbędnych do:

- 1) uczestniczenia w kulturze fizycznej w okresie nauki szkolnej, a także po jej zakończeniu;
- 2) inicjowania i współorganizowania aktywności fizycznej;
- 3) dokonywania wyboru całonocnych form aktywności fizycznej;
- 4) kształtowania prozdrowotnego stylu życia oraz dbałości o zdrowie.

Szkoła jest zobowiązana do prowadzenia zajęć w sali sportowej, w specjalnie przygotowanym pomieszczeniu zastępczym bądź na boisku szkolnym. Szczególnie zalecane są zajęcia ruchowe na zewnątrz budynku szkolnego, w środowisku naturalnym. Powinna także zapewnić urządzenia i sprzęt sportowy niezbędny do zdobycia przez uczniów



umiejętności i wiadomości oraz rozwinięcia sprawności określonych w podstawie programowej.

Oprócz uczestnictwa w aktywności fizycznej, uczeń powinien w czasie lekcji również pełnić rolę inicjatora i organizatora ćwiczeń, zabaw i gier ruchowych. Każdy uczeń powinien co najmniej raz w roku samodzielnie poprowadzić rozgrzewkę według ustalonego toku i po konsultacjach z nauczycielem. Zadanie to może podlegać ocenie.

Uczeń powinien nauczyć się dokonywania samooceny sprawności fizycznej. W czasie lekcji należy stwarzać atmosferę sprzyjającą rzetelności samooceny sprawności. Niedopuszczalne jest formułowanie oceny z wychowania fizycznego na podstawie wyników testów sprawności fizycznej. W ocenie z wychowania fizycznego należy wziąć pod uwagę poziom i postęp w zakresie wiedzy i umiejętności związanych z samooceną sprawności.

5. TREŚCI NAUCZANIA.

Treści nauczania i umiejętności – wymagania szczegółowe

1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej. Uczeń:
 - 1) wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej;
 - 2) opracowuje i realizuje program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb;
 - 3) omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej;
 - 4) wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej.
2. Trening zdrowotny. Uczeń:
 - 1) ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłki fizyczne o różnej intensywności;
 - 2) wyjaśnia, na czym polega prozdrowotny styl życia;
 - 3) wyjaśnia związek między aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem oraz omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia;
 - 4) wykonuje proste ćwiczenia relaksacyjne;



- 5) wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia i sportu oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie;
 - 6) wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im;
 - 7) wylicza oraz interpretuje własny wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI).
3. Sporty całego życia i wypoczynek. Uczeń:
- 1) stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej
4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista. Uczeń:
- 1) wykonuje ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy, w tym pracy w pozycji siedzącej i przy komputerze;
 - 2) wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi.
5. Sport. Uczeń:
- 1) wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem;
 - 2) omawia etyczne i zdrowotne konsekwencje stosowania środków dopingujących;
 - 3) wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.
6. Edukacja zdrowotna. Uczeń:
- 1) wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w okresie młodości i wczesnej dorosłości;
 - 2) wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi;
 - 3) omawia konstruktywne, optymistyczne sposoby wyjaśniania trudnych zdarzeń i reformułowania myśli negatywnych na pozytywne;
 - 4) wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji;



- 5) wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką;
- 6) omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem;
- 7) wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia;
- 8) wyjaśnia, co to znaczy być aktywnym pacjentem i jakie są podstawowe prawa pacjenta;
- 9) omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób chorych psychicznie i dyskryminowanych (np. żyjących z HIV/AIDS);
- 10) planuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektu w szkole, domu lub w społeczności lokalnej;
- 11) omawia, na czym polega współuczestnictwo i współpraca ludzi, organizacji i instytucji w działaniach na rzecz zdrowia;
- 12) wyjaśnia, jaki jest związek między zdrowiem i środowiskiem oraz co sam może zrobić, aby tworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu.

6. METODY I FORMY

Dla osiągnięcia zamierzonych celów mają zastosowanie metody i zasady postępowania charakterystyczne dla procesu nauczania w wychowaniu fizycznym na danym poziomie edukacji oraz specyficzne zasady i metody treningowe odpowiednie dla etapu specjalnego – właściwego (rozwijanie maksymalnych możliwości).

METODY REPRODUKTYWNE (ODTWÓRCZE) – zadania ściśle określone, wymagające ścisłego sterowania zewnętrznego (programowania), takie jak: nauka technik i taktyk sportowych, korekcja wad postawy:

- **Metoda naśladowcza-ściśla**

Nauczyciel stawia uczniów w sytuacji zadaniowej w wyniku nakazów i poleceń. Nauczyciel ściśle określa zadanie-ćwiczenie, a uczniowie ściśle je odtwarzają (naśladują pokazany ruch).



Realizacja prostych zadań-ćwiczeń w sytuacjach, gdy czynności motywujące albo są niepotrzebne, albo nie odniosły zamierzonego skutku.

- **Metoda zadaniowa - ścisła**

Nauczyciel stawia uczniów w sytuacji zadaniowej ścisłej, tzn. w takiej, w której uczniowie odczuwają wewnętrzną potrzebę osiągnięcia ściśle określonego przez nauczyciela celu. Realizacja zadań ściśle określonych, raczej trudnych i złożonych.

- **Metoda programowanego uczenia się**

Metoda jest podobna do metody zadaniowej-ścisłej. Różnica polega na tym, iż program osiągnięcia celu nauczyciel podaje nie „na żywo”, lecz w postaci broszury lub tablic informacyjnych, a uczeń samodzielnie uczy się, kontroluje, koryguje i ocenia się. Realizacja zadań ścisłych, poddających się stosunkowo łatwemu zaprogramowaniu w postaci ścisłej instrukcji.

METODY PROAKTYWNE (USAMODZIELNIAJĄCE) – zadania częściowo określone, gdzie uczeń w zalecanej sytuacji zadaniowej skłaniany jest do wewnętrznego, samodzielnego sterowania się w osiągnięciu celu:

- **Metoda zabawowa - naśladowcza**

Nauczyciel stwarza sytuację zadaniową polegającą na wywołaniu u dzieci potrzeby naśladowania określonego przedmiotu, czy zjawiska, którego istotą jest określony ruch. Zadaniem dzieci jest naśladowanie owego przedmiotu, czy zjawiska według własnego wyobrażenia i inwencji. Realizacja gimnastyki ogólnorozwojowej dla małych dzieci.

- **Metoda zabawowa - klasyczna**

Uczniowie stawiani są w sytuacji zadaniowej poprzez podanie przez nauczyciela fabuły zabawy lub przepisów gry i odpowiednie czynności organizacyjne (celem przygotowania terenu zabaw i gier oraz przyborów). W tej sytuacji zachowanie się uczniów jest swobodne i samodzielne. Jedynymi ograniczeniami są fabuła i przepisy. Realizacja zabaw i gier ruchowych oraz mini-gier.

- **Metoda bezpośredniej celowości ruchu**

Nauczyciel stwarza sytuację zadaniową, polecając uczniom wykonanie prostego zadania w odpowiednio dobranej pozycji wyjściowej. Celem bezpośrednim dla uczniów jest wykonanie



zadania. Właściwy cel jest znany tylko nauczycielowi. Realizacja póżściystych zadań ogólnorozwojowych, głównie gimnastycznych.

- **Metoda programowanego usprawniania się.**

Ćwiczący czuje się w sytuacji zadaniowej, ponieważ odczuwa potrzebę usprawniania się, w wyniku której podejmuje określony program działania (np. na ścieżce zdrowia). Rolę regulatora czynności usprawniających sprawuje środowisko (teren, przyrządy, tablice informacyjne itp.) Wykonanie konkretnych zadań wymaga pewnej inwencji od usprawniającego się.

METODY KREATYWNE (TWÓRCZE) – zadania wymagające pełnej inwencji twórczej uczniów:

- **Metoda ruchowej ekspresji twórczej**

Nauczyciel stawia uczniów w sytuacji zadaniowej, którą uczniowie powinni samodzielnie, twórczo rozwiązać, przy czym każde rozwiązanie zademonstrowane przez ucznia uważa się za poprawne. Zadania polegają na inscenizacji określonych tematów ruchem i mimiką.

- **Metoda problemowa**

Nauczyciel stawia uczniów w sytuacji problemowej, tzn. takiej, z którą uczniowie spotykają się po raz pierwszy i nie znają sposobu jej rozwiązania. Uczniowie samodzielnie analizują sytuację, tworzą programy (pomysły) rozwiązania problemu i weryfikują jego poprawność w praktycznym działaniu.

Formy prowadzenia zajęć:

- forma indywidualna;
- forma ćwiczeń ze współćwiczącym;
- forma strumieniowa (np. tory przeszkód);
- forma obwodowo-stacyjna;
- forma frontalna;
- forma pracy w zastępach;
- forma pracy w zastępach z zadaniami dodatkowymi.



Zasady, formy, metody treningu

Zasady nauczania i treningu:

1) specyficzne zasady treningu

- a) zasada specjalizacji – wskazuje na konieczność ukierunkowania procesu treningu na uzyskanie wysokich osiągnięć w danej specjalności,
- b) zasada stałego wzrostu obciążeń – postuluje systematyczne narastanie obciążenia treningowego jako podstawowego czynnika podnoszącego stan wytrenowania,
- c) zasada ciągłości – opiera się na prawidłowościach rozwoju procesów adaptacyjnych,
- d) zasada cykliczności – wymaga zorganizowania procesu treningu w system konkretnych cykli, rytmicznie powtarzających się w czasie,
- e) zasada zmiennego charakteru obciążeń – ma na celu racjonalne stymulowanie rozwoju formy poprzez odpowiednie modelowanie obciążenia i określenie właściwych relacji pomiędzy jej głównymi składowymi – objętością i intensywnością,
- f) zasada jedności wszechstronnego i specjalnego przygotowania – wiąże się z zapewnieniem adekwatnego doboru rodzajów środków przygotowania na wszystkich szczeblach treningu,
- g) zasada niezwłocznej informacji – polega na szybkim dostarczaniu informacji werbalnej, akustycznej, wizualnej o wykonaniu ruchu, jego efektywności, a także o stanie organizmu ćwiczącego.

2) zasady dydaktyczne stosowane w treningu

- a) zasada świadomości i aktywności – wyraża się głównie w odpowiednim kierunkowaniu aktywności zawodnika na cele i zadania treningu,
- b) zasada pogładowości – ma zastosowanie w bezpośrednim pokazie zadania ruchowego lub w wykorzystaniu środków dydaktycznych, które działając na zmysły zawodnika, przyspieszają, wzbogacają i uplastyczniają poznanie,



- c) zasada systematyczności – oznacza zachowanie planowego i logicznego porządku w układzie treści treningu, w postępowaniu dydaktycznym stosujemy reguły – od znanego do nieznanego, od prostego do złożonego,
- d) zasada dostępności – wskazuje na konieczność dostosowania celów, środków, form, metod i obciążeń do poziomu rozwoju psychofizycznego zawodników,
- e) zasada trwałości – polega na stosowaniu takich metod, środków, form i obciążeń, które przyniosą w efekcie utrwalenie, usystematyzowanie, pogłębienie wiadomości i umiejętności oraz doskonalenie sprawności,
- f) zasada indywidualizacji – wyraża się poprzez organizowanie pracy w oparciu o możliwie najgłębszą znajomość poszczególnych zawodników,
- g) zasada łączenia teorii z praktyką – przygotowuje zawodników do racjonalnego wykorzystania wiedzy teoretycznej w różnorodnych sytuacjach praktycznych wymagających trafnej orientacji i sprawnego działania.

Formy nauczania i treningu

- 1) forma ścisła – wiodąca rola należy do trenera, to on określa techniczny sposób wykonania zadania, jego tempo, kierunek, liczbę powtórzeń, ćwiczący mają ściśle wykonywać polecenia,
- 2) forma zadaniowa – mieści w sobie dużo miejsca dla inicjatywy zawodnika, trener określa cel działania, a ćwiczący wybierają sposób realizacji,
- 3) forma zabawowa – bardzo atrakcyjna, posiada dużo wariantów, stosuje się w początkowych etapach szkolenia, rozwija się zmysł współzawodnictwa, poczucia odpowiedzialności, zasady fair play, sprzyja kształtowaniu motoryki oraz oswojeniu ćwiczących z przyborami,
- 4) forma fragmentów gry – imituje realne warunki walki sportowej, realizowana jest obowiązkowo z aktywnym przeciwnikiem, polega na wyborze optymalnego rozwiązania techniczno – taktycznego, uczy samodzielności, aktywności i twórczej postawy,
- 5) forma gry – może występować w postaci gry uproszczonej, gry szkolnej lub gry właściwej.



Metody treningu

- 1) metody ciągłe – zasadniczą cechą jest brak przerw wypoczynkowych w trakcie pracy, charakteryzują się dużym zakresem pracy realizowanej głównie w warunkach równowagi tlenowej, na strukturę metod ciągłych zasadniczy wpływ mają objętość i intensywność, wyróżnia się następujące odmiany metod ciągłych:
 - a) metoda ciągła o stałej intensywności (uruchamia rezerwy, sprawność układu sercowo – naczyniowego, oddychania, odporność na objawy zmęczenia i utratę płynów ustrojowych),
 - b) metoda ciągła o zmiennej intensywności (kształtowanie wytrzymałości i wytrzymałości siłowej, doskonalenie ekonomii, swobody i precyzji ruchu):
 - planowanej zmiennej intensywności,
 - nieplanowanej zmiennej intensywności.
- 2) metody przerywane
 - a) metoda powtórzeniowa – operuje się tutaj trzema elementami: czasem pracy, ilością powtórzeń ćwiczenia, długotrwałością i charakterem przerw wypoczynkowych, zakłada się maksymalną intensywność wysiłku, niezbędne jest pełne opanowanie wymogów technicznych wykonywanego ruchu, charakter pracy sprzyja kształtowaniu siły maksymalnej, mocy, szybkości, wytrzymałości szybkościowej i wytrzymałości specjalnej,
 - b) metoda interwałowa – charakteryzuje się programowym następowaniem faz obciążeń i niepełnego wypoczynku, intensywność i czas trwania kolejnych wysiłków, jak też długość przerw są ściśle programowane według zasady, że każdy kolejny wysiłek jest wykonywany na tle nie zlikwidowanego zmęczenia po poprzednim. Zasada niepełnych przerw opiera się na zjawisku, że w czasie 1/3 pełnej przerwy zachodzi około 2/3 procesów odnowy. Dlatego też tę fazę odpoczynku nazywa się „**przerwą niepełną korzystną**”. Winna ona trwać do momentu powrotu HR do około 120 – 130 ud./min, po czym następuje kolejne obciążenie. Liczba powtórzeń zależy od czasu trwania i intensywności



pojedynczych obciążeń. W metodzie interwałowej wyróżniamy dwie podstawowe odmiany:

- ekstensywną metodę interwałową – obciążenie o umiarkowanej i średniej mocy, krótkie przerwy wypoczynkowe i duża liczba powtórzeń,
- intensywną metodę interwałową – wysiłki o wysokiej intensywności, odpowiednio dłuższym czasie przerw oraz mniejszej liczbie powtórzeń,

3) metody kontrolne i startowe – integralną częścią procesu treningu są sprawdziany i starty w zawodach. Metody kontrolne i startowe mają na celu funkcjonalną przebudowę wypracowanego podstawowymi metodami treningowymi poziomu przygotowania na wysoką sprawność startową.

Metody nauczania umiejętności ruchowych

Można je podzielić na:

- 1) słowne,
- 2) poglądowe,
- 3) myślowo – wyobrażeniowe,
- 4) praktycznego działania.

Metody słowne – realizowane w postaci objaśnień do ćwiczeń, pogadanek, charakterystyki i oceny walki sportowej, komentarzy, wskazówek metodycznych.

Metody poglądowe – mają na celu wzbudzenie poprawnych wyobrażeń i skojarzeń dotyczących nauczanego zadania technicznego lub taktycznego. Poprawny pokaz, nagranie na video, sekwencje rysunków obrazujących kolejne fazy ruchu, zdjęcia.

Metody ideomotoryczne (myślowo – wyobrażeniowe) polegają na przećwiczeniu w myślach, w centralnym układzie nerwowym, nauczanych umiejętności. Sportowiec na podstawie pokazu i objaśnień trenera tworzy ideę ruchu., dopiero potem przystępuje do prób jego wykonania.

Metody praktycznego działania – w jej skład wchodzi: metoda prób i błędów, metody cząstkowa, całościowa, mieszana, metody usamodzielniające i twórcze, metoda od całości poprzez szczegół do całości.



Trening kompleksowy – charakteryzuje się włączeniem podstawowych metod pracy w poszczególnych cyklach (okresach – mezocyklach – mikrocyklach) przy stosowaniu tylko jednej metody dla kształtowania danej właściwości w pojedynczej jednostce treningowej.

Trening zintegrowany – jest rozwinięciem treningu kompleksowego. Polega na połączeniu różnych metod w kształtowaniu podstawowych cech w jednej jednostce. Zapewnia przede wszystkim pełniejszy rozwój potencjalnych możliwości zawodników oraz wzrost poziomu pożądanych cech, niezbędnych dla zwiększenia efektywności startowej.

Sport – forma aktywności człowieka, uczestnictwo w kulturze fizycznej ludzi o odpowiednich predyspozycjach somatyczno – motorycznych. Celem jest zaspokojenie potrzeby samorealizacji na drodze współzawodnictwa w dążeniu do osiągnięcia maksymalnych rezultatów w zakresie kultury fizycznej i ruchowej.

7. ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

Zasady bezpieczeństwa na lekcjach wychowania fizycznego

1. Zapoznanie uczniów z regulaminami sal gimnastycznych, boisk, siłowni, pływalni, itp.
2. Zapoznanie z zasadami poruszania się po drogach, zachowania nad wodą, na lodowisku, na stoku narciarskim itp.
3. Bezpieczne korzystanie ze sprzętu sportowego.
4. Sprawność techniczna używanego sprzętu.
5. Utrzymanie właściwej dyscypliny na lekcji i egzekwowanie przestrzegania określonych zasad.
6. Przestrzeganie przepisów i zasad gier

Zasady bezpieczeństwa podczas szkolenia szybowcowego realizowanego na lotnisku aeroklubu regionalnego są szczegółowo opisane w PROGRAMIE SZKOLENIA SZYBOWCOWEGO DO LICENCJI SPL/LAPL(S) który stanowi załącznik do niniejszego programu.



8. UWAGI O REALIZACJI PROGRAMU

Program będzie realizowany w klasach I-IV szkół ponadpodstawowych.

Realizacja zadań etapu specjalnego – właściwego (rozwijanie maksymalnych możliwości), powinna przebiegać poprzez:

- dynamizowanie rozwoju zdolności motorycznych,
- dostosowanie do konkurencji rozwoju zdolności motorycznych, techniki ruchu, cech psychicznych oraz taktyki walki sportowej,
- realizowanie treningu o objętości małej, średniej i dużej w oparciu o zasadę różnorodności i intensywności okołogranicznej, w celu niedopuszczenia do przeciążenia organizmu,
- kształtowanie ogólnej i specyficznej struktury wydolności fizycznej w rozumieniu fizjologicznym.

Celem i treścią pracy etapu szkolenia specjalistycznego wieku 18-19 lat jest prowadzenie pełnego szkolenia w wybranej konkurencji. Realizacja zadań w tym etapie powinna przebiegać poprzez:

- kształtowanie sprawności motorycznej, specyficznej dla danej konkurencji,
- dostosowanie do konkurencji techniki ruchu, cech psychicznych oraz taktyki walki sportowej,
- realizację treningu o objętości małej, średniej i dużej oraz maksymalnych w oparciu o zasadę różnorodności i intensywności granicznej celem niedopuszczenia do przeciążenia organizmu,
- kształtowanie struktur fizjologicznych specyficznych dla danej konkurencji,
- szkolenie na poziomie mistrzostwa sportowego,
- indywidualizację szkolenia.

Wyposażenie i baza szkół stwarzają warunki do realizacji niniejszego programu. Dodatkowo zajęcia mogą być prowadzone na obiektach pozaszkolnych przy współpracy z innymi podmiotami (kluby sportowe, sekcje lekkoatletyczne itp.).

Szkolenie sportowe w klasach prowadzone będzie, równoległe z programem kształcenia właściwym dla szkoły ponadpodstawowej.



W ramach programu szkolenia sportowego, szkoła będzie organizować dla uczniów obozy kondycyjne.

Uczniowie będą korzystać z opieki medycznej, odnowy biologicznej, badań diagnostycznych oraz stworzonych przez szkołę, warunków do uczestnictwa w zawodach krajowych i międzynarodowych.

W klasach sportowych szkoły będzie realizowany etap specjalnego – właściwego (rozwijanie maksymalnych możliwości) w wymiarze co najmniej 10 godzin tygodniowo na oddział. Ustalenia tygodniowego wymiaru godzin zajęć sportowych i obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego dokona dyrektor szkoły w porozumieniu z organem prowadzącym. W przypadkach uzasadnionych względami bezpieczeństwa i specyfiką dyscypliny (konkurencje rzutowe) oddział może być dzielony na grupy ćwiczebne.

Zadaniem szkoły będzie stworzenie uczniom optymalnych warunków, umożliwiających łączenie zajęć sportowych z realizacją innych zajęć dydaktycznych, w szczególności przez:

- opracowanie tygodniowego planu zajęć tak, aby rozkład innych zajęć dydaktycznych był dostosowany do rozkładu zajęć sportowych,
- dążenie do maksymalnego opanowania i utrwalenia u uczniów wiadomości, objętych programem nauczania na zajęciach dydaktycznych,
- umożliwienie uczniom osiągnięciem bardzo dobre wyniki sportowe i uczestniczącym w zawodach realizowania indywidualnego programu nauczania.

Proponowane rozwiązania organizacyjne dostosowane do jak najlepszej realizacji niniejszego programu wpłyną pozytywnie na wszechstronny rozwój uczniów oraz ich zainteresowań sportowych.

Równoległe z realizacją programu wychowania fizycznego będzie realizowane szkolenie szybowcowe zgodnie z PROGRAMEM SZKOLENIA SZYBOWCOWEGO DO LICENCJI SPL/LAPL(S) który stanowi załącznik do niniejszego programu.



**Podział treści programu szkolenia szybowcowego do realizacji w poszczególnych
klasach szkoły ponadpodstawowej**

Klasa I

W zakresie wiedzy. Uczeń

- zna zakres programu szkolenia szybowcowego do licencji SPL/LAPL(S)
- przyswoił wiedzę z obowiązujących przedmiotów szkolenia teoretycznego wymaganego do uzyskania licencji pilota szybowcowego – SPL
- zna zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas organizacji i wykonywania lotów szybowcowych

W zakresie umiejętności. Uczeń

- wykorzystuje w szkoleniu praktycznym wiedzę nabyta podczas szkolenia teoretycznego
- przed rozpoczęciem lotów dokonuje oceny warunków meteorologicznych
- przygotowuje szybowiec do lotów
- wykląda znaki startowe
- realizuje program Zadania SPL/I – Nauka pilotażu – Start za wyciągarką

Klasa II

W zakresie wiedzy. Uczeń

- zna budowę szybowca jednomiejscowego
- zna budowę przestrzeni powietrznej w rejonie lotniska
- zna zakres szkolenia wg Zadania SPL/IV – Nauka lądowania w terenie przygodnym
- zna zakres szkolenia wg Zadania SPL/VI – Nauka lotów na nowym typie

W zakresie umiejętności. Uczeń

- sprawdza dostępność przestrzeni powietrznej w rejonie lotniska
- bierze udział w montażu i demontażu szybowca jednomiejscowego
- wykonuje przegląd przedlotowy
- realizuje program Zadania SPL/IV – Nauka lądowania w terenie przygodnym
- realizuje program Zadania SPL/VI – Nauka lotów na nowym typie

Klasa III

W zakresie wiedzy. Uczeń



- zna zakres szkolenia wg Zadania SPL/V – Nauka lotów termicznych i żaglowych
- zna rodzaje frontów atmosferycznych
- zna rodzaje termiki
- zna zasady wykorzystywania prądów termicznych
- zna zasady bezpieczeństwa podczas wykonywania lotów termicznych

W zakresie umiejętności. Uczeń

- ocenia warunki meteorologiczne na podstawie prognozy oraz własnych obserwacji
- przygotowuje pomoce nawigacyjne niezbędne do wykonania lotu termicznego
- sprawdza dostępność przestrzeni powietrznej
- wykonuje loty termiczne z instruktorem
- wykonuje loty termiczne samodzielne

Klasa IV

W zakresie wiedzy. Uczeń

- zna zakres szkolenia wg Zadania SPL/II
- zna zasady postępowania w sytuacjach awaryjnych podczas holu za samolotem
- zna zasady bezpieczeństwa obowiązujące przy organizacji i wykonywaniu lotów szybowcowych przy starcie za samolotem holującym
- zna warunki wymagane do uzyskania Srebrnej Odznaki Szybowcowej

W zakresie umiejętności. Uczeń

- realizuje program Zadania SPL/II
- doskonalą technikę lotów termicznych
- podejmuje próby uzyskania warunków do Srebrnej Odznaki Szybowcowej

Ilość godzin potrzebnych w poszczególnych latach szkolenia, do zrealizowania treści programu

Klasa I - IV

- szkolenie teoretyczne – 2 godziny tygodniowo w trakcie trwania roku szkolnego
- szkolenie praktyczne – 13 godzin tygodniowo w ciągu całego roku w zależności od warunków meteorologicznych



9. METODYKA NAUCZANIA KONKURENCJI SZYBOWCOWYCH

Metodyka szkolenia szybowcowego jest szczegółowo opisana w PROGRAMIE SZKOLENIA SZYBOWCOWEGO DO LICENCJI SPL/LAPL(S) który stanowi załącznik do niniejszego programu.

10. ZAŁOŻENIA STRUKTURY CZASOWE SZKOLENIA

Zajęcia z wychowania fizycznego są realizowane zgodnie z podstawą programową.

Szkolenie teoretyczne przygotowujące do szkolenia praktycznego w powietrzu odbywa się w I klasie w salach dydaktycznych szkoły. W klasach II-IV jest realizowane szkolenie mające na celu podniesienie poziomu wiedzy z zakresu szybownictwa.

Praktyczne szkolenie szybowcowe jest realizowane w klasach I-IV szkoły ponadpodstawowej na lotnisku aeroklubu regionalnego w ciągu całego roku i jest uzależnione w głównej mierze od warunków meteorologicznych.

Normy czasowe przewidziane dla każdego zadania i ćwiczenia są szczegółowo opisane w PROGRAMIE SZKOLENIA SZYBOWCOWEGO DO LICENCJI SPL/LAPL(S) który stanowi załącznik do niniejszego programu.

11. OCENA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ I SELEKCYJNEJ – TESTY NABOROWE

Zasady rekrutacji do sportowej klasy szybowcowej

Test sprawnościowy obejmuje:

1. **Szybkość** - bieg na 100 metrów
2. **Skoczność** - skok w dal z miejsca. Odległość mierzy skaczący własnymi stopami (wynik zaokrągla się do „całej stopy”).
3. **Siła ramion** - zwis na drążku (nachwytem, ramiona ugięte, głowa powyżej drążka)
4. **Gibkość** – stanie w pozycji na baczność. Wykonywanie ciągłym powolnym ruchem skłonu tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach.
5. **Siła mięśni brzucha** - leżenie tyłem, uniesienie NN tuż nad podłożem. Wykonywanie jak najdłużej ćwiczenia - "nożyce poziome".



Punktacja w poszczególnych próbach

Szybkość

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
19,10	16,40	1
18,50	15,90	2
17,80	15,30	4
17,30	14,80	6
16,90	14,30	8
16,40	13,80	10

Skoczność

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
4 stopy	5 stóp	1
5 stóp	6 stóp	2
6 stóp	7 stóp	4
7 stóp	8 stóp	6
8 stóp	9 stóp	8
9 stóp	10 stóp	10

Siła ramion

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
5 sek.	10 sek.	1
10 sek.	20 sek.	2
15 sek.	30 sek.	4
20 sek.	35 sek.	6
25 sek.	45 sek.	8
40 sek.	55 sek.	10

Gibkość

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
Chwyt oburącz za kostki	Chwyt oburącz za kostki	1
Dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	Dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	2



Dotknięcie palcami obu rąk podłoża	Dotknięcie palcami obu rąk podłoża	4
Dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	Dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	6
Dotknięcie dłońmi podłoża	Dotknięcie dłońmi podłoża	8
Dotknięcie głową kolan	Dotknięcie głową kolan	10

Siła mięśni brzucha (nożyce poziome)

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
10 sek.	15 sek.	1
20 sek.	25 sek.	2
30 sek.	35 sek.	4
40 sek.	45 sek.	6
50 sek.	55 sek.	8
60 sek.	65 sek.	10

Ocena wynikająca z uzyskanych punktów:

ILOŚĆ UZYSKANYCH PUNKTÓW	OCENA
50	celująca
40-49	bardzo dobra
30-39	dobra
25-29	dostateczna
24 i mniej	niedostateczna

Współzawodnictwo sportowe

Ze względu na specyfikę szkolenia szybowcowego, możliwość uczestnictwa ucznia – pilota we współzawodnictwie sportowym jest uwarunkowana stopniem wyszkolenia, przepisami lotniczymi, oraz zasadami bezpieczeństwa wykonywania lotów.

Klasa I

- udział w klubowych zawodach na celność lądowania.

Klasa II

- udział w klubowych zawodach na celność lądowania.

Klasa III

- rywalizacja o najdłuższy czasowo lot termiczny,



- udział w klubowych zawodach na celność lądowania.

Klasa IV

- rywalizacja w uzyskaniu w locie przewyższenia 1000m jako warunku do Srebrnej Odznaki Szybowcowej,
- rywalizacja w uzyskaniu długotrwałości lotu powyżej 5 godzin jako warunku do Srebrnej Odznaki Szybowcowej,
- rywalizacja w wykonaniu przelotu min. 50 km jako warunku do Srebrnej Odznaki Szybowcowej,
- udział w klubowych zawodach na celność lądowania.

12. LITERATURA

1. Barszowski P., Kosendiak J., 1999. Podstawy treningu sportowego w triathlonie. Biblioteka Trenera. Warszawa.
2. Birch K., George K., MacLaren D., 2009. Fizjologia sportu. Krótkie wykłady. Wydawnictwo naukowe PWN. Warszawa.
3. Czabański B., 1983. "Próba charakterystyki sportowej w aspekcie dydaktycznym i biomechanicznym" Sport Wyczynowy nr 7.
4. Czabański B., 1998. Wybrane zagadnienia uczenia się i nauczania techniki sportowej" AWF Wrocław.
5. Drabik J., 1992. "Sprawność fizyczna i jej testowanie u młodzieży szkolnej" AWF Gdańsk.
6. Galant J. Sowa J., 1991. "Proces uspołeczniania dzieci w klasach początkowych" WSiP Warszawa.
7. Gilewicz Z., 1964. "Teoria Wychowania Fizycznego" SiT Warszawa.
8. Jagiełło W., 2000. Przygotowanie fizyczne młodego sportowca. Centralny Ośrodek Sportu. Biblioteka trenera, Warszawa.
9. Koszycz T., M. Lewandowski, 2000. "Zajęcia ruchowe w kształceniu zintegrowanym" AWF Wrocław.
10. Lachowicz L., 1995. „Metodyka wychowania fizycznego” AWF Gdańsk t. I i II.
11. Lewandowska J., Łaska-Mierzejewska T., Piechaczek H., Skibińska A., 1989. Antropologiczna ocena doboru dzieci do szkół sportowych. Wych. Fiz. Sport, 32; 3-20.