

## INSTRUKTOR REKREACJI RUCHOWEJ TURYSTYKA ROWEROWA

### CZĘŚĆ SPECJALISTYCZNA DLA STUDENTÓW KIERUNKU WF STUDIÓW II STOPNIA (SUM), KTÓRZY ZALICZYLI W TOKU STUDIÓW PRZEDMIOT DO WYBORU KOLARSTWO GÓRSKIE

**CEL:** Poznanie zasad, metod, środków stosowanych w nauczaniu kolarstwa. Opanowanie podstawowych technik kolarskich. Zdobycie umiejętności samodzielnego prowadzenia zajęć rowerowych- organizacji wycieczki rowerowej. Poznanie zagadnień dotyczących: bezpiecznego prowadzenia zajęć, rodzaju oraz zasad doboru i naprawy sprzętu stosowanego w turystyce rowerowej, zasad przeprowadzenia rekreacyjnych zawodów rowerowych. Poznanie ogólnych przepisów konkurencji kolarskich oraz uzyskanie stopnia instruktora.

**WARUNKI REKRUTACJI:** Uczestnikami mogą być tylko studenci kierunku Wychowania Fizycznego studiów II stopnia (SUM), którzy zaliczyli w toku studiów przedmiot do wyboru kolarstwo górskie ( turystyka rowerowa) na ocenę co najmniej dobrą (4). Przedmiot realizowany w wymiarze 30 godzin.

**Rekrutacja ciągła (decyduje kolejność zgłoszeń)**

**WYMAGANIA ORGANIZACYJNE** Posiadanie odpowiedniego sprzętu rowerowego, kasku  
Aktualne ubezpieczenie NNW  
Aktualne badania lekarskie potwierdzające możliwość uczestnictwa w kursie

**TRYB KURSU:** 1. Obóz - kilkudniowy 2. Kilka jednodniowych zajęć w okolicach Krakowa

**LICZBA GODZIN:** 60h - część specjalistyczna (tylko zajęcia praktyczne)

### WYBRANE TREŚCI PROGRAMOWE:

Lp.	TREŚCI KSZTAŁCENIA (zestawienie zagadnień)
1.	Wieloaspektowa charakterystyka dyscypliny
2.	Dobór, przygotowanie i rodzaje sprzętu,
3.	Zasady bezpiecznego prowadzenia zajęć (aktualne przepisy)
4.	Technika oraz metodyka nauczania kolarstwa (podstawy)
5.	Zasady organizacji wycieczki rowerowej oraz zawodów rekreacyjnych
6.	Zabawy oraz gry stosowane w kolarstwie
7.	Samodzielne przygotowanie oraz przeprowadzenie wycieczki rowerowej
8.	Przygotowanie oraz przeprowadzenie rekreacyjnych zawodów rowerowych

**FORMA ZALICZENIA:** Warunkiem zaliczenia części specjalistycznej kursu jest udział we wszystkich zajęciach oraz uzyskanie pozytywnych ocen z egzaminu teoretycznego i praktycznego.

**TERMIN ZAJĘĆ:** Kursy odbywają się w przypadku utworzenia grupy

**DOKUMENT KOŃCOWY:** legitymacja instruktora rekreacji ruchowej ze specjalnością **TURYSTYKA ROWEROWA**

Część ogólna /teoretyczna/ instruktora rekreacji ruchowej zostaje zaliczona na podstawie dyplomu ukończenia studiów na kierunku: wychowanie fizyczne ,sport, kultura fizyczna osób starszych, turystyka i rekreacja, fizjoterapia, terapia zajęciowa.

Po zakończeniu kursu i ukończeniu studiów należy złożyć do CEZ wnioski o wydanie legitymacji instruktorskiej + opłata za legitymację 20,00 złotych.