

INSTRUKTOR REKREACJI RUCHOWEJ TURYSTYKA ROWEROWA CZĘŚĆ SPECJALISTYCZNA

CEL: Poznanie zasad, metod, środków stosowanych w nauczaniu kolarstwa . Opanowanie podstawowych technik kolarskich. Zdobyć 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: min.średnie wykształcenie ,posiadanie: dobrej kondycji, umiejętność dobrej jazdy na rowerze oraz zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w kursie; złożenie kompletu dokumentów.

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: 90h - 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.	Doskonalenie umiejętności oraz techniki rowerowej- wycieczka rowerowa
8.	Samodzielne przygotowanie oraz przeprowadzenie wycieczki rowerowej
9.	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

CENA: ok. 900 zł + 50,00 zł opłata rekrutacyjna

DOKUMENT KOŃCOWY: legitymacja instruktora rekreacji ruchowej ze specjalnością **turystyka rowerowa**

Aby uzyskać uprawnienia (legitymację) instruktora rekreacji ruchowej należy ukończyć również: **kurs instruktora rekreacji ruchowej -część ogólną** (płatna osobno; nabór i kurs prowadzony niezależnie od części specjalistycznej. Zajęcia na obiektach AWF w Krakowie.

Koszt kursu Instruktora rekreacji ruchowej część ogólna ok.600,00 zł + 50,00 zł. opłata rekrutacyjna
Z tej części kursu zwolnieni są absolwenci kierunków: wychowanie fizyczne ,sport, kultura fizyczna osób starszych, turystyka i rekreacja, fizjoterapia, terapia zajęciowa.

Po zakończeniu kursu części ogólnej i specjalistycznej należy złożyć do CEZ wniosek o wydanie legitymacji instruktorskiej + opłata za legitymację 20,00 złotych.