

**Program kształcenia na kursie dokształcającym
Nordic Walking**

Wydział	Wychowania Fizycznego i Sportu
Jednostka prowadząca kurs dokształcający	Zakład Rekreacji
Nazwa kursu	Nordic Walking
Typ kursu	Doskonałacy
Opłata za kurs (całość)	
Określenie obszaru kształcenia/obszarów kształcenia, do którego przyporządkowany jest kurs dokształcający	M (Nauki medyczne, nauki o zdrowiu oraz nauki o kulturze fizycznej)
Ogólne cele kształcenia	- nauczanie bezpiecznej organizacji zajęć rekreacyjnych - zapoznanie uczestników z nowoczesnymi metodami prowadzenia zajęć z Nordic Walkingu w różnych grupach wiekowych - przygotowanie do planowania i prowadzenia zajęć z Nordic Walkingu
Związek efektów kształcenia z misją i strategią uczelni	Kształcenie wysoko kwalifikowanych kadr w zakresie Nordic Walking, zgodne z celem strategicznym 6.1 (cel operacyjny 3)
Wymagania wstępne	Ukończony 18 rok życia oraz wykształcenie na poziomie co najmniej średnim
Zasady rekrutacji	Rekrutacja ciągła
Limit przyjęć (od ... do)	Od 12 do 25 osób
Liczba punktów ECTS konieczna do uzyskania kwalifikacji	1
Liczba godzin	25
Opis zakładanych efektów kształcenia dla kursu dokształcającego	<i>Wg wzoru w załączniku 6</i>
Plan kursu	<i>Wg wzoru w załączniku 7</i>
Sylabusy poszczególnych modułów kształcenia składające się na program kursu dokształcającego uwzględniające metody weryfikacji efektów kształcenia osiągniętych przez słuchaczy	<i>Wg wzoru w załączniku 8</i>
Wymogi związane z ukończeniem kursu (praca końcowa/egzamin końcowy/inne)	Uczestnictwo w zajęciach programowych. Zaliczenie praktyczne (technika marszu oraz samodzielne prowadzenie wybranej jednostki lekcyjnej).

Opis wewnętrznego systemu zapewnienia jakości kształcenia	Ocena jakości kształcenia na w/w kursie przez Komisję ds. Jakości i Programów Kształcenia; ankieta prowadzona wśród uczestników kursu oceniająca realizowane treści programu kursu
---	--

Moduły kształcenia z efektami kształcenia					
Moduły kształcenia	Liczba punktów ECT	Charakter zajęć	Przynależność do obszaru kształcenia	Zakładane efekty kształcenia	Sposoby weryfikacji efektów kształcenia
Moduł 1					
Teoretyczne podstawy nauczania Nordic Walking	0.20	Wykłady	Nauki o kulturze fizycznej	NW_ W01	Ocena wiedzy teoretycznej
Moduł 2					
Systematyka ćwiczeń i metodyka nauczania NW na poziomie podstawowym	0.20	Ćwiczenia	Nauki o kulturze fizycznej	NW_ W03 NW_ W04 NW_ U01 NW_ K01	Ocena umiejętności praktycznych
Moduł 3					
Systematyka ćwiczeń i metodyka nauczania NW na poziomie fitness	0.20	Ćwiczenia praktyczne	Nauki o kulturze fizycznej	NW_ W01 NW_ W02 NW_ U01 NW_ U02 NW_ K02	Ocena umiejętności praktycznych
Moduł 4					
Organizacja i metodyka nauczania NW na poziomie sportowym	0.20	Ćwiczenia praktyczne	Nauki o kulturze fizycznej	NW_ U03 NW_ U04	Ocena umiejętności praktycznych
Moduł 5					
Nordic Walking na różnych etapach edukacji	0.20	Ćwiczenia praktyczne	Nauki o kulturze fizycznej	NW_ W01 NW_ U01	Ocena umiejętności technicznych

Załącznik nr 6

EFEKTY KSZTAŁCENIA NA KURSIE Nordic Walking

Wydział prowadzący kurs	Wychowania Fizycznego i Sportu
Nazwa kursu	Nordic Walking
Poziom kształcenia	I i II stopień
Umiejscowienie kierunku w obszarach kształcenia (uzasadnienie)	M (Nauki medyczne, nauki o zdrowiu oraz nauki o kulturze fizycznej) Wychowanie fizyczne jako dział wychowania odpowiedzialne jest m.in. za kształcenie i edukację fizyczną, gdzie nadrzędnym celem jest odkrywanie, rozumienie i wdrażanie potrzeby i konieczności podejmowania działań o charakterze zdrowotnym, rekreacyjnym oraz sportowym.

Symbol	Efekty kształcenia na kursie – Nordic Walking
WIEDZA	
NW_W01	Zna i rozumie zasady marszu Nordic Walking oraz obsługi klienta z uwzględnieniem sytuacji nietypowych oraz indywidualnych potrzeb.
NW_W02	Posiada wiedzę pozwalającą przygotowywać programy treningu ukierunkowane na poprawę zdolności kondycyjnych i sylwetki z wykorzystaniem marszu Nordic Walking na poziomie I, II i III.
NW_W03	Zna najbardziej popularne formy grupowych zajęć ruchowych. Zna podstawowe nazwy stepów Nordic Walking, ćwiczenia kształtujące i rozciągające poszczególne partie mięśniowe.
NW_W04	Posiada wiedzę pozwalającą na samodzielne programowanie i prowadzenie procesu treningowego dla konkretnych grup ludzi obarczonych ryzykiem chorób cywilizacyjnych oraz osób starszych.
UMIEJĘTNOŚCI	
NW_U01	Umie zastosować w praktyce zasady marszu Nordic Walking.
NW_U02	Posiada umiejętność aktywnego słuchania i określania potrzeb klienta, jak też wyznaczania indywidualnych sposobów ich realizacji w aktywności wolnoczasowej marszu Nordic Walking.
NW_U03	Potrafi wykorzystać ćwiczenia funkcjonalne i plyometryczne w treningu z kijami Nordic Walking ukierunkowanych na poprawę zdolności kondycyjnych.
NW_U04	Potrafi posługiwać się aktami normatywnymi oraz stosować konkretne przepisy prawne normujące pracę instruktora Nordic Walking.
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
NW_K01	Ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności. Rozumie potrzebę ciągłego doksztalcenia się zawodowego i rozwoju osobistego. Dokonuje samooceny własnych kompetencji i doskonali umiejętności w trakcie prowadzenia działalności zawodowej z zakresu marszu Nordic Walking.
NW_K02	Propaguje aktywność fizyczną i zachowania prozdrowotne w środowisku lokalnym, poprzez aktywne uczestnictwo w życiu społecznym i sportowym z wykorzystaniem marszu Nordic Walking.

Plan kursu doskonalącego

Lp.	Nazwa modułu kształcenia	forma zajęć	O/F*	liczba godzin kontaktowych	Liczba punktów ECTS
1.	Teoretyczne podstawy nauczania Nordic Walking	wykłady	obowiązkowy	3	0.20
2.	Systematyka ćwiczeń i metodyka nauczania NW poziom podstawowy	wykłady ćwiczenia	obowiązkowy	7	0.20
3.	Systematyka ćwiczeń i metodyka nauczania NW poziom fitness	Ćwiczenia praktyczne	obowiązkowy	5	0.20
4.	Organizacja i metodyka prowadzenia szkolenia NW poziom sportowy	Ćwiczenia praktyczne	obowiązkowy	5	0.20
5.	Nordic Walking na różnych etapach edukacji	Ćwiczenia praktyczne	obowiązkowy	5	0.20

Łączna liczba godzin w ramach godzin kontaktowych: 25

Łączna liczba punktów ECTS: 1 ECTS

KURS NORDIC WALKING

Cel przedmiotu

przygotowanie uczestnika kursu do prowadzenia zajęć rekreacyjnych z zakresu Nordic Walking. Przekazanie niezbędnej wiedzy i umiejętności przydatnej do planowania, organizacji i prowadzenia zajęć rekreacyjnych z elementami Nordic Walking. Przygotowanie do tworzenia i wdrażania własnych metod pracy prowadzenia zajęć rekreacyjnych z osobami w różnym wieku.

zamierzone efekty kształcenia	forma zajęć	sposób oceny
<p>NW_W01 Zna i rozumie zasady marszu Nordic Walking oraz obsługi klienta z uwzględnieniem sytuacji nietypowych oraz indywidualnych potrzeb.</p> <p>NW_W02 Posiada wiedzę pozwalającą przygotowywać programy treningu ukierunkowane na poprawę zdolności kondycyjnych i sylwetki z wykorzystaniem marszu Nordic Walking na poziomie I, II i III.</p> <p>NW_W03 Zna najbardziej popularne formy grupowych zajęć ruchowych. Zna podstawowe nazwy stepów Nordic Walking, ćwiczenia kształtujące i rozciągające poszczególne partie mięśniowe.</p> <p>NW_W04 Posiada wiedzę pozwalającą na samodzielne programowanie i prowadzenie procesu treningowego dla konkretnych grup ludzi obarczonych ryzykiem chorób cywilizacyjnych oraz osób starszych.</p>	Wykłady	Sprawdzian wiedzy ogólnej
<p>UMIEJĘTNOŚCI</p> <p>NW_U01 Umie zastosować w praktyce zasady marszu Nordic Walking.</p> <p>NW_U02 Posiada umiejętność aktywnego słuchania i określania potrzeb klienta, jak też wyznaczania indywidualnych sposobów ich realizacji w aktywności wolnoczasowej marszu Nordic Walking.</p> <p>NW_U03 Potrafi wykorzystać ćwiczenia funkcjonalne i plyometryczne w treningu z kijami Nordic Walking ukierunkowanych na poprawę zdolności kondycyjnych.</p> <p>NW_U04 Potrafi posługiwać się aktami normatywnymi oraz stosować konkretne przepisy prawne normujące pracę instruktora Nordic Walking.</p>	Ćwiczenia	Zaliczenie pisemne, ocena umiejętności wykonywania ćwiczeń; ocena opracowania konspektu zajęć instruktażowych
<p>KOMPETENCJE</p> <p>NW_K01 Ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności. Rozumie potrzebę ciągłego dokształcania się zawodowego i rozwoju osobistego. Dokonuje samooceny własnych kompetencji i doskonali umiejętności w trakcie prowadzenia działalności zawodowej z zakresu marszu Nordic Walking.</p> <p>NW_K02 Propaguje aktywność fizyczną i zachowania prozdrowotne w środowisku lokalnym, poprzez aktywne uczestnictwo w życiu społecznym i sportowym z wykorzystaniem marszu Nordic Walking.</p>	Ćwiczenia	Zaliczenie pisemne, ocena umiejętności praktycznych

- **obliczyć punkty ECTS** (1pkt ECTS = 25-30 godzin pracy słuchacza):
godziny kontaktowe 25 godz.
przygotowanie do zajęć 2 godz.
zapoznanie się ze wskazaną literaturą 1 godz.
przygotowanie pracy zaliczeniowej - konspekt 2 godz
przygotowanie do egzaminu
przygotowanie instruktażu prowadzenia zajęć
Razem 30 godz.