

Program kształcenia na kursie doszkaldcającym

Wydział	Wychowania Fizycznego i Sportu
Jednostka prowadząca kursdoszkaldcający	Zakład Rekreacji
Nazwa kursu	Instruktor rekreacji Ruchowej AWF Nordic Walking
Typkursu	Kwalifikacyjny
Opłata za kurs (całość)	900zł
Określenie obszaru kształcenia/obszarów kształcenia, do którego przyporządkowany jest kurs doszkaldcający	M (nauki medyczne, nauki o zdrowiu oraz nauki o kulturze fizycznej)
Ogólne cele kształcenia	Wyposażenie kursanta w wiedzę szczegółową z zakresu marszu Nordic Walking. Przygotowanie do samodzielnego planowania i prowadzenie zajęć w zakresie dbania o sylwetkę, zachowań prozdrowotnych i przygotowania kondycyjnego osób w różnym wieku, o różnej płci i poziomie sprawności fizycznej z wykorzystaniem kijów do Nordic Walkingu z wykorzystaniem zasad marszu na trzech poziomach.
Związek efektów kształcenia z misją i strategią uczelni	Kształcenie wysokokwalifikowanych kadr na potrzeby sportu i rekreacji, zgodne z celem strategicznym6.1 (cel operacyjny 3).
Wymagania wstępne	Studenci i absolwenci kierunku wychowania fizyczne, sport, turystyka i rekreacja i fizjoterapia.
Zasady rekrutacji	Rekrutacja ciągła.
Limit przyjęć (od ... do)	Od 16 do 20 osób.
Liczba punktów ECTS konieczna do uzyskania kwalifikacji	4
Liczba semestrów	1
Opis zakładanych efektów kształcenia dla kursu doszkaldcającego	Wg wzoru w załączniku 6.
Plan kursu	Wg wzoru w załączniku 7.
Sylabusy poszczególnych modułów kształcenia składające się na program kursu doszkaldcającego uwzględniające metody weryfikacji efektów kształcenia osiąganych przez słuchaczy	Wg wzoru w załączniku 8.
Wymogi związane z ukończeniem kursu (praca końcowa/egzamin końcowy/inne)	Egzamin końcowy, zaliczenie części praktycznej.
Opis wewnętrznego systemu zapewnienia jakości kształcenia	Ocena jakości kształcenia przez Komisję ds. Jakości i Programów Kształcenia. Weryfikacja osiągniętych efektów kształcenia (ankieta prowadzona wśród uczestników kursu), oceniająca realizowane treści programu kursu.

Moduły realizowane podczas kursu

Moduły kształcenia wraz z zakładanymi efektami kształcenia					
Moduły kształcenia	Liczba punktów ECTS	Forma realizacji zajęć	Przynależność do obszaru kształcenia	Zakładane efekty kształcenia	Sposoby weryfikacji efektów kształcenia
<u>Moduł I</u> Relacji publicznych	0,5	wykłady, ćwiczenia	M	NW_W01, NW_W02, NW_W06, NW_W8, NW_U01, NW_U02, NW_U6, NW_K01, NW_K03	egzamin pisemny, zaliczenie praktyczne
<u>Moduł II</u> Prozdrowotny	0,5	ćwiczenia	M	NW_W07, NW_U01, NW_U03, NW_K02	egzamin pisemny, zaliczenie praktyczne
<u>Moduł III</u> Biomedyczny	0,25	ćwiczenia	M	NW_W03, NW_U04	egzamin pisemny, zaliczenie praktyczne
<u>Moduł IV</u> Przygotowanie motoryczne	1	ćwiczenia	M	NW_W04, NW_W05, NW_U05, NW_U07, NW_K01, NW_K02, NW_K03	egzamin pisemny, zaliczenie praktyczne
<u>Moduł V</u> Praktyki	1	ćwiczenia	M	NW_U01, NW_U02, NW_U03, NW_U04, NW_U05, NW_U6, NW_U07, NW_U08, NW_K01, NW_K02, NW_K03	egzamin pisemny, zaliczenie praktyczne

Razem ECTS: 3,25

Efekty kształcenia na kursie Nordic Walking

Wydział prowadzący kurs	Wychowania Fizycznego i Sportu
Nazwa kursu	Nordic Walking
Poziom kształcenia	I i II stopień
Umiejscowienie kursu w obszarach kształcenia (uzasadnienie)	Kurs Nordic Walking umiejscowiono w obszarze kształcenia w zakresie nauk medycznych, nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej. Jego usytuowanie w tym obszarze wynika z jednolitego obszaru zainteresowań, jakim jest prozdrowotny styl życia, obejmujący aktywność fizyczną człowieka i w jej różnych formach i odmianach.

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	Rozumie znaczenie wiedzy psychologicznej, umiejętności i kompetencji społecznych w budowaniu relacji interpersonalnych i planowaniu pracy z klientem w sferze wolnoczasowej.
NW_ W03	Zna i rozumie podstawy budowy i funkcjonowania narządów i układów czynnościowych człowieka i potrafi wyjaśnić zmiany adaptacyjne zachodzące w organizmie pod wpływem różnych wysiłków fizycznych. Posiada wiedzę o procesach zmęczenia i wypoczynku.
NW_ W04	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_ W05	Zna najbardziej popularne formy grupowych zajęć ruchowych przy muzyce. Zna podstawowe nazwy stepów nordicwalking, ćwiczenia kształtujące rozciągające poszczególne partie mięśniowe.
NW_ W06	Posiada wiedzę pozwalającą na samodzielne programowanie i prowadzenie procesu treningowego dla konkretnych grup ludzi obarczonych ryzykiem chorób cywilizacyjnych oraz osób starszych z wykorzystaniem kijów Nordic Walking.
NW_ W07	Posiada wiedzę na temat ochrony aparatu ruchu człowieka w czasie wykonywania ćwiczeń fizycznych z kijami Nordic Walking.
NW_ W8	Zna i rozumie regulacje prawne z zakresu działalności sportowo-rekreacyjnej.
	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

	wolnoczesowej marszu Nordic Walking.
NW_ U03	Potrafi wdrazac zasady zdrowego odzywiania oraz dbalosci o higienę osobistą.
NW_ U04	Posiada umiejetnosc wykonywania pomiarow fizjologicznych, interpretacji ich wynikow i diagnozowania mozliwosci wysilkowych organizmu
NW_ U05	Potrafi wykorzystac cwiczenia funkcjonalne i plyometryczne w treningu z kijami Nordic Walkingu kierunkowanych na poprawę zdolności kondycyjnych.
NW_ U06	Potrafi poslugiwac się aktami normatywnymi oraz stosowac konkretne przepisy prawne normujace prace instruktora Nordic Walking.
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
NW_ K01	Ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejetności. Rozumie potrzebę ciągłego doszkalcenia się zawodowego i rozwoju osobistego. Dokonuje samooceny własnych kompetencji i doskonali umiejetności 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.
NW_ K03	Jest przygotowany do działań samodzielnych realizując je planowo i profesjonalnie, potrafi kierowac zespołami ludzkimi przy realizacji złożonych zadań zawodowych o charakterze sportowym i rekreacyjno-zdrowotnym. Wykazuje przywództwo i przedsiębiorczość, potrafi zorganizowac prace zespołu.

Załącznik nr 7

Plan kurs kwalifikacyjnego

Lp	Nazwa modułu kształcenia	forma zajęć	O/P*	liczba godzin kontaktowych	Liczba punktów w ECTS
1.	Moduł I Relacji publicznych	wykłady, ćwiczenia	obowiązkowy	12	0,5
2.	Moduł II Prozdrowotny	wykłady, ćwiczenia	obowiązkowy	12	0,5
3.	Moduł III Biomedyczny	ćwiczenia	obowiązkowy	7	0,25
4.	Moduł IV Przygotowanie motoryczne	ćwiczenia	obowiązkowy	29	1
5.	Moduł V Praktyki	ćwiczenia	obowiązkowy	30	1

Łączna liczba godzin : 90

Łączna liczba punktów ECTS w ramach godzin kontaktowych: 3,25

Załącznik nr 8

Sylabus kursu

Kurs – Instruktor Nordic Walking

Cel kursu:

Wyposażenie kursanta w wiedzę szczegółową z zakresu marszu Nordic Walking. Przygotowanie do samodzielnego planowania i prowadzenie zajęć w zakresie dbania o sylwetkę, zachowań prozdrowotnych i przygotowania kondycyjnego osób w różnym wieku, o różnej płci i poziomie sprawności fizycznej z wykorzystaniem kijów do nordicwalkingu z wykorzystaniem zasad marszu na trzech poziomach.

Zamierzone efekty kształcenia	Forma zajęć	Sposób oceny
WIEDZA NW_W01. Zna i rozumie zasady marszu Nordic Walking oraz obsługi klienta z uwzględnieniem sytuacji nietypowych oraz indywidualnych potrzeb. NW_W02. Rozumie znaczenie wiedzy psychologicznej,		

<p>umiejętności i kompetencji społecznych w budowaniu relacji interpersonalnych i planowaniu pracy z klientem w sferze wolnoczasowej z wykorzystaniem kijów do Nordic Walkingu.</p> <p>NW_W02. Zna zasady układania programów marszu Nordic Walking w zależności od rodzaju aktywności fizycznej z uwzględnieniem płci, wieku i indywidualnych predyspozycji.</p> <p>NW_W03 Zna i rozumie podstawy budowy i funkcjonowania narządów i układów czynnościowych człowieka i potrafi wyjaśnić zmiany adaptacyjne zachodzące w organizmie pod wpływem różnych wysiłków fizycznych. Posiada wiedzę o procesach zmęczenia i wypoczynku oraz o doborze optymalnego, indywidualnego programu treningowego z kijami do Nordic Walkingu.</p> <p>NW_W04. 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_W05. Zna najbardziej popularne formy grupowych zajęć ruchowych przy muzyce. Zna podstawowe nazwy stepów Nordic Walking, ćwiczenia kształtujące rozciągające poszczególne partie mięśniowe.</p> <p>NW_W07. Posiada wiedzę na temat ochrony aparatu ruchu człowieka w czasie wykonywania ćwiczeń fizycznych z kijami Nordic Walking.</p> <p>NW_W08. Zna i rozumie regulacje prawne z zakresu działalności sportowo-rekreacyjnej.</p>	<p>wykłady, ćwiczenia</p>	<p>egzamin pisemny</p>
<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 wdrażać zasady zdrowego odżywiania oraz dbałości o higienę osobistą.</p> <p>NW_ U04. Posiada umiejętność wykonywania pomiarów fizjologicznych, interpretacji ich wyników i diagnozowania możliwości wysiłkowych organizmu.</p> <p>NW_ U05. Potrafi wykorzystać ćwiczenia funkcjonalne i plyometryczne w treningu z kijami Nordic Walking ukierunkowanych na poprawę zdolności</p>	<p>ćwiczenia</p>	<p>zaliczenie praktyczne</p>

<p>kondycyjnych. NW_ U06. Potrafi posługiwać się aktami normatywnymi oraz stosować konkretne przepisy prawne normujące pracę instruktora Nordic Walking.</p>		
<p>Kompetencje społeczne NW_ K01. Ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności. Rozumie potrzebę ciągłego doształcania 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. NW_ K03. Jest przygotowany do działań samodzielnych realizując je planowo i profesjonalnie, potrafi kierować zespołami ludzkimi przy realizacji złożonych zadań zawodowych o charakterze sportowym i rekreacyjno-zdrowotnym. Wykazuje przywództwo i przedsiębiorczość, potrafi zorganizować pracę zespołu.</p>	<p>ćwiczenia</p>	<p>egzamin pisemny, zaliczenie praktyczne</p>

Punkty ECTS (1 pkt ECTS = 25 godz.):

godziny kontaktowe 90 h

przygotowanie do zajęć 5 h

zapoznanie się ze wskazaną literaturą 5 h

przygotowanie do egzaminu 3 h

przygotowanie konspektu prowadzonych zajęć 2 h

Razem 105 godz. = 4ECTS