

KARTA PRZEDMIOTU

1.	NAZWA PRZEDMIOTU: Specjalizacja. Instruktor rekreacji ruchowej – nordic walking	KOD TiR/II/st/28
2.	KIERUNEK: Turystyka i rekreacja	
3.	POZIOM STUDIÓW¹: II stopień – studia stacjonarne	
4.	ROK/ SEMESTR STUDIÓW: I rok /II semestr	
5.	LICZBA PUNKTÓW ECTS: 4	
6.	LICZBA GODZIN: 15/30	
7.	TYP PRZEDMIOTU²: fakultatywny	
8.	JĘZYK WYKŁADOWY: polski	
9.	FORMA REALIZACJI PRZEDMIOTU³: wykłady/ćwiczenia	
10.	WYMAGANIA WSTĘPNE I DODATKOWE (np. przedmioty poprzedzające):	

¹ Stacjonarny, niestacjonarny, e-learning

² Obowiązkowy, fakultatywny.

³ Wykłady, ćwiczenia, laboratoria, projekty, warsztaty, samodzielne prowadzenie zajęć przez studenta.

psychologia, pedagogika, metodyka, turystyka i rekreacja, fizjologia wysiłku
--

11.	CEL PRZEDMIOTU: Przygotowanie studentów AWF do prowadzenia zajęć nordic walking na różnych etapach edukacji. Przygotowanie do prowadzenia zawodów sportowych nordic walking oraz innych zajęć z wykorzystaniem kijów do nordic walking.
------------	--

12.	PRZEDMIOTOWE EFEKTY KSZTAŁCENIA⁴	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia (symbol)	Odniesienie do obszarowych efektów kształcenia (symbol)
	P_W01. Rozumie znaczenie zdrowia w wychowaniu fizycznym, profilaktyce zdrowotnej oraz życiu codziennym. Zna sposoby oceny i mierzenia efektów działań szkoleniowych, rozumie sens doskonalenia własnej sprawności fizycznej, asekuracji w zakresie wykonywania ćwiczeń, zadań oraz prowadzenia bezpiecznych zajęć terenowych. Zna podstawowe zasady marszu nordic walking oraz konstruowania rozgrzewki z wykorzystaniem kijów.	K_W01	M2_W01 M2_W02 M2_W04
	P_W02. Zna podstawowe determinanty i uwarunkowania zdrowego stylu życia, rozumie cele, zadania i funkcje edukacji zdrowotnej w profilaktyce społecznej przy wykorzystaniu marszu nordic walking.	K_W08	M2_W04 M2_W08
	P_W03. Posiada wiedzę na temat stosowania reguł obciążania organizmu ludzkiego, stosowania wysiłku o złożonym charakterze, w	K_W10	M2_W05

⁴ Efekty kształcenia w zakresie wiedzy (P_W), umiejętności (P_U) i kompetencji społecznych (P_K).

<p>różnych warunkach środowiska, w odniesieniu do adaptacji i sprawności psychomotorycznej organizmu ludzkiego, w zależności od wieku, wydolności i sprawności fizycznej poszczególnych uczestników zajęć nordic walking. Zna metodykę nauczania marszu nordic walking na poszczególnych poziomach.</p>		
<p>P_U01. Umie dobierać, selekcjonować i odpowiednio korzystać z dostępnych warunków środowiska zewnętrznego, motywując podopiecznych do promowania zdrowego i aktywnego stylu życia, samodzielnej kontroli zmian w poziomie sprawności fizycznej. Potrafi wykonać pokaz kluczowych elementów marszu nordic walking.</p>	K_U07	M2_U01 M2_U04 M2_U10
<p>P_U02. Umie dobierać i oceniać zestawy ćwiczeń przydatnych do wdrażania zadań ruchowych, w zależności od motoryki osób biorących udział w zajęciach, wydolności fizycznej, rodzaju płci i wieku osób szkolących się z zakresu nordic walking. Potrafi zaplanować i zorganizować imprezy sportowo-rekreacyjne, zajęcia ruchowe dostosowane do posiadanych warunków oraz zainteresowań ich uczestników z wykorzystaniem kijów do nordic walkingu</p>	K_U08 K_U17	M2_U05 M2_U04 M2_U07
<p>P_U03. Posiada znaczny zakres umiejętności specjalistycznych z zakresu wykorzystania odpowiednich technik nordic walking pod kątem doboru środków, sprzętu, technik szkolenia indywidualnego, rekreacyjnych form ruchu, rywalizacji sportowej, rekreacji. Potrafi zastosować podstawowe techniki nordic</p>	K_U15 K_U21 K_U22 KU2	M2_U11

walking w pracy z różnymi grupami wiekowymi. Potrafi poprowadzić zajęcia nordic walking kształtując podstawowe cechy motoryczne.		
P_K01. Angażuje się w kreatywne i nowatorskie poszukiwania z zakresu rozwiązywania nieznanych zadań, projektuje oraz tworzy system ćwiczeń i zadań realizowanych w pracy z różnymi grupami wiekowymi. Organizuje marsze nordic walking w oparciu o przepisy PFNW.	K_K02 K_K05 K_K12 K_K11	M2_K08 M2_K09
P_K02. Jest przygotowany do samodzielnego prowadzenia zajęć nordic walking oraz w sposób profesjonalny, potrafi kierować zespołami ludzkimi realizując złożenia edukacyjnych. Wykazuje przedsiębiorczość, potrafi zorganizować pracę zespołu, wykazuje predyspozycje do przyjmowania ról społecznych.	K_K06	M2_K05 M2_K06 M2_K08

13.	METODY OCENY EFEKTÓW KSZTAŁCENIA			
	Symbol przedmiotowego efektu kształcenia	Metody (sposoby) oceny⁵	Typ oceny⁶	Forma dokumentacji
	P_W01	praktyczne zaliczenie	formująca	adnotacja pisemna
	P_W02	ocenie ciągłe	formująca	adnotacja pisemna
	P_W03	ocenie ciągłe	formująca	adnotacja pisemna
	P_U01	sprawdzian umiejętności	podsumowująca	zest. elektroniczne
	P_U02	ocenie ciągłe	podsumowująca	adnotacja pisemna
	P_U03	ocenie ciągłe	podsumowująca	rejestr wyników

⁵ Ocenianie ciągłe (bieżące przygotowanie do zajęć), śródsesemtralne zaliczenie pisemne, śródsesemtralne zaliczenie ustne, końcowe zaliczenia pisemne, końcowe zaliczenia ustne, egzamin pisemny, egzamin ustny, praca semestralna, ocena umiejętności ruchowych, praca dyplomowa, projekt, kontrola obecności

⁶ Formująca, podsumowująca.

	P_K01	ocena aktywności indywidualnej	formująca	adnotacja pisemna
	P_K02	ocena aktywności indywidualnej	podsumowująca	adnotacja pisemna

14. TREŚCI PROGRAMOWE			
	Treść zajęć	Forma zajęć⁷ (liczba godz.)	Symbol przedmiotowych efektów kształcenia
	<p>1. Historia NORDIC WALKING (NW). Założenia, cele i zadania INWA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - członkowie INWA; - federacje krajowe; - struktura szkoleniowa INWA; - struktura PFNW. <p>Omówienie wybranej literatury.</p>	wykład (3)	P_W01, P_W02
	<p>2. Teoretyczne podstawy nauczania NW. Metody nauczania czynności ruchowych:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kryteria poprawnego komunikatu słownego; - funkcje i kryteria poprawnego pokazu. - organizacja grupy szkoleniowej. 	wykład (2)	P_W01, P_W03
	<p>3. Omówienie sprzętu do NW:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kije (budowa, materiał, rodzaje); - buty (budowa, materiał, zalety biomechaniczno-zdrowotne); - ubiór (rękawiczki, ubranie, skarpety, zasady doboru ubrań); - akcesoria (pas z bidonem, krokومتر, pulsometr, okulary). 	wykład (2)	P_W03
	<p>4. Omówienie techniki chodu w NW:</p> <ul style="list-style-type: none"> - technika marszu; - technika wchodzenia pod górę, technika schodzenia w dół. <p>Odtwarzanie filmu i analiza techniki:</p> <ul style="list-style-type: none"> - określenie poziomu wyjściowego techniki marszu. 	wykład (2)	P_W01, P_W2, P_W03

⁷ Wykłady, ćwiczenia, laboratoria, samodzielne prowadzenie zajęć przez studenta.

5. Zalety NW dla organizmu człowieka. Wykorzystanie nordic walking w treningu zdrowotnym: Wpływ nordic walking na wybrane układy człowieka (mięśniowy, kostny, oddechowy, krwionośny)	wykład (3)	P_W02, P_W03
6. Podstawowe metody treningowe stosowane w NW: - metoda ciągła - interwałowa - powtórzeniowa - zmienna.	wykład (2)	P_W01, P_W02
7. Zasady bezpieczeństwa prowadzenia zajęć nordic walking.	wykład (1)	P_W01
1. Przykładowe rodzaje rozgrzewek. Nauczanie marszu nordic walking (Poziom I).	ćwiczenia (2)	P_U01, P_U02, P_K01
2. Systematyka ćwiczeń i metodyka nauczania nordic walking na poziomie rekreacyjno-zdrowotnym (Poziom I).	ćwiczenia (2)	P_U01, P_U02, P_K01, P_K02
3. Systematyka ćwiczeń i metodyka nauczania nordic walking na poziomie fitness (Poziom II). Technika marszu klasycznego.	ćwiczenia (4)	P_U01, P_U03, P_K02
4. Doskonalenie techniki podstawowej i techniki klasycznej.	ćwiczenia (2)	P_U02, P_U03, P_K02, P_K03
5. Spacer nordic walking w terenie (poziom fitness). Trening nordic walking metodą ciągłą. Rozgrzewka, część aerobowa, ćwiczenia uspokajające i rozciągające.	ćwiczenia (2)	P_U01, P_U02
6. Przykłady treningu nordic walking metodą zmienną.	ćwiczenia (2)	P_U01, P_U02, P_K01
7. Przykłady treningu wytrzymałościowo-siłowego nordic walking (ćwiczenia siłowe z kijami, w miejscu i w ruchu, ćwiczenia w parach).	ćwiczenia (2)	P_U01, P_U02, P_K01, P_K02
8. Przykłady treningu nordic walking metodą interwałową i powtórzeniową.	ćwiczenia (2)	P_U01, P_U03, P_K02

9. Prowadzenie wybranych elementów techniki podstawowej przez studentów.	ćwiczenia (2)	P_U02, P_U03, P_K02, P_K03
10. Prowadzenie wybranych elementów techniki fitness przez studentów.	ćwiczenia (4)	P_U01, P_U02
11. Gry i zabawy z wykorzystaniem kijów do nordic walkingu.	ćwiczenia (2)	P_U01, P_U02, P_K01
12. Sprawdzian stopnia opanowania umiejętności technicznych, korygowanie błędów.	ćwiczenia (2)	P_U01, P_U02, P_K01, P_K02
13. Sprawdzian z zakresu wiedzy o nordic walkingu – forma teoretyczna. Sprawdzian ogólnej sprawności fizycznej (zaliczenia poprawkowe).	ćwiczenia (2)	P_U01, P_U03, P_K02

15. NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE:

1. Laptop, projektor multimedialny – do prowadzenia wykładów;
2. Kije do nordic walking.

16. WARUNKI ZALICZENIA:

1. Udział w zajęciach.
2. Zaliczenie techniki marszu na poziomie fitness.
3. Prowadzenie fragmentu zajęć dla wybranej grupy wiekowej.
4. Zaliczenie testu marszowego.
5. Zaliczenie teoretyczne (metodyka nauczania, dobór sprzętu, 10 stepów).

17. PRZYKŁADOWE ZAGADNIENIA EGZAMINACYJNE (ZALICZENIOWE):

1. Wymień podstawowe elementy budowy kija do nordic walkingu, sposoby doboru kijów.
2. Podaj metodykę nauczania marszu NW (10 stepów).
3. Podaj różnice pomiędzy marszem NW na poziomie zdrowotnym a poziomem fitness.
4. Wymień podstawowe metody treningu sportowego z kijami do NW.
5. Podaj biomechanikę marszu nordic walking.

18.	<p>LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA⁸:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. INWA Instruktor manual. (2005). INWA. 2. Kamień D. (2008). Nordic Walking w środowisku akademickim. „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 2. 3. Kamień D. (2006). Wykorzystanie Nordicwalking w lekkoatletyce. „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 5. 4. Kuński H. (2003). Trening zdrowotny osób dorosłych. Medsport Press. Warszawa. 5. Wolańska T. (1993). Marsze dla zdrowia. „Kultura Fizyczna”, 3-4. 6. Wolańska T. (1997). Leksykon sportu dla wszystkich. Rekreacja ruchowa. Warszawa. 7. Piech K., Raczyńska B. (2010). Nordic Walking- wszechstronna aktywność fizyczna. W: Polish Journal of Sport and Tourism. Vol. 17, No.2 s.69-78.
------------	---

19.	OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA		
	Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności w semestrze
	a) Realizacja przedmiotu: wykłady	Zajęcia wymagające udziału prowadzącego	15
	b) Realizacja przedmiotu: ćwiczenia		30
	c) Realizacja przedmiotu: laboratoria		0
	d) Egzamin		0
	e) Inne godziny kontaktowe z nauczycielem		10
	<i>Łączna liczba godzin zajęć realizowanych z udziałem prowadzącego (pkt. a + b + c + d + e)</i>		55
	f) Przygotowanie się do zajęć	Samokształcenie	25
	g) Przygotowanie się do zaliczeń/kolokwiiów		15
	h) Przygotowanie się do egzaminu/zaliczenia końcowego		5
	i) Wykonanie zadań poza uczelnią		0

⁸ Dostępna w czytelni, bibliotece, Internecie.

	<i>Łączna liczba godzin zajęć realizowanych we własnym zakresie (pkt. f + g + h + i)</i>		45
	Razem godzin (zajęcia z udziałem prowadzącego + samokształcenie)		100
	Liczba punktów ECTS		4

20.	<p>PROWADZĄCY PRZEDMIOT (IMIE, NAZWISKO, ADRES E-MAIL, KATEDRA, ZAKŁAD, NR POKOJU)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. dr Krzysztof Piech, krzysztofpiech@wp.pl (Katedra Turystyki i Rekreacji, Zakład Rekreacji, Pokój 327a). 2. dr Urszula Parnicka, parnicka@wp.pl; Katedra Turystyki i Rekreacji, Zakład Rekreacji, nr pokoju 332. 3. mgr Filip Korpak, filip.korpak@awf-bp.edu.pl (Katedra Turystyki i Rekreacji, Zakład Rekreacji, Pokój 332a). 4. mgr Marek Kulik, marek.kulik@poczta.fm, (Katedra Wychowania Fizycznego, Pracownia Gier i Zabaw oraz Ćwiczeń Muzyczno-Ruchowych, Pokój 333). 5. dr Beata Makaruk, beatamakaruk@o2.pl Katedra Turystyki i Rekreacji, Zakład Rekreacji, Pokój 332 A).
------------	--

KARTA PRZEDMIOTU

1.	NAZWA PRZEDMIOTU: Specjalizacja. Instruktor rekreacji ruchowej – nordic walking	KOD TiR/II/st/28
2.	KIERUNEK: Turystyka i rekreacja	
3.	POZIOM STUDIÓW⁹: II stopień – studia stacjonarne	
4.	ROK/ SEMESTR STUDIÓW: II rok/III semestr	
5.	LICZBA PUNKTÓW ECTS: 6	
6.	LICZBA GODZIN: 15/30	
7.	TYP PRZEDMIOTU¹⁰: fakultatywny	
8.	JĘZYK WYKŁADOWY: polski	
9.	FORMA REALIZACJI PRZEDMIOTU¹¹: wykłady/ćwiczenia	
10.	WYMAGANIA WSTĘPNE I DODATKOWE (np. przedmioty poprzedzające): psychologia, pedagogika, metodyka , turystyka i rekreacja, fizjologia wysiłku	

⁹ Stacjonarny, niestacjonarny, e-learning

¹⁰ Obowiązkowy, fakultatywny.

¹¹ Wykłady, ćwiczenia, laboratoria, samodzielne prowadzenie zajęć przez studenta.

11.	CEL PRZEDMIOTU: Przygotowanie studentów AWF z zakresu organizacji i prowadzenia zajęć specjalistycznych z dziećmi, młodzieżą i osobami dorosłymi z zakresu nordic walking. Przygotowanie do bezpiecznej organizacji plenerowych zajęć rekreacyjnych z nordic walking.
------------	--

12.	PRZEDMIOTOWE EFEKTY KSZTAŁCENIA¹²	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia (symbol)	Odniesienie do obszarowych efektów kształcenia (symbol)
	P_W01. Rozumie znaczenie zdrowia w wychowaniu fizycznym, profilaktyce zdrowotnej oraz życiu codziennym. Zna sposoby oceny i mierzenia efektów działań szkoleniowych, rozumie sens doskonalenia własnej sprawności fizycznej, asekuracji w zakresie wykonywania ćwiczeń, zadań oraz prowadzenia bezpiecznych zajęć terenowych, przygotowania z zakresu niesienia pomocy w warunkach terenowych. Analizuje koncepcje dotyczące zasad bezpiecznego działania w warunkach terenowej.	K_W04	M2_W04
	P_W02. Rozumie znaczenie i potrzebę systematycznej, ukierunkowanej aktywności fizycznej, wdrażanie terenowych ćwiczeń ruchowych w profilaktyce zdrowego stylu życia oraz kreowania aktywności ruchowej w kontakcie z naturą.	K_W08	M2_W04 M2_W08
	P_W03. Posiada wiedzę na temat stosowania reguł obciążania organizmu ludzkiego, stosowania wysiłku o złożonym charakterze, w różnych warunkach środowiska, w odniesieniu do adaptacji i sprawności psychomotorycznej organizmu ludzkiego, w zależności od wieku, wydolności i sprawności fizycznej	K_W10	M2_W05

¹² Efekty kształcenia w zakresie wiedzy (P_W), umiejętności (P_U) i kompetencji społecznych (P_K).

	poszczególnych uczestników zajęć terenowych.		
	P_U01. Umie dobierać, selekcjonować i odpowiednio korzystać z dostępnych warunków środowiska zewnętrznego, motywując podopiecznych do promowania zdrowego i aktywnego stylu życia, samodzielnej kontroli zmian w poziomie sprawności fizycznej.	K_U06	M2_U07
	P_U02. Umie dobierać i oceniać zestawy ćwiczeń przydatnych do wdrażania zadań ruchowych, w zależności od motoryki osób biorących udział w zajęciach, wydolności fizycznej, rodzaju płci i wieku osób szkolących się z zakresu nordic walking. Potrafi zaplanować i zorganizować imprezy sportowo-rekreacyjne, zajęcia ruchowe dostosowane do posiadanych warunków oraz zainteresowań ich uczestników z wykorzystaniem kijów do nordic walkingu	K_U07	M2_U01 M2_U04 M2_U10
	P_U03. Posiada znaczny zakres umiejętności specjalistycznych z zakresu wykorzystania odpowiednich technik nordic walking pod kątem doboru środków, sprzętu, technik szkolenia indywidualnego, rekreacyjnych form ruchu, rywalizacji sportowej, rekreacji. Potrafi zastosować podstawowe techniki nordic walking w działaniach do planowanych zadań ruchowych.	K_U14	M2_U05 M2_U12
	P_K01. Angażuje się w kreatywne i nowatorskie poszukiwania z zakresu rozwiązywania nieznanych zadań, projektuje oraz tworzy system ćwiczeń i zadań realizowanych w środowisku naturalnym.	K_K02	M2_K08 M2_K09
	P_K02. Jest przygotowany do samodzielnego prowadzenia zajęć oraz inicjowania nowych form ruchu, zajęć terenowych realizowanych w sposób	K_K04	M2_K03 M2_K06

	planowany i profesjonalny, potrafi kierować zespołami ludzkimi realizując założenia szkoleniowe i edukacyjnych. Wykazuje przedsiębiorczość, potrafi zorganizować pracę zespołu, wykazuje predyspozycje do przyjmowania ról społecznych.		
--	---	--	--

13.	METODY OCENY EFEKTÓW KSZTAŁCENIA			
	Symbol przedmiotowego efektu kształcenia	Metody (sposoby) oceny¹³	Typ oceny¹⁴	Forma dokumentacji
	P_W01	praktyczne zaliczenie	formująca	adnotacja pisemna
	P_W02	ocenie ciągłe	formująca	adnotacja pisemna
	P_W03	ocenie ciągłe	formująca	adnotacja pisemna
	P_U01	sprawdzian umiejętności	podsumowująca	zest. elektroniczne
	P_U02	ocenie ciągłe.	podsumowująca	adnotacja pisemna
	P_U03	ocenie ciągłe.	podsumowująca	rejestr wyników
	P_K01	ocena aktywności indywidualnej	formująca	adnotacja pisemna
	P_K02	ocena aktywności indywidualnej	podsumowująca	adnotacja pisemna

¹³ Ocenianie ciągłe (bieżące przygotowanie do zajęć), śródsesemestralne zaliczenie pisemne, śródsesemestralne zaliczenie ustne, końcowe zaliczenia pisemne, końcowe zaliczenia ustne, egzamin pisemny, egzamin ustny, praca semestralna, ocena umiejętności ruchowych, praca dyplomowa, projekt, kontrola obecności

¹⁴ Formująca, podsumowująca.

14.	TREŚCI PROGRAMOWE		
	Treść zajęć	Forma zajęć¹⁵ (liczba godz.)	Symbol przedmiotowych efektów kształcenia
1. Omówienie treści programu specjalizacji, przedstawienie kryteriów i zasad uczestnictwa w zaliczeniach, regulamin uczestnictwa w zajęciach terenowych.	wykład (1)	P_WO1	
2. Metodyka nauczania nordic walking w różnych grupach wiekowych (dzieci i młodzież, osoby dorosłe, osoby starsze, rodziny) .	wykład (4)	P_W01, P_W02	
3. Zasady organizacji imprez sportowo-rekreacyjnych nordic walking.	wykład (2)	P_W01, P_W03	
4. Zasady organizacji Pucharu Polski w Nordic Walking oraz innych rodzajów zawodów.	wykład (2)	P_W03	
5. Omówienie przepisów sędziowania zawodów nordic walking.	wykład (2)	P_W01, P_W2, P_W03,	
6. Promocja nordic walking w różnych środowiskach. Nordic walking jako produkt turystyczny.	wykład (2)	P_W02, P_W03	
7. Wykorzystanie nordic walking w pracy z osobami niepełnosprawnymi.	wykład (2)	P_W01, P_W02	
1. Specyfika zajęć nordic walking w różnych grupach wiekowych.	ćwiczenia (2)	P_U01, P_U02	
2. Przykładowe jednostki lekcyjne w różnych grupach wiekowych.	ćwiczenia (2)	P_U01, P_U02, P_K01	
3. Prowadzenie przez uczestników specjalizacji wybranych jednostek lekcyjnych nordic walking.	ćwiczenia (6)	P_U01, P_U02, P_K01, P_K02	
4. Przygotowanie oraz udział w zawodach nordic walking.	ćwiczenia (4)	P_U01, P_U03, P_K02	
5. Organizacja i przeprowadzenie rajdu nordic walking, marszów na orientację: - wykorzystanie urządzeń GPS w NW.	ćwiczenia (4)	P_U02, P_U03, P_K02, P_K03	

¹⁵ Wykłady, ćwiczenia, laboratoria, samodzielne prowadzenie zajęć przez studenta.

6. Ocena reakcji własnego organizmu pod wpływem zajęć nordic walking. Wykorzystanie podstawowych urządzeń pomiarowych.	ćwiczenia (2)	P_U01, P_U02
7. Metody sprawdzania tolerancji wysiłkowej, testy stosowane w nordic walking.	ćwiczenia (2)	P_U01, P_U02, P_K01
8. Lekkoatletyczne formy nordic walkingu.	ćwiczenia (2)	P_U01, P_U02, P_K01, P_K02
9. Ćwiczenia kształtujące koordynację z wykorzystaniem kijów nordic walking.	ćwiczenia (2)	P_U01, P_U03, P_K02
10. Sprawdzenie stopnia opanowania wiadomości z zakresu metodyki prowadzenia zajęć oraz organizacji imprez sportowo-rekreacyjnych.	ćwiczenia (2)	P_U02, P_U03, P_K02, P_K03
11. Ocena wiadomości teoretycznych i praktycznych. Egzamin końcowy specjalizacji instruktorskiej.	ćwiczenia (2)	P_U01, P_U02, P_K02, P_K03

15. NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE:

3. Laptop, projektor multimedialny – do prowadzenia wykładów;
4. Indywidualny sprzęt nordic walking(kije, stopery).

16. WARUNKI ZALICZENIA:

1. Udział w zajęciach.
2. Zaliczenie techniki marszu na poziomie fitness.
3. Prowadzenie jednostki lekcyjnej dla wybranej grupy wiekowej.
4. Udział w zawodach nordic walking lub zaliczenie testu marszowego.
5. Zaliczenie teoretyczne (metodyka nauczania, dobór sprzętu, 10 stepów).

17. PRZYKŁADOWE ZAGADNIENIA EGZAMINACYJNE (ZALICZENIOWE):

6. Specyfika prowadzenia zajęć nordic walking w różnych grupach wiekowych.
7. Zasady organizacji imprez sportowych nordic walking.
8. Przepisy sędziowania zawodów nordic walking.

18. LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA¹⁶:

1. INWA Instruktor manual. (2005). INWA.
2. Kamień D. (2007). Wpływ systematycznej aktywności marszowo biegowej i Nordic Walking na sprawność fizyczną i wydolność. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*, 8-9, 24-27.
3. Kamień D. (2008). Nordic Walking w środowisku akademickim. „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 2.
4. Kamień D. (2006). Wykorzystanie Nordicwalking w lekkoatletyce. „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 5.
5. Piech K., Raczyńska B. (2010). Nordic Walking- wszechstronna aktywność fizyczna . W: *Polish Journal of Sport and Tourism*. Vol. 17, No.2 s.69-78.
6. Ryba B.(red) (1996). Organizacja imprez sportowych. Polska Korporacja Menedżerów Sportu.Warszawa.
7. Sadowski G. (2008). Nordic Walking - lansowana moda czy odświeżona tradycja. *Kultura Fizyczna*, 5-6, 25-27.
8. Wolańska T. (1997). Leksykon sportu dla wszystkich. Rekreacja ruchowa. Warszawa.
9. Wolańska T. (1993). Marsze dla zdrowia. „Kultura Fizyczna”, 3-4.

19. OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA		
Forma aktywności		Liczba godzin na zrealizowanie aktywności w semestrze
a) Realizacja przedmiotu: wykłady	Zajęcia wymagające udziału prowadzącego	15
b) Realizacja przedmiotu: ćwiczenia		30
c) Realizacja przedmiotu: laboratoria		0
d) Egzamin		2
e) Inne godziny kontaktowe z nauczycielem		28
<i>Łączna liczba godzin zajęć realizowanych z udziałem prowadzącego (pkt. a + b + c + d + e)</i>		75
f) Przygotowanie się do zajęć	Samokształcenie	35
g) Przygotowanie się do zaliczeń/kolokwiów		20
h) Przygotowanie się do egzaminu/zaliczenia końcowego		20

¹⁶ Dostępna w czytelnicy, bibliotece, Internecie.

	i) Wykonanie zadań poza uczelnią		0
	<i>Łączna liczba godzin zajęć realizowanych we własnym zakresie (pkt. f + g + h + i)</i>		75
	Razem godzin (zajęcia z udziałem prowadzącego + samokształcenie)		150
	Liczba punktów ECTS		6

20.	<p>PROWADZĄCY PRZEDMIOT (IMIE, NAZWISKO, ADRES E-MAIL, KATEDRA, ZAKŁAD, NR POKOJU)</p> <p>6. dr Krzysztof Piech, krzysztofpiech@wp.pl (Katedra Turystyki i Rekreacji, Zakład Rekreacji, Pokój 327a).</p> <p>7. dr Urszula Parnicka, parnicka@wp.pl; Katedra Turystyki i Rekreacji, Zakład Rekreacji, nr pokoju 332</p> <p>8. mgr Filip Korpak, filip.korpak@awf-bp.edu.pl (Katedra Turystyki i Rekreacji, Zakład Rekreacji, Pokój 332a).</p> <p>9. mgr Marek Kulik, marek.kulik@poczta.fm, (Katedra Wychowania Fizycznego, Pracownia Gier i Zabaw oraz Ćwiczeń Muzyczno-Ruchowych, Pokój 333).</p> <p>10. dr Beata Makaruk, beatamakaruk@o2.pl Katedra Turystyki i Rekreacji, Zakład Rekreacji, Pokój 332 A).</p>
------------	---