



Akademia Zamojska

Wydział Nauk o Zdrowiu

Instytut Turystyki i Rekreacji

Kurs

instruktora sportu i rekreacji ruchowej

Zamość, 2024

PROGRAM KURSU

CEL KURSU:

Kształcenie nowych specjalistów do pracy szkoleniowej w obszarach sportu i rekreacji ruchowej, zgodnie z wymaganiami prawnymi i oczekiwaniami rynkowymi. Doksztalcenie kadr trenersko-instruktorskich ze szkół, klubów sportowych, stowarzyszeń kultury fizycznej i innych ośrodków sportowo-rekreacyjnych oraz wychowawczo-edukacyjnych.

Podstawa prawna: ustawa z dnia 25 czerwca 2010 r. o sporcie (Dz. U. Nr 127, poz. 857 z późn. zm.) oraz rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 7 sierpnia 2014 r. w sprawie klasyfikacji zawodów i specjalności na potrzeby rynku pracy oraz zakresu jej stosowania (Dziennik Ustaw 2014 nr 0 poz. 1145)

ADRESACI KURSU:

1. ukończone 18 lat;
2. posiadanie co najmniej wykształcenia średniego (wymagane jest złożenie kopii dokumentu w języku polskim, potwierdzającego uzyskane wykształcenie);
3. brak przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w kursie (wymagane jest podpisanie oświadczenia);
4. niekaralność prawomocnym wyrokiem za przestępstwo;
5. posiadanie ubezpieczenie NNW na okres kursu (wymagane jest podpisanie oświadczenia);

SYLWETKA ABSOLWENTA:

Absolwent jest wyposażony w kompetencje osobiste i kwalifikacje zawodowe oraz w wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne. Jest wykształcony do:

- opracowywania planów treningowych i programów szkolenia dla określonych dyscyplin sportowych lub form rekreacyjnych,
- prowadzenie zajęć teoretycznych i praktycznych, kształcących i doskonalących dla osób indywidualnych i grup zorganizowanych,
- organizowanie imprez sportowo-rekreacyjnych, zawodów sportowych i innych wydarzeń związanych z aktywnością fizyczną.

Absolwent jest uprawniony do pracy w: ośrodkach sportu i rekreacji, klubach sportowych i rekreacyjnych, klubach fitness, siłowniach, stowarzyszeniach kultury fizycznej oraz placówkach wypoczynku. Absolwent może także samodzielnie

prowadzić zajęcia sportowe i rekreacyjne z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi w ramach działalności gospodarczej.

Ukończenie kursu jest rozszerzeniem oraz uzupełnieniem kompetencji i kwalifikacji zawodowych dla:

- nauczycieli wychowania fizycznego,
- trenerów sportowych,
- instruktorów rekreacji ruchowej,
- animatorów czasu wolnego,
- wychowawców wypoczynku dzieci i młodzieży,
- pracowników świetlic, sal zabaw i innych instytucji organizujących zajęcia w ramach czasu wolnego.

PROGRAM KURSU:

Wykłady i zajęcia praktyczne odbywają się w formie stacjonarnej w Akademii Zamojskiej oraz w Ośrodku Sportu i Rekreacji w Zamościu. Materiały szkoleniowe do celów samokształcenia przekazywane są w formie elektronicznej.

Cześć ogólna - 80 godzin:

- anatomia człowieka – 10 godzin,
- fizjologia wysiłku fizycznego – 10 godzin,
- teoria i metodyka treningu sportowego – 10 godzin,
- teoria i metodyka rekreacji ruchowej – 10 godzin,
- organizacja imprez sportowo-rekreacyjnych – 10 godzin,
- pedagogika – 5 godzin,
- psychologia – 5 godzin,
- pierwsza pomoc przedmedyczna – 5 godzin,
- podstawy prawa – 5 godzin,
- komunikacja i emisja głosu – 5 godzin,
- żywienie i dietetyka – 5 godzin.

Z części ogólnej są zwolnieni:

- absolwenci studiów wyższych i podyplomowych na kierunkach: „wychowanie fizyczne”, „sport” lub pochodnych,
- absolwenci studiów wyższych na kierunku „turystyka i rekreacja” ukończonych w akademiach wychowania fizycznego lub w Akademii Zamojskiej,
- instruktorzy sportu i/lub rekreacji ruchowej z państwową legitymacją instruktorską uzyskaną w latach 27.06.1997 – 23.08.2013,
- absolwenci części ogólnej kursów instruktora sportu i/lub rekreacji ruchowej, którzy uzyskali państwowe zaświadczenie w latach 27.06.1997 – 23.08.2013.

Część ogólna kończy się egzaminem sprawdzającym.

Część specjalistyczna – 60 godzin (do wyboru):

- trening fizyczny i zdrowotny,
- pływanie,
- tenis stołowy,
- taniec,
- animacja czasu wolnego.

Część specjalistyczna obejmuje zajęcia praktyczne i praktyki z wybranej dyscypliny lub formy rekreacyjnej.

Zajęcia praktyczne (20 godzin): dotyczą tworzenia planów treningowych i programów szkoleniowych, opracowywania konspektów zajęć, dobór metod treningowych i szkoleniowych, prowadzenie zajęć praktycznych z uwzględnieniem osób i grup o różnym wieku, sprawności fizycznej i stanie zdrowia, zapisy i analiza efektów pracy, organizacja wydarzeń sportowo-rekreacyjnych.

Praktyki (40 godzin) odbywane są w trakcie lub po zakończeniu kursu w dowolnie wybranym przez siebie miejscu, gdzie prowadzone jest szkolenie z zakresu specjalizacji. Praktyka obejmuje: obserwacja pracy trenerów i instruktorów, asystowanie, prowadzenie rozgrzewki oraz fragmentów zajęć. Przebieg praktyki jest zapisywany w Dzienniku Praktyk i przedstawiany przed egzaminem kierownikowi kursu.

Część specjalistyczna kończy się egzaminem sprawdzającym .

Absolwent otrzymuje:

- legitymację instruktora sportu i rekreacji ruchowej w wybranej specjalności (w języku polskim i angielskim);
- certyfikat w formacie A4 o ukończeniu kursu z zakresu sportu i rekreacji ruchowej w wybranej specjalności (w języku polskim i angielskim);

Absolwent uzyskuje uprawnienia do pracy na stanowisku **instruktora sportu i rekreacji ruchowej** o wybranej przez siebie specjalności (**trening fizyczny i zdrowotny, pływanie, taniec, animacja czasu wolnego, tenis stołowy**).

Termin i cena kursu:

zajęcia części ogólnej: marzec 2024 (770 zł)

zajęcia części specjalistycznej: kwiecień-maj 2024 (470 zł)

Wpłata:

Na wskazane konto Akademii Zamojskiej z tytułem: imię i nazwisko, część ogólna i/lub część specjalistyczna (jaka?)

Kierownik Kursu:

dr Krzysztof Okapa – Dyrektor Instytutu Turystyki i Rekreacji Akademii Zamojskiej
– tel. 603 888 698, e-mail: krzysztof.okapa@akademiazamojska.edu.pl

Prowadzący zajęcia:

Wykładowcy Akademii Zamojskiej, instruktorzy Ośrodka Sportu i Rekreacji w Zamościu, instruktorzy i ratownicy Rejonowego Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego.