

POROZUMIENIE

pomiędzy

Dyrektorem IX Liceum Ogólnokształcącego
im. Kazimierza Jagiellończyka w Toruniu

a

Prezesem Toruńskiego Związku
Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej

w sprawie

**UZYSKANIA KWALIFIKACJI W ZAWODZIE
INSTRUKTORA REKREACJI RUCHOWEJ**

Toruń, 12 grudnia 2014 r.

Dnia 12 grudnia 2014 r. w Toruniu pomiędzy:

panem Romanem Szeplerem, Dyrektorem IX Liceum Ogólnokształcącego im. Kazimierza Jagiellończyka w Toruniu

a panem Ryszardem Kowalskim, Prezesem Toruńskiego Związku Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej w Toruniu zawarto porozumienie dotyczące współpracy o następującej treści:

§ 1

W trosce o rozwój kultury fizycznej i stworzenie możliwości nadawania dodatkowych uprawnień zawodowych poszerzających możliwości zatrudnienia absolwentów IX LO w Toruniu, strony zawierają porozumienie o współpracy w zakresie szkolenia zawodowego instruktorów rekreacji ruchowej.

§ 2

Uzyskanie kwalifikacji w zawodzie instruktora rekreacji ruchowej możliwe jest dla uczniów klasy II i III IX Liceum Ogólnokształcącego im. Kazimierza Jagiellończyka w Toruniu o profilu *Zdrowie i Uroda* po uprzednim odbyciu kursu, obejmującego 160 godzin dydaktycznych zajęć teoretycznych i praktycznych oraz pozytywnym zaliczeniu egzaminu zewnętrznego organizowanego przez TKKF Toruń i spełniającego normy międzynarodowe ustanowione przez Sektorowe Ramy Kwalifikacji dla Sportu i Rekreacji Ruchowej oraz Krajowe Standardy Kompetencji Zawodowych – Ministerstwo Pracy i Pomocy Społecznej.

§ 3

Porozumienie nie nakłada zobowiązań finansowych na żadną ze stron.

§ 4

Koszty uczestnictwa w zdobywaniu kwalifikacji (uczestnictwa w części specjalistycznej) oraz koszty uczestniczenia w egzaminie ponoszą zainteresowani uczniowie. Szczegółowe zasady i tryb uzyskiwania uprawnień określa *Załącznik nr 1*.

§ 5

Informacja na temat zawartego porozumienia wraz z jego tekstem będzie zamieszczona na oficjalnych stronach internetowych szkoły oraz TKKF w celu poinformowania wszystkich zainteresowanych o porozumieniu i jego szczegółach.

§ 6

Osobami uprawnionymi do osobistych kontaktów w sprawach związanych z realizacją porozumienia są:

- ze strony TKKF – p. Prezes Ryszard Kowalski,
- ze strony IX LO – p. Regina Biegańska.

§ 7

Ewentualne zmiany i uzupełnienia niniejszego porozumienia wymagają formy pisemnej pod rygorem nieważności.

§ 8

Strony uzgadniają, że porozumienie wchodzi w życie z dniem jego podpisania.

§ 9

Porozumienie zostaje zawarte na czas nieokreślony.

§ 10

Stronom przysługuje prawo wypowiedzenia porozumienia w każdym czasie z zachowaniem trzymiesięcznego okresu wypowiedzenia.

§ 11

W sprawach nieuregulowanych niniejszym porozumieniem mają zastosowanie przepisy Kodeksu Cywilnego.

§ 12

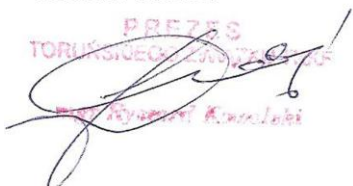
Ewentualne spory, jakie mogą wyniknąć z realizacji niniejszego porozumienia, strony będą rozstrzygać na drodze polubownej, a w przypadku nieosiągnięcia porozumienia, będą rozpatrywane przez właściwy rzeczowo sąd powszechny w Toruniu.

§ 13

Niniejsze porozumienie zostało sporządzone w dwóch jednobrzmiących egzemplarzach, po jednym dla każdej ze stron.

Prezes TKKF

PREZES
TORUNSKIEGO ZWIĄZKU
mgr Roman Kuciel



Dyrektor IX LO

DYREKTOR SZKOŁY
mgr Roman Szefer



Załącznik nr 1

I. Wymagania wobec uczestników kursu instruktora rekreacji ruchowej:

Instruktorem rekreacji ruchowej może być osoba, która:

- ukończyła 18 lat i uzyskała co najmniej średnie wykształcenie,
- posiada minimum 2-letni staż ćwiczeń w zakresie wybranej specjalności,
- przedstawi zaświadczenie o dobrym stanie zdrowia,
- ukończyła kurs specjalistyczny kwalifikacyjny instruktorów w danej specjalności rekreacji ruchowej wymiarze co najmniej 150 godzin i zdała egzamin końcowy.

II. Zasady i tryb uzyskiwania uprawnień:

1. Kurs trwa dwa lata w miesiącach, w których odbywają się zajęcia dydaktyczne.
2. W kursie mają prawo uczestniczyć uczniowie klas profilu *Zdrowie i Uroda*, którzy chcieliby uzyskać tytuł instruktora rekreacji ruchowej.
3. Kurs jest poprzedzony weryfikacją zdolności ruchowych i motorycznych. Przeprowadza się ją przed rozpoczęciem szkolenia w terminie podanym na tablicy ogłoszeń.
4. Kurs odbywa się w dwóch etapach:
 - część ogólna – *Załącznik nr 2*
 - część specjalistyczna – *Załącznik nr 3*
5. Kurs może się odbywać jednocześnie w zakresie części ogólnej i specjalistycznej.

6. Zajęcia mogą się odbywać w blokach tematycznych po kilka godzin od poniedziałku do soboty włącznie, według harmonogramu opracowanego na każdy semestr.
7. Warunkiem przystąpienia do kolejnego semestru zajęć jest zaliczenie wszystkich przedmiotów w zakresie wykładów i ćwiczeń z semestru poprzedniego.
8. Zajęcia części ogólnej prowadzone będą nieodpłatnie przez nauczycieli IX LO w Toruniu.
9. Wykładowcami części specjalistycznej mogą być wyłącznie osoby posiadające uprawnienia instruktora rekreacji ruchowej. Mogą to być nauczyciele uczący w danej placówce, jak również osoby spoza szkoły (zatwierdzeni przez Krajowy Ośrodek Metodyczno-Szkoleniowy w Toruniu).
10. Kursanci posiadają dzienniczek/indeks, w którym prowadzący nauczyciel lub instruktor wpisuje zaliczenia oraz potwierdzenia obecności na zajęciach.
11. Każdy uczestnik kursu jest zobowiązany na bieżąco uzupełniać braki związane z nieobecnością.
12. Każda nieobecność musi być usprawiedliwiona.
13. Wymagany próg obecności to 85% w każdym semestrze.
14. Osoby uzyskujące bardzo niskie wyniki w nauce mogą zostać skreślone z listy uczestników kursu bądź warunkowo dopuszczone do kolejnych zajęć pod rygorem poprawy wyników nauczania. Uczniowi zostaje wyznaczony termin, do którego musi poprawić oceny, a o sytuacji powiadomiani są rodzice.
15. Brak spełnienia powyższych warunków może spowodować niedostateczne opanowanie umiejętności oraz braki w wiadomościach, które

mogą uniemożliwić uzyskanie tytułu zawodowego instruktora rekreacji ruchowej o specjalności Fitness – Nordic Walking.

16. Część ogólna kursu kończy się egzaminem teoretycznym ze wszystkich przedmiotów i może mieć charakter pisemny bądź ustny.
17. Egzamin przeprowadzają specjaliści wyznaczeni przez Toruński Związek Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej w Toruniu.
18. Egzamin z części ogólnej przeprowadzany jest w trakcie kursu.
19. Po zdaniu egzaminu z części ogólnej uczestnicy otrzymują zaświadczenia wydane przez TKKF.
20. Zaświadczenie daje prawo uczestnictwa w kursach o innych specjalnościach.
21. Egzamin końcowy składa się z dwóch części: teoretycznej i praktycznej.
22. Część teoretyczna egzaminu dotyczy zagadnień części specjalistycznej i przeprowadzana jest w formie ustnej bądź pisemnej.
23. Część praktyczna egzaminu końcowego polega na zaliczeniu sprawdzianów praktycznych i poprowadzeniu zajęć z grupą.
24. Po pozytywnym zaliczeniu wszystkich części egzaminu uczestnik kursu otrzyma zaświadczenie o ukończeniu kursu instruktorskiego w danej specjalności.
25. Zaświadczenie o ukończeniu kursu jest ważne do chwili uzyskania legitymacji.
26. Dokument poświadczający uzyskanie uprawnień instruktora rekreacji ruchowej otrzymuje się dopiero po ukończeniu szkoły.
27. W przypadku negatywnego wyniku egzaminu uczestnikom przysługuje prawo do poprawki.

28. Egzamin poprawkowy organizowany jest w terminie umożliwiającym uzupełnienie wiadomości i umiejętności, a także nabycie potrzebnych kompetencji.
29. Egzamin poprawkowy zdaje się tylko raz.
30. Egzamin poprawkowy można zdawać ze wszystkich części: ogólnej i specjalistycznej.
31. Egzamin poprawkowy odbywa się tylko z tej części, której uczestnik kursu nie opanował.
32. W przypadku negatywnego wyniku egzaminu poprawkowego należy złożyć podanie z prośbą o egzamin komisyjny.

Załącznik nr 2

I. Część ogólna – założenia programowe

1. Ogólne cele nauczania

Przygotowanie uczestników do prowadzenia różnorodnych zajęć z zakresu rekreacji ruchowej (sportu dla wszystkich) oraz przekazanie uczestnikom kursu określonego zasobu wiadomości i umiejętności metodycznych.

1.1 Szczegółowe cele nauczania

- 1.1.1 Opanowanie podstawowych zasad metodycznych niezbędnych do samodzielnego programowania i prowadzenia zajęć.
- 1.1.2 Zapoznanie z budową i funkcjonowaniem organizmu ludzkiego.
- 1.1.3 Wprowadzenie słuchaczy w problematykę humanistycznych podstaw rekreacji z zakresu psychologii, socjologii i pedagogiki.
- 1.1.4 Zapoznanie z podstawowymi założeniami programowania marketingu, planowania i organizacji imprez sportowo-rekreacyjnych.
- 1.1.5 Poznanie zasobu ćwiczeń dla grup ćwiczebnych zróżnicowanych pod względem płci, wieku i sprawności.
- 1.1.6 Poznanie zespołowych gier sportowych i gier rekreacyjnych, przepisów oraz umiejętności ich interpretacji z zastosowaniem w sporcie dla wszystkich.
- 1.1.7 Zapoznanie z metodyką programowania i organizacji wycieczek.
- 1.1.8 Zapoznanie z teoretycznymi, metodycznymi i organizacyjnymi zasadami treningu zdrowotnego w rekreacji ruchowej (w sporcie dla wszystkich).
- 1.1.9 Przekazywanie wiadomości z zakresu poradnictwa w sporcie dla wszystkich (diagnoza osobnicza i społeczna).

2. Wymiar zajęć programowych – 60 godz.

2.1 Wykłady – 35 godz.

2.2 Ćwiczenia – 21 godz.

2.3 Warsztaty – 4 godz.

II. Przedmioty nauczania oraz podział godzin dydaktycznych

Część ogólna

Lp.	Przedmiot nauczania	Wykłady	Ćwiczenia	Warsztaty	Razem
1.	Organizacja TKKF w Polsce	2	-	-	2
2.	Teoria i metodyka rekreacji	10	5	2	17
3.	Biologiczne podstawy rekreacji	10	2	2	14
4.	Humanistyczne podstawy rekreacji	6	2	-	8
5.	Organizacja imprez rekreacyjnych	2	2	-	4
6.	Turystyka	1	3	-	4
7.	Gimnastyka	1	1	-	2
8.	Gry rekreacyjne	-	4	-	4
9.	Pierwsza pomoc przedmedyczna	1	2	-	3
10.	Marketing w działalności instruktora rekreacji	2	-	-	2
	Łącznie	35	21	4	60

Załącznik nr 3

Część specjalistyczna
(wiadomości, umiejętności, kompetencje społeczne)

PROGRAM
INSTRUKTORA REKREACJI RUCHOWEJ
FITNESS – NORDIC WALKING

Opracowanie:

Regina Biegańska

IX LO w Toruniu

A. ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE

1. Cele nauczania

- 1.1 Celem szkolenia jest przygotowanie kadr instruktorów do prowadzenia zajęć z zakresu rekreacji ruchowej (sportu dla wszystkich), a w szczególności zajęć dydaktycznych z Nordic Walking.
- 1.2 Przygotowanie kadry instruktorów do pracy z osobami dorosłymi na różnych stopniach zaawansowania.
- 1.3 Przekazanie uczestnikom szkolenia zasobu wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych niezbędnych do realizacji programu zajęć Nordic Walking.
- 1.4 Wykształcenie u słuchaczy nawyku samodzielnego podnoszenia swoich kwalifikacji instruktorskich.

B. TREŚCI PROGRAMOWE

Wykłady 24 godz.

1. Zagadnienia wprowadzające do programu (zagadnienia organizacyjne, bezpieczeństwo i higiena podczas zajęć) – 1 godz.
2. Geneza Nordic Walking w Polsce i na świecie – 1 godz.
3. Znaczenie Nordic Walking w rekreacji ruchowej, walory zdrowotne, społeczne, środowiskowe – 1 godz.
4. Charakterystyka i specyfika Nordic Walking – 1 godz.
5. Rola i zadania instruktora rekreacji ruchowej, instruktora Nordic Walking – 2 godz.
6. Dobór sprzętu oraz innych akcesoriów do Nordic Walking – 1 godz.
7. Teoretyczne podstawy treningu zdrowotnego. Podstawowe pojęcia, za-

- sady, metody, formy, środki i warunki w Nordic Walking – 3 godz.
8. Analiza techniki Nordic Walking (forma podstawowa, forma klasyczna, forma specjalistyczna, forma terenowa) – 2 godz.
 9. Metodyka nauczania, systematyka ćwiczeń – 2 godz.
 10. Planowanie pracy szkoleniowej:
 - uczestnicy (charakterystyka i specyfika grupy),
 - programy (Basic, fitness, sport),
 - typy zajęć (ogólnorozwojowe, specjalistyczne),
 - rodzaje treningów (techniczne, motoryczne, taktyczne),
 - konspekty zajęć,
 - struktura zajęć szkoleniowych i treningowych (czasowa, rzeczowa, organizacyjna) – 4 godz.
 11. Profilaktyka, autoterapia i odnowa biologiczna – 1 godz.
 12. Żywnienie i dieta w Nordic Walking – 1 godz.
 13. Imprezy sportowo- rekreacyjne, zawody sportowe w Nordic Walking, organizacja, przepisy, sędziowanie – 3 godz.
 14. Promocja i marketing w Nordic Walking – 1 godz.

Ćwiczenia 70 godz.

1. Organizacja zajęć Nordic Walking, struktura jednostki szkoleniowo-treningowej – 2 godz.
2. Metodyka nauczania Nordic Walking (forma podstawowa, klasyczna, specjalistyczna, terenowa) – 6 godz.
3. Analiza i ocena techniki Nordic Walking z trzech perspektyw – 4 godz.
4. Przykłady zajęć Nordic Walking (ogólnorozwojowych, specjalistycznych) – 4 godz.
5. Przykłady treningów Nordic Walking o charakterze technicznym, siłowym, szybkościowym, skocznościowym, wytrzymałościowym – 10 godz.

6. Przykłady zajęć szkoleniowo-treningowych, połączonych z ćwiczeniami:
 - z oporem (Gymstick Nordic Walking),
 - rozciągającymi,
 - oddechowymi,
 - orientacyjnymi,
 - grami i zabawami – 16 godz.
7. Opracowanie konspektów wybranych zajęć Nordic Walking i prowadzenie przez uczestników zajęć z grupą – 14 godz.
8. Wycieczka krajoznawcza Nordic Walking – 4 godz.
9. Testy sprawności fizycznej (marszowe) – 2 godz.
10. Udział w organizacji imprezy sportowo-rekreacyjnej lub start w zawodach Nordic Walking – 8 godz.

Seminarium 3 godz.

1. Opracowanie konspektu wybranych zajęć Nordic Walking.
2. Analiza zajęć prowadzonych przez uczestników.
3. Opracowanie konspektu pracy dyplomowej.

Egzamin 4 godz.

Wymiar zajęć programowych

Wykłady – 23 godz.

Ćwiczenia – 70 godz.

Seminarium – 3 godz.

Egzamin – 4 godz.

Łącznie – 100 godz.

C. WYMAGANIA – warunki ukończenia kursu

1. Aktywne uczestniczenie w obowiązkowych zajęciach programowych.
2. Zaliczenie sprawdzianów praktycznych i prowadzenia zajęć z grupą.
3. Pozytywna ocena pracy dyplomowej.
4. Pozytywna ocena egzaminu końcowego (praktycznego i teoretycznego).

Spis treści

1. Porozumienie dotyczące współpracy pomiędzy Dyrektorem IX LO w Toruniu a Prezesem Toruńskiego Związku Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej w Toruniu.
2. *Załącznik nr 1* – Wymagania wobec uczestników kursu instruktora rekreacji ruchowej oraz Zasady i tryb uzyskiwania uprawnień.
3. *Załącznik nr 2* – Założenia programowe etapu I – część ogólna.
4. *Załącznik nr 3* – Założenia programowe etapu II – część specjalistyczna.