

Polski Związek Towarzystw Wioślarskich w Warszawie
Fundacja Wielkopolskie Wioślarstwo



Sylabus
Kursu instruktora wioślarstwa

Autor treści kursu, opiekun merytoryczny: **dr Jarosław Janowski**
Kontakt: **jano212@vp.pl**
Koordynator kursu FWW: **Aneta Górecka**
Kontakt: **aneta.gorecka@wioslarstwo.poznan.pl**

Opiekun merytoryczny Jarosław Janowski organizuje zajęcia, prowadzi zajęcia części specjalistycznej, współmoderuje kurs, odpowiada na pytania merytoryczne Uczestników, uczestniczy w forach dyskusyjnych – codzienny kontakt z Uczestnikami na platformie.

Koordynator kursu FWW Aneta Górecka, opiekun ds. organizacyjnych, kontaktuje się z Uczestnikami kursu w sprawach formalnych, dokumentacji etc.

Specjaliści – osoby, które są odpowiedzialne za zagadnienia merytoryczne do poszczególnych modułów (przedmiotów w części ogólnej), prowadzą zajęcia z wybranych przedmiotów i zagadnień.

1. Cel kursu

Kurs instruktora wioślarstwa kierowany jest do osób zainteresowanych uzyskaniem formalnych uprawnień pozwalających na samodzielne prowadzenie zajęć treningowych z osobami podejmującymi uprawianie wioślarstwa lub już uprawiającymi wioślarstwo jako osoby niezrzeszone lub zrzeszone w klubach i stowarzyszeniach.

Warunkiem uczestnictwa w kursie jest:

- wiek 18 lat
- niekaralność
- wykształcenie minimum średnie

2. Cele kształcenia

Celem kształcenia Uczestników kursu instruktorskiego z wioślarstwa będzie przekazanie wiedzy z dwóch obszarów: wiedzy ogólnej o człowieku i uwarunkowaniach treningu (część ogólna- 60 godzin: wybrane zagadnienia z biochemii, fizjologii, teorii sportu, biomechaniki i psychologii) oraz wiedzy specjalistycznej z zakresu wioślarstwa (część specjalistyczna-90 godzin: metodyka treningu, planowanie obciążeń, budowa i wykorzystanie sprzętu specjalistycznego, kontrola treningu).

3. Organizacja szkolenia

Z uwagi na pandemię COVID 19, zajęcia odbywać się będą w formie zdalnej (głównie) poprzez platformę komunikacji na odległość Zoom (lub Teams). W przypadku zniesienia obostrzeń wynikających z pandemii COVID 19 i możliwości prowadzenia zajęć w kontakcie bezpośrednim z Uczestnikami, planuje się przeprowadzić takie zajęcia w wymiarze do 30% liczby godzin.

Dopuszcza się możliwość prowadzenia części zajęć, do 20% (30 godzin) metodą e-learningową, polegającą na samodzielnym opanowaniu materiału przekazanego przez organizatora kursu oraz prowadzących.

Zajęcia będą odbywać się w trybie weekendowym w wymiarze 8-10 godzin dydaktycznych (godzina lekcyjna-45 minut) dziennie. Bloki zajęć będą wynosiły 1,5 do 2,15 godziny z minimum 15 minutową przerwą oraz minimum 1 godzinną przerwą po 5 godzinach zajęć.

4. Metody prowadzenia zajęć

Zajęcia odbywać się będą metodą zdalną przez platformę Zoom. Dopuszcza się do 20% zajęć metodą e-learningową. Zajęcia realizowane będą poprzez wykłady, ćwiczenia (prezentacje multimedialne, analiza filmów, praca w grupach, dyskusja, opracowywanie projektów).

5. Efekty kształcenia

Po ukończeniu kursu uczestnik będzie:

1. znał podstawy funkcjonowania organizmu człowieka ze szczególnym uwzględnieniem specyfiki organizmu dzieci i młodzieży
2. znał metodykę treningu sportowego poszczególnych zdolności motorycznych z wykorzystaniem różnych środków i form treningu w oparciu o periodyzację treningu
3. znał zasady bezpieczeństwa prowadzenia zajęć na wodzie
4. potrafił planować, organizować i realizować proces treningu w ujęciu długofalowym i krótkookresowym na różnych etapach szkolenia w kontekście przygotowania do zawodów w wioślarstwie.

6. Czas trwania kursu

Zajęcia będą trwać od 13 marca 2021 roku do 31 czerwca 2021 roku. Zaliczenie części ogólnej odbędzie się po jej zakończeniu. Zaliczenie części specjalistycznej odbędzie się po jej zakończeniu. Termin składania prac zaliczeniowych zostanie ustalony z Uczestnikami szkolenia na pierwszych zajęciach organizacyjnych. Weryfikacja prac i ich ocena potrwa maksymalnie do 31 czerwca 2021r. Wyniki zostaną przesłane Uczestnikom mailowo.

7. Warunki ukończenia kursu

1. Czynny udział w zajęciach, obowiązuje obecność w wymiarze minimum 80%.
2. Pozytywne zaliczenie części ogólnej kursu (forma testowa na profilu Testportal.pl) lub przedłożenie dokumentów potwierdzających odbycie i zaliczenie materiału realizowanego w części ogólnej.
3. Pozytywne zaliczenie części specjalistycznej (forma testowa na profilu Testportal.pl i przedłożenie pracy zaliczeniowej na zadany temat).