



## KURS INSTRUKTORA KOLARSTWA

### INFORMACJE OGÓLNE

Organizatorem kursu jest Polski Związek Kolarski.

**1. Kurs obejmuje** 210 godzin zajęć programowych. Program kursu składa się z trzech bloków i zawiera: 100 godzin zajęć teoretycznych realizowanych eksternistycznie, 80 godzin dyscypliny kierunkowej oraz 30 godzin praktyki instruktorskiej w klubie sportowym.

**2. Część ogólna kursu instruktora** (teoria)– 100 godzin lekcyjnych. Z tej części zwolnieni są absolwenci studiów wyższych (licencjackich, magisterskich i podyplomowych) kierunku wychowanie fizyczne, absolwenci części ogólnej kursu instruktora rekreacji ruchowej lub sportu jak również instruktorzy innych dyscyplin i specjalności z państwową legitymacją instruktorską. Zajęcia z części ogólnej będą się odbywały w formie eksternistycznej. Ta część kończy się egzaminem ogólnym. Przedmioty realizowane w ramach 100 h części ogólnej : 1. Anatomia, 2. Psychologia, 3. Biochemia człowieka, 4. Teoria i metodyka sportu, 5. Teoria treningu sportowego, 6. Fizjologia wysiłku 7. Pierwsza pomoc przedmedyczna. 8. Socjologia 9. Pedagogika

**3. Część specjalistyczna** (teoria i praktyka): Ćwiczenia, wykłady, warsztaty – 80 godzin lekcyjnych. Ta część kończy się egzaminem specjalistycznym. Komisję egzaminacyjną powołuje P. Z. Kol. Szczegółowe wymagania egzaminacyjne, zasady uczestnictwa w zajęciach i odrabiania nieobecności podane będą na pierwszych zajęciach.

**4. Praktyki instruktorskie** – w liczbie 30 h lekcyjnych odbywane są w trakcie kursu w dowolnie wybranym przez siebie klubie sportowym. Zakres praktyk: hospitowanie zajęć prowadzonych przez instruktorów klubu, demonstrowanie ćwiczeń, asystowanie instruktorom, prowadzenie rozgrzewki oraz fragmentów zajęć. Zaliczeniem praktyk i warunkiem wydania legitymacji instruktorskiej jest złożenie sprawozdania z odbytej praktyki z wymaganymi pieczęciami i podpisami.

**5. Rekrutacja na kurs** instruktora kolarstwa polega na zebraniu i wysłaniu na adres P Z Kol. wymaganych dokumentów:

- niezbędny wymóg to ukończone 18 lat oraz wykształcenie średnie
- ksero dowodu osobistego
- wypełnione i podpisane podanie o przyjęcie na kurs ( również koniecznie w formie elektronicznej na adres: z.barcikowski@lubicz.pl).
- kserokopię ukończenia szkoły średniej lub świadectwa dojrzałości lub dyplomu ukończenia studiów
- 2 zdjęcia legitymacyjne (format 3,5 cm x 4,5 cm) podpisane na odwrocie

- kserokopię dokumentu zwalniającego z części ogólnej (tylko dla zwolnionych) – np. dyplomu ukończenia studiów wychowania fizycznego, legitymacji instruktorskiej, zaświadczenia o ukończeniu części ogólnej

- kserokopię potwierdzenia wpłaty lub przelewu na :

Polski Związek Kolarski

05 – 800 Pruszków , ul. Andrzeja 1

KONTO: 41 2490 0005 0000 4520 5935 7364

tytułem: OPŁATA ZA KURS INSTRUKTORSKI + imię i nazwisko kursanta

W przypadku potrzeby wystawienia F V prosimy o wysłanie wniosku e-mail: sekretarz@pzkol.pl

Cena Kursu instruktora kolarstwa 1400,00 zł. płatne jednorazowo przed rozpoczęciem kursu.

Opłaty za kurs będą przyjmowane od dnia 01.04.2016.

**UWAGA:** Kurs odbędzie się w miesiącach **Lipiec i Sierpień** 2016.r w Kaliszu w formie czterech zjazdów dwudniowych podczas trwania obozów sportowych szosowo-torowych i MTB organizowanych w ramach Narodowego Programu Rozwoju Kolarstwa. Szczegółowy terminarz zjazdów zostanie ustalony po konsultacji z zainteresowanymi.

Wszelkich informacji dot. kursu udziela p. Zbigniew Barcikowski tel. komórkowy +48 606 249 120 z.barcikowski@lubicz.pl

- w kursie może brać udział osoba która nie była skazana prawomocnym wyrokiem za umyślne przestępstwo, o którym mowa w art. 46–50, lub określone w rozdziale XIX, XXIII, z wyjątkiem art. 192 i art. 193, rozdziale XXV i XXVI ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks karny (Dz. U. Nr 88, poz. 553, z późn. zm.7)).

#### **Podstawowe uprawnienia instruktora kolarstwa P.Z.Kol.**

Samodzielne prowadzenie zajęć szkoleniowych z dziećmi i młodzieżą w ramach szkolnego koła sportowego o profilu kolarskim, szkółki kolarskiej , UKS czy kolarskiego klubu sportowego.

Samodzielne prowadzenie wycieczek i rajdów rowerowych.

Polski Związek Kolarski nadaje uprawnienia zgodnie z rozporządzeniami:

Instruktor sportu: Ministra sportu i turystyki, na podstawie art. 41 ust. 16 ustawy z dnia 25 czerwca 2010r. o sporcie (Dz. U. Nr 175, poz. 857 i Nr 151, poz. 1014)