**Szkolenie i doszkalanie kadry instruktorskiej i trenerskiej w kolarstwie**

**zgodnie z Polską Ramą Kwalifikacji**

STUDIA PODYPLOMOWE

TRENERA KLASY

MISTRZOWSKIEJ

Dokument: Dyplom trenera klasy mistrzowskiej w kolarstwie

Poziom 7 PRK

- 5 lat doświadczenia na stanowisku trenera I klasy w kolarstwie

- posiada wyższe wykształcenie

- jest osobą niekaraną

- posiada minimum kwalifikacyjne

EDUKACJA

KURS TRENERA

KLASY DRUGIEJ

Dokument: Dyplom trenera klasy drugiej w kolarstwie

Poziom 5 PRK

Studia licencjackie w WSKFiT

specjalność kolarstwo

Dokument: Dyplom trenera klasy drugiej w kolarstwie

Poziom 5 PRK

Szkoła Mistrzostwa Sportowego

Dokument: Legitymacja instruktora sportu w kolarstwie

Poziom 4 PRK

STUDIA PODYPLOMOWE

TRENERA

KLASY PIERWSZEJ

Dokument: Dyplom trenera klasy pierwszej w kolarstwie

Poziom 6 PRK

- 5 lat doświadczenia na stanowisku trenera II klasy w kolarstwie

- posiada wyższe wykształcenie

- jest osobą niekaraną zgodnie

z Art. 41 ust. 4 Ustawy o sporcie

- posiada minimum kwalifikacyjne

-

3 lata doświadczenia na stanowisku instruktora kolarstwa

- posiada świadectwo maturalne

- jest osobą niekaraną zgodnie z Art. 41 ust. 4 Ustawy o sporcie

KURS INSTRUKTORA

Dokument: Legitymacja instruktora sportu w kolarstwie

Poziom 4 PRK

- posiada średnie wykształcenie

- jest osobą pełnoletnią

- jest osobą niekaraną zgodnie z

Art. 41 ust. 4 Ustawy o sporcie

**INSTRUKTOR KOLARSTWA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Poziom 4 SRKS** | | |
| **Wiedza** | **Umiejętności** | **Kompetencje społeczne** |
| 1. Charakteryzuje zasady diagnozowania, planowania, organizowania, prowadzenia, kontroli i oceny procesu treningowego w kolarstwie.  2. Charakteryzuje metody, formy i środki wykorzystywane w procesie treningowym w kolarstwie oraz zna ich zastosowanie przy typowych celach treningowych (takich jak np. poprawa sprawności fizycznej i umiejętności technicznych w kolarstwie).  3.Opisuje zadania pracy edukacyjno-wychowawczej w sporcie.  4. Posiada poszerzoną wiedzę dotyczącą współzawodnictwa sportowego w kolarstwie. | 1.Samodzielnie planuje, organizuje, prowadzi, kontroluje i ocenia proces treningowy w kolarstwie z uwzględnieniem zainteresowań, możliwości i potrzeb uczestnika sportu oraz świadomie wyselekcjonowanych metod i narzędzi pracy.  2.Rozpoznaje i samodzielnie rozwiązuje typowe problemy pojawiające się w procesie treningowym (np. spadek motywacji i/lub problemy organizacyjne utrudniające systematyczne uczestnictwo w sporcie).  3.Dostosowuje metody, formy i środki do uwarunkowań rozwoju ontogenetycznego, celów  i postępów treningowych.  4.Dostosowuje narzędzia komunikacji i motywacji do potrzeb uczestników sportu i do etapu procesu treningowego.  5.Wykorzystuje nowe technologie wspomagające proces treningowy w kolarstwie. | 1.Ponosi odpowiedzialność za rzetelną realizację procesu treningowego w kolarstwie oraz za zdrowie i bezpieczeństwo jego uczestników.  2.Dokonuje bieżącej i okresowej oceny wykonywanych działań.  3.Jest gotów do świadomego postępowania zgodnie z zasadami etyki zawodowej.  4.W swoich zadaniach zawodowych jest gotów do efektywnej współpracy z małym zespołem specjalistów.  5.Śledzi trendy w rozwoju kolarstwa wspierające proces samokształcenia.  6.Kształtuje potrzebę dbałości o ogólną edukację uczestników procesu szkolenia. |
| **UPRAWNIENIA WYNIKAJĄCE Z UKOŃCZENIA KURSU NA STOPIEŃ**  **,,INSTRUKTOR KOLARSTWA” PZKOL**  **1. Może samodzielnie prowadzenie grup treningowych w klubach sportowych.**  **2. Może samodzielne prowadzić szkółkę kolarską.**  **3. Może samodzielnie prowadzić zajęcia treningowe w Kadrach Wojewódzkich ,,Młodzików” i ,,Juniorów młodszych” pod nadzorem trenera koordynatora.** | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **W ramach części ogólnej szkolenie kursu na instruktora kolarstwa powinno zapewnić:** | | | | | |
| **ANATOMIA** | | | | | |
| **Wiedzy – zna…!**  Anatomię narządu ruchu – budowa kości i ich połączeń oraz mięśni.  Czynności stawów. Analizę ruchów wykonywanych przez poszczególne mięśnie i grupy mięśniowe. Anatomię układu nerwowego i endokrynnego – kwestie sterowania narządem ruchu. Anatomia układu krwionośnego, oddechowego i pokarmowego – kwestie zaopatrywania narządu ruchu. | | | | | **Umiejętności- potrafi….!**  Lokalizować i nazywać (zgodnie z polska terminologią), opis budowy i wyjaśniania funkcji elementów składowych układów istotnych z punktu widzenia aktywności fizycznej człowieka. |
| **FIZJOLOGIA WYSIŁKU FIZYCZNEGO** | | | | | |
| Podstawową wiedzę na temat reakcji organizmu na wysiłek fizyczny oraz różne rodzaje treningu sportowego u osób zdrowych uprawiających sport. Zagadnienia:  krążeniowo-oddechowe reakcje na wysiłek oraz trening, fizjologiczne zasady treningowe, rodzaje treningu fizycznego, kontrola obciążeń treningowych, klasyfikacja wysiłków fizycznych, praktyczne aspekty koncentracji podczas zawodów, zmiany w układzie krążenia pod wpływem wysiłku, zmiany we krwi pod wpływem wysiłku, zmiany w układzie oddechowym pod wpływem wysiłku, doping genetyczny. | | | Opisać funkcję narządów i układów wysiłku i wypoczynku;  Dokonać pomiaru podstawowych parametrów fizjologicznych oraz zinterpretować wyniki; Przeprowadzić ocenę wydolności. | | |
| **BIOMECHANIKA** | | | | | |
| Biomechaniczny model człowieka.  Analizę parametrów strukturalnych, geometrycznych, energetycznych i informacyjnych układu ruchu. Działanie sił na dźwignie kostne. Ruchomość par biokinematycznych.  Stopnie swobody. Statyka i dynamika ruchu. Parametry masowo-inercyjne. Wartości momentów sił i ich zmiany w funkcji kąta.  Zmiana sił reakcji podłoża w różnych formach ruchu.  Ocena postawy ciała.  Znaczenie środka ciężkości ciała w biomechanicznej analizie techniki ruchu. Koordynacja nerwowo-mięśniowa, nawyk ruchowy, fazy nauczania ruchu. | | | Opisać przyczyny i skutki działania sił na ciało i otoczenie; Dokonać oceny możliwości dynamicznych człowieka; pomiaru siły, prędkości i mocy, opisu faz tworzenia nawyku ruchowego i wykorzystywania go w nauczaniu techniki ruchu. | | |
| **PSYCHOLOGIA** | | | | | |
| Psychologiczne koncepcje człowieka. Wybrane teorie rozwoju człowieka. Kontekst psychologiczny w projektowaniu procesów edukacyjnych. Projektowanie działań wspomagających rozwój. Czynniki sprzyjające rozwojowi człowieka i hamujące jego rozwój – stadia rozwojowe a zadania edukacyjne. Procesy poznawcze i emocjonalne w planowaniu i realizacji działań szkoleniowych i wychowawczych wśród zawodników. Psychologia procesów decyzyjnych w pracy trenera sportowego. Interakcje trener- zawodnik. Procesy poznawcze, emocjonalno-motywacyjne oraz społeczne w toku szkolenia sportowego. Kształtowanie postaw prosomatycznych i prozdrowotnych w toku wychowania fizycznego. Konflikty i sposoby ich rozwiązywania w grupie sportowej oraz w relacjach trener-zawodnik. Psychologia różnic indywidualnych. | | | Opisać, dokonać oceny i interpretacji zachowania zawodnika z wykorzystaniem prostych technik diagnozujących przebieg rozwoju psychicznego; posługiwania się technikami motywacyjnymi i wspierającymi zawodnika. | | |
| **PEDAGOGIKA** | | | | | |
| Myśl pedagogiczną i współczesne nauki pedagogiczne.  Klub jako instytucję społeczną i wychowawczą.  Dobór i modyfikowanie programów nauczania. Diagnozowanie wyjściowej sytuacji edukacyjnej. Projektowanie działań edukacyjnych. Teorie kształcenia i wychowywania w klubie, szkole itp.. Kierowanie procesem kształcenia i wychowania zawodników. Podmiotowe czynniki interweniujące w proces kształcenia i wychowania zawodników.  Środowisko społeczne zawodnika. Współpraca z rodzicami. Praca z grupą rówieśniczą. Modyfikowanie aktywności uczniów w podkulturach młodzieżowych. Ocenianie osiągnięć sportowych zawodników. Badanie i modyfikowanie czynników wyznaczających osiągnięcia zawodników. | | Projektować, realizować i dokonać ewaluacji procesu dydaktyczno-wychowawczego dostosowanego do indywidualnych potrzeb zawodników | | | |
| **TEORIA SPORTU** | | | | | |
| Dyscyplina sportu jako ogół uznawanych wartości i utrwalonych zachowań w odniesieniu do ludzkiego ciała. Dyscyplina jako międzypokoleniowy przekaz wzorów wartości i wzorów zachowań wobec ciała. Kształtowanie kompetencji technologicznych i aksjologicznych w zakresie danej dyscypliny sportu. Rys historyczny dyscypliny, jej ewaluacja, najważniejsze daty i nazwiska. | | | | | Uzasadnić miejsce dyscypliny w sporcie krajowym i międzynarodowym. |
| **METODOLOGIA DYSCYPLINY SPORTU** | | | | | |
| Miejsce dyscypliny wśród innych dyscyplin sportowych.  Projektowanie procesu kształcenia w klubie, szkole. Źródła i struktura wiedzy i umiejętności przedmiotowych. Aktualistyczne i prospektywne cele dyscypliny sportu. Planowanie pracy dydaktycznej i wychowawczej. Dobór strategii, form i środków kształcenia. Projektowanie środowiska materialnego. Zasady postępowania dydaktycznego w zakresie rozwoju postaw, umiejętności, wiadomości i sprawności fizycznej zawodników. Metody i formy nauczania a uzdolnienia zawodników. Ocenianie i jego rodzaje. Plan, konspekt i osnowa zajęć. Struktura treningu jako jednostki metodycznej. Typy treningów. Dokumentacja pracy trenera sportowego. Dokumentowanie przebiegu zajęć. Wykorzystywanie czasu treningu przez zawodnika i trenera. Organizacja i bezpieczeństwo na treningu, obozie, zgrupowaniu. Rozwój zawodowy trenera. | | | | Dokonać diagnozy, prognozy pedagogicznej; formułowania aktualistycznych i prospektywnych celów szkoleniowych; doboru metod, form i środków stosownie do wytyczonych celów, wieku i możliwości zawodników; zachowanie zasad bezpieczeństwa, oceny osiągnięć zawodników i ewaluacji procesu szkolenia. | |
| **ŻYWIENIE I SUPLEMENTACJA** | | | | | |
| Posiada wiedzę o procesie zmęczenia i wypoczynku (patologie i objawy) oraz procesach odnowy psychobiologicznej i zasadach racjonalnego żywienia w ustalaniu diety.  Zna podstawowe metody oceny stanu zdrowia oraz zaburzeń i zmian chorobowych w szczególności wpływające na zmienność przemian metabolicznych oraz obniżenie poziomu sprawności i wydolności fizycznej. | Rozpoznać i zinterpretować podstawowe problemy psychologiczne związane z odżywianiem.  Potrafi planować, projektować i realizować działania związane z żywieniem i suplementacją .  Potrafi zrealizować podstawowy trening zdrowotny osobom o zróżnicowanych potrzebach rekreacyjnych. | | | | |
| **ODNOWA BIOLOGICZNA** | | | | | |
| Posiada wiedzę dotyczącą homeostazy organizmu  Posiada wiedzę na temat zaburzeń procesów metabolicznych związanych z wysiłkiem fizycznym  Zna podstawowe zabiegi odnowy biologicznej  Rozumie wpływ zmęczenia i stresu na zdolności funkcjonalne organizmu | Potrafi zaplanować i zorganizować proces odnowy biologicznej u sportowców  Koordynuje procesy odnowy biologicznej w grupie (klubie, ośrodku wypoczynkowym) lub indywidualnie | | | | |
| **PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA** | | | | | |
| Zabezpieczenie miejsca wypadku.  Zasady udzielania pierwszej pomocy.  Kolejność wykonywania czynności ratunkowych. Ocena poszkodowanego i postępowanie w przypadku utraty przytomności, krwawienia i krwotoku, stłuczenia, skręcenia, zwichnięcia, złamania, zatrucia, oparzenia udaru cieplnego, odmrożenia, porażenia prądem elektrycznym, ukąszenia, utonięcia, obrażeń wielomiejscowych. Nauka reanimacji i resuscytacji.  Podstawy prawne udzielania pierwszej pomocy. | Udzielić pomocy przedmedycznej ofiarom nieszczęśliwych wypadków; postępowania na miejscu zdarzenia w stanach zagrożenia zdrowia i życia. | | | | |
| **W ramach części ogólnej szkolenie kursu na instruktora kolarstwa powinno zapewnić:** | | | | | |
| **Szkolenie specjalistyczne w ramach kursu na instruktora kolarstwa powinno zapewnić niezbędne narzędzia w zakresie….** | | | | | |
| **Wiedzy – zna…!**  1.Ogólny zarys historii kolarstwa  2.Założenia NPRK  3.Strukturę organizacyjną kolarstwa w Polsce i na świecie  4.Podział konkurencji kolarskich na szosie , torze i mtb  5.Środki i metody naboru do uprawiania kolarstwa  6.Metody treningowe stosowane w kolarstwie w treningu ogólnorozwojowym i specjalistycznym  7.Szyki kolarskie w jeździe na szosie  8.Formy szkolenia w treningu kolarskim  9 Stosowane powszechnie środki treningowe w treningu kolarskim  10. Strukturę rocznego cyklu szkolenia w kolarstwie  11. Dostępne sposoby monitoringu w procesie szkolenia  12. Niezbędną dokumentacja w procesie szkolenia.  13. Nazewnictwo i funkcjonowanie osprzętu roweru wyścigowego, torowego i MTB  14. Zasady organizacji imprez kolarskich na szosie , torze i m t b  15. Zasady orzecznictwa sportowo lekarskiego dzieci i młodzieży  16. Przepisy kolarskie na szosie, torze i mtb.  17. Ubiór kolarza na rowerze.  18.Przepisy i zasady zakładania UKS i klubów sportowych  19. Zna mechanizmy pozyskiwania środków finansowych na działalność  20. Zna podstawowe zasady planowania, realizacji i analizy procesu treningowego  21. Zna podstawowy cel i podstawowe środki odnowy biologicznej  22.Zna urządzenia niezbędne do sterowania treningiem  23. Zna podstawowe zasady w treningu sportowym  24. Zna zasady treningu na torze kolarskim  25.Zna podstawowe zasady odżywiania w kolarstwie  26.Zna podstawowe zasady metodycznego postępowania w procesie treningu  27.Zna strefy przemian energetycznych. | | | | | **Umiejętności- potrafi….!**  1.Przeprowadzić MTSF oraz inne testy sprawności fizycznej ogólnej  2.Przeprowadzić testy sprawności specjalnej na rowerze  3.Przeprowadzić nabór dzieci uzdolnionych do uprawiania kolarstwa  4.Ustawić pozycję kolarza na rowerze(szosa, tor , mtb )  5.Wykonać drobne naprawy przy rowerze  6.Zorganizować imprezę kolarską na terenie miasta, gminy, województwa  7.Nauczyć jazdy na rowerze w podstawowych szykach kolarskich  8.Prowadzić podstawową dokumentację trenerską.  9.Przeprowadzić w sposób atrakcyjny i metodyczny zajęcia ogólnorozwojowe.  10.Przeprowadzić jednostkę treningową o charakterze specjalistycznym w zakresie szybkości, siły i wytrzymałości.  11.Nauczyć jazdy na rolkach treningowych i cykloergometrze  osprzętu roweru wyścigowego, torowego i MTB  12.Stosuje się do zasad orzecznictwa sportowo lekarskiego dzieci i młodzieży  13.Dostosowuje ubiór kolarza na rowerze do warunków atmosferycznych  14.Wykorzystuje mechanizmy pozyskiwania środków finansowych na działalność  15. Stosuje podstawowe zasady planowania, realizacji i analizy procesu treningowego  16.Stosuje podstawowe środki odnowy biologicznej  17. Stosuje podstawowe urządzenia niezbędne do sterowania treningiem  18. Stosuje podstawowe zasady w treningu sportowym na szosie , torze kol. I mtb |

**TRENER KLASY DRUGIEJ W KOLARSTWIE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Poziom 5 SRKS** | | |
| **Wiedza** | **Umiejętności** | **Kompetencje społeczne** |
| **1.**Zna rozwiązania pozwalające na samodzielną realizację procesu treningowego w kolarstwie z osobami o ukierunkowanych na osiągnięcia sportowe.  **2**.Szczegółowo opisuje różnorodne zasady doboru metod, form i środków wykorzystywanych  w kolarstwie.  **3**. Zna różnorodne rozwiązania technologiczne i osiągnięcia naukowe w zakresie podnoszenia poziomu sportowego w kolarstwie.  **4.Zna** podstawowe pojęcia i zjawiska z innych, wspierających obszarów działalności zawodowej. | **1**.Realizuje proces treningowy w kolarstwie w kontekście specyficznych potrzeb jego uczestników np. ukierunkowanych na konkretne osiągnięcia sportowe. **2**.Rozpoznaje i rozwiązuje problemy pojawiające się w realizacji procesu treningowego wynikające ze specyficznych potrzeb uczestników .  **3**.Analizuje i ocenia zasadność metod, form i środków stosowanych w kolarstwie.  **4**.Objaśnia i naucza złożonych zadań ruchowych oraz ćwiczeń o wysokim stopniu trudności technicznej.  **5**.Wykorzystuje różnorodne narzędzia komunikacji i motywacji w kontekście specyficznych potrzeb i uwarunkowań uczestnictwa w sporcie np. sytuacji stresogennych wynikających z rywalizacji sportowej.  **6.**W realizacji zadań wykorzystuje wiedzę z różnych dziedzin nauki. | **1**.W swoich zadaniach zawodowych potrafi efektywnie współpracować i komunikować się ze specjalistami z innych, wspierających obszarów zawodowych (np. z lekarzem, fizjoterapeutą).  2.Może koordynować i oceniać pracę osób o niższych kwalifikacjach w kolarstwie.  **3**.Jest gotów do przekazywania swojej wiedzy i umiejętności w środowisku sportowym,  w szczególności poprzez szkolenie osób o niższych kwalifikacjach.  **4**.Promuje zasady etyki zawodowej specyficznej dla realizacji treningu sportowego  w środowisku sportowym.  **5.**Potrafi ocenić poziom swojej wiedzy i umiejętności oraz własnych ograniczeń  **6**. W sposób świadomy oraz całościowy planuje własny rozwój zawodowy. |
| **UPRAWNIENIA WYNIKAJĄCE Z UKOŃCZENIA KURSU NA STOPIEŃ**  **,,TRENER KLASY DRUGIEJ W KOLARSTWIE” PZKOL**  **1. Może pełnić funkcje trenera kadry narodowej w każdej kategorii wiekowej.**  **2. Może prowadzić zajęcia szkoleniowe w Szkołach Mistrzostwa Sportowego na warunkach określonych przez Ministra Edukacji Narodowej.**  **3. Może prowadzić zajęcia treningowe i pełnić funkcje trenera koordynatora w Kolarskim Ośrodku Szkolenia Sportowego.**  **4. Może prowadzić zajęcia treningowe i pełnić funkcje trenera koordynatora w Ośrodku Szkolenia Sportowego Młodzieży LZS.**  **5. Może pełnić funkcje trenera koordynatora w Kadrach Wojewódzkich ,,Młodzików”, oraz ,,Juniorów młodszych”.**  **6. Może samodzielnie prowadzić zajęcia treningowe w Kadrach Wojewódzkich ,,Młodzików” i ,,Juniorów młodszych”.**  **7. Może pełnić funkcje trenera koordynatora wojewódzkiego szkółek kolarskich.**  **8. Może samodzielne prowadzić szkółkę kolarską.**  **9. Może prowadzić zajęcia szkoleniowe dla instruktorów kolarstwa.** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **W ramach części ogólnej szkolenie kursu na Trenera kl. II kolarstwa powinno zapewnić:** | | | | | | |
| **ANATOMIA** | | | | | | |
| **Wiedzy – zna…!**  Anatomię narządu ruchu – budowa kości i ich połączeń oraz mięśni.  Czynności stawów. Analizę ruchów wykonywanych przez poszczególne mięśnie i grupy mięśniowe. Anatomię układu nerwowego i endokrynnego – kwestie sterowania narządem ruchu. Anatomia układu krwionośnego, oddechowego i pokarmowego – kwestie zaopatrywania narządu ruchu. | | | | | | **Umiejętności- potrafi….!**  Lokalizować i nazywać (zgodnie z polska terminologią), opis budowy i wyjaśniania funkcji elementów składowych układów istotnych z punktu widzenia aktywności fizycznej człowieka. |
| **FIZJOLOGIA WYSIŁKU FIZYCZNEGO** | | | | | | |
| Podstawową wiedzę na temat reakcji organizmu na wysiłek fizyczny oraz różne rodzaje treningu sportowego u osób zdrowych uprawiających sport. Zagadnienia:  krążeniowo-oddechowe reakcje na wysiłek oraz trening, fizjologiczne zasady treningowe, rodzaje treningu fizycznego, kontrola obciążeń treningowych, klasyfikacja wysiłków fizycznych, praktyczne aspekty koncentracji podczas zawodów, zmiany w układzie krążenia pod wpływem wysiłku, zmiany we krwi pod wpływem wysiłku, zmiany w układzie oddechowym pod wpływem wysiłku, doping genetyczny. | | | | Opisać funkcję narządów i układów wysiłku i wypoczynku;  Dokonać pomiaru podstawowych parametrów fizjologicznych oraz zinterpretować wyniki; Przeprowadzić ocenę wydolności. | | |
| **BIOMECHANIKA** | | | | | | |
| Biomechaniczny model człowieka.  Analizę parametrów strukturalnych, geometrycznych, energetycznych i informacyjnych układu ruchu. Działanie sił na dźwignie kostne. Ruchomość par biokinematycznych.  Stopnie swobody. Statyka i dynamika ruchu. Parametry masowo-inercyjne. Wartości momentów sił i ich zmiany w funkcji kąta.  Zmiana sił reakcji podłoża w różnych formach ruchu.  Ocena postawy ciała.  Znaczenie środka ciężkości ciała w biomechanicznej analizie techniki ruchu. Koordynacja nerwowo-mięśniowa, nawyk ruchowy, fazy nauczania ruchu. | | | | Opisać przyczyny i skutki działania sił na ciało i otoczenie; Dokonać oceny możliwości dynamicznych człowieka; pomiaru siły, prędkości i mocy, opisu faz tworzenia nawyku ruchowego i wykorzystywania go w nauczaniu techniki ruchu. | | |
| **PSYCHOLOGIA** | | | | | | |
| Psychologiczne koncepcje człowieka. Wybrane teorie rozwoju człowieka. Kontekst psychologiczny w projektowaniu procesów edukacyjnych. Projektowanie działań wspomagających rozwój. Czynniki sprzyjające rozwojowi człowieka i hamujące jego rozwój – stadia rozwojowe a zadania edukacyjne. Procesy poznawcze i emocjonalne w planowaniu i realizacji działań szkoleniowych i wychowawczych wśród zawodników. Psychologia procesów decyzyjnych w pracy trenera sportowego. Interakcje trener- zawodnik. Procesy poznawcze, emocjonalno-motywacyjne oraz społeczne w toku szkolenia sportowego. Kształtowanie postaw prosomatycznych i prozdrowotnych w toku wychowania fizycznego. Konflikty i sposoby ich rozwiązywania w grupie sportowej oraz w relacjach trener-zawodnik. Psychologia różnic indywidualnych. | | | | Opisać, dokonać oceny i interpretacji zachowania zawodnika z wykorzystaniem prostych technik diagnozujących przebieg rozwoju psychicznego; posługiwania się technikami motywacyjnymi i wspierającymi zawodnika. | | |
| **PEDAGOGIKA** | | | | | | |
| Myśl pedagogiczną i współczesne nauki pedagogiczne.  Klub jako instytucję społeczną i wychowawczą.  Dobór i modyfikowanie programów nauczania. Diagnozowanie wyjściowej sytuacji edukacyjnej. Projektowanie działań edukacyjnych. Teorie kształcenia i wychowywania w klubie, szkole itp.. Kierowanie procesem kształcenia i wychowania zawodników. Podmiotowe czynniki interweniujące w proces kształcenia i wychowania zawodników.  Środowisko społeczne zawodnika. Współpraca z rodzicami. Praca z grupą rówieśniczą. Modyfikowanie aktywności uczniów w podkulturach młodzieżowych. Ocenianie osiągnięć sportowych zawodników. Badanie i modyfikowanie czynników wyznaczających osiągnięcia zawodników. | | | Projektować, realizować i dokonać ewaluacji procesu dydaktyczno-wychowawczego dostosowanego do indywidualnych potrzeb zawodników | | | |
| **TEORIA SPORTU** | | | | | | |
| Dyscyplina sportu jako ogół uznawanych wartości i utrwalonych zachowań w odniesieniu do ludzkiego ciała. Dyscyplina jako międzypokoleniowy przekaz wzorów wartości i wzorów zachowań wobec ciała. Kształtowanie kompetencji technologicznych i aksjologicznych w zakresie danej dyscypliny sportu. Rys historyczny dyscypliny, jej ewaluacja, najważniejsze daty i nazwiska. | | | | | | Uzasadnić miejsce dyscypliny w sporcie krajowym i międzynarodowym. |
| **METODOLOGIA DYSCYPLINY SPORTU** | | | | | | |
| Miejsce dyscypliny wśród innych dyscyplin sportowych.  Projektowanie procesu kształcenia w klubie, szkole. Źródła i struktura wiedzy i umiejętności przedmiotowych. Aktualistyczne i prospektywne cele dyscypliny sportu. Planowanie pracy dydaktycznej i wychowawczej. Dobór strategii, form i środków kształcenia. Projektowanie środowiska materialnego. Zasady postępowania dydaktycznego w zakresie rozwoju postaw, umiejętności, wiadomości i sprawności fizycznej zawodników. Metody i formy nauczania a uzdolnienia zawodników. Ocenianie i jego rodzaje. Plan, konspekt i osnowa zajęć. Struktura treningu jako jednostki metodycznej. Typy treningów. Dokumentacja pracy trenera sportowego. Dokumentowanie przebiegu zajęć. Wykorzystywanie czasu treningu przez zawodnika i trenera. Organizacja i bezpieczeństwo na treningu, obozie, zgrupowaniu. Rozwój zawodowy trenera. | | | | | Dokonać diagnozy, prognozy pedagogicznej; formułowania aktualistycznych i prospektywnych celów szkoleniowych; doboru metod, form i środków stosownie do wytyczonych celów, wieku i możliwości zawodników; zachowanie zasad bezpieczeństwa, oceny osiągnięć zawodników i ewaluacji procesu szkolenia. | |
| **ŻYWIENIE I SUPLEMENTACJA** | | | | | | |
| Posiada wiedzę o procesie zmęczenia i wypoczynku (patologie i objawy) oraz procesach odnowy psychobiologicznej i zasadach racjonalnego żywienia w ustalaniu diety.  Zna podstawowe metody oceny stanu zdrowia oraz zaburzeń i zmian chorobowych w szczególności wpływające na zmienność przemian metabolicznych oraz obniżenie poziomu sprawności i wydolności fizycznej. | | Rozpoznać i zinterpretować podstawowe problemy psychologiczne związane z odżywianiem.  Potrafi planować, projektować i realizować działania związane z żywieniem i suplementacją .  Potrafi zrealizować podstawowy trening zdrowotny osobom o zróżnicowanych potrzebach rekreacyjnych. | | | | |
| **ODNOWA BIOLOGICZNA** | | | | | | |
| Posiada wiedzę dotyczącą homeostazy organizmu  Posiada wiedzę na temat zaburzeń procesów metabolicznych związanych z wysiłkiem fizycznym  Zna podstawowe zabiegi odnowy biologicznej  Rozumie wpływ zmęczenia i stresu na zdolności funkcjonalne organizmu | | Potrafi zaplanować i zorganizować proces odnowy biologicznej u sportowców  Koordynuje procesy odnowy biologicznej w grupie (klubie, ośrodku wypoczynkowym) lub indywidualnie | | | | |
| **PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA** | | | | | | |
| Zabezpieczenie miejsca wypadku.  Zasady udzielania pierwszej pomocy.  Kolejność wykonywania czynności ratunkowych. Ocena poszkodowanego i postępowanie w przypadku utraty przytomności, krwawienia i krwotoku, stłuczenia, skręcenia, zwichnięcia, złamania, zatrucia, oparzenia udaru cieplnego, odmrożenia, porażenia prądem elektrycznym, ukąszenia, utonięcia, obrażeń wielomiejscowych. Nauka reanimacji i resuscytacji.  Podstawy prawne udzielania pierwszej pomocy. | | Udzielić pomocy przedmedycznej ofiarom nieszczęśliwych wypadków; postępowania na miejscu zdarzenia w stanach zagrożenia zdrowia i życia. | | | | |
| **Szkolenie specjalistyczne w ramach kursu na trenera kolarstwa kl. II powinno zapewnić niezbędne narzędzia w zakresie….** | | | | | | |
| **Wiedzy – zna…!**  1. Potrafi opisać i wyjaśnić zasady planowania, realizacji i analizy procesu treningowego  2. Zna i rozumie sens stosowania różnorodnych środków odnowy biologicznej  3 Rozumie korzyści płynące z zastosowania urządzeń do sterowania treningiem sportowym  4. Zna różne rozwiązania w przygotowaniu i realizacji procesu treningowego na szosie, torze i mtb  5.Zna duży zasób ćwiczeń w szkoleniu na szosie , torze i mtb niezależnie od konkurencji  6. Potrafi wyjaśnić i opisać niezbędność korzystania w procesie treningu z osiągnięć innych dziedzin nauki jak anatomia, psychologia, fizjologia itd.  7.Rozumie i opisuje zasady diety sportowej w treningu kolarskim | **Umiejętności- potrafi….!**  1.Planuje,realizuje i analizuje proces treningowy w sposób świadomy i z pełnym uzasadnieniem podjętych decyzji szkoleniowych.  2.Planuje w sposób rozsądny odnowę biologiczną w rocznym cyklu szkolenia w oparciu o różnorodne środki.  3.Potrafi korzystać z urządzeń technicznych pomagających w sterowaniu treningiem sportowym.  4.Wykorzystuje różne rozwiązania metodyczne i organizacyjne w procesie treningowym, niezależnie od konkurencji sportowej.  5.Stosuje duży zasób ćwiczeń treningowych w procesie szkolenia na szosie , torze kolarskim i m t b.  6.Planując proces treningowy uwzględnia osiągnięcia różnych dziedzin nauki.  7. Wpływa skutecznie na stosowanie zasad żywienia przez uczestników procesu szkolenia.  8.Ustanawianie celów swojej działalności.  9.Kształtowanie charakteru-wychowanie moralne w sporcie.  10.Rozumie i uwzględnia zawodników o specyficznych potrzebach szkoleniowych.  11. Komunikowanie się z zawodnikami.  12.Motywowanie zawodników  13.Wpływanie na zachowania zawodników | | | | | |

**TRENER KLASY PIERWSZEJ W KOLARSTWIE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Poziom 6 SRKS** | | |
| **Wiedza** | **Umiejętności** | **Kompetencje społeczne** |
| **1**.Zna i szczegółowo charakteryzuje zasady całościowej realizacji procesu treningowego w kolarstwie, w tym w nietypowych warunkach (np. w różnych warunkach geoklimatycznych, podczas rekonwalescencji w procesie szkolenia sportowego).  **2**.Opisuje innowacyjne technologie i rozwiązania stosowane w kolarstwie (np. nowoczesne materiały lub sprzęt sportowy, nowoczesne programy ćwiczeń).  **3.**Zna strukturę i zadania krajowych i międzynarodowych organizacji działających w kolarstwie.  **4**.Zna wybrane pojęcia i teorie z pokrewnych dziedzin nauki, umożliwiające wielokierunkowe działania analityczno-rozwojowe w kolarstwie.. | **1**.Realizuje proces treningowy w kolarstwie w nietypowych warunkach (np. w różnych warunkach geoklimatycznych, podczas rekonwalescencji w procesie szkolenia sportowego).  **2**.Wprowadza innowacyjne rozwiązania do procesu treningowego w kolarstwie, w tym umożliwiające wysoki poziom indywidualizacji pracy z uczestnikiem sportu.  **3.**Formułuje i rozwiązuje samodzielnie problemy zawodowe z wykorzystaniem nowej wiedzy, także z innych dziedzin.  **4.**Stosuje metody, formy i środki treningu niestandardowe dla kolarstwa (np. zapożyczone z innych sportów i dziedzin).  **5.**Analizuje proces treningowy przy wsparciu nowoczesnej technologii.  **6**.Świadomie selekcjonuje narzędzia komunikacji, m.in. pozwalające na rozwiązywanie sytuacji konfliktowych wśród uczestników sportu (np. przez negocjowanie i kompromis).  **7**.Analizuje wzorce i uwarunkowania zachowań prozdrowotnych i prosportowych.  **8.**Inicjuje i kieruje przedsięwzięciami w kolarstwie,  w tym ukierunkowanymi na promocję kolarstwa.  **9.**Stosuje badania diagnostyczno-kontrolne w procesie treningowym.  **10**.Interpretuje i uwzględnia w swoich zadaniach zawodowych wyniki badań (np. fizjologicznych, biochemicznych, biomechanicznych, psychologicznych) w kontekście uczestnictwa w kolarstwie.  **11**.Wykorzystuje aparaturę naukowo-badawczą, wspierającą jego zadania zawodowe. | **1.**Podejmuje odpowiedzialność za pracę zespołową ukierunkowaną na analizę i krytyczną ocenę procesu treningowego  w kolarstwie.  **2.**W swoich zadaniach zawodowych może kierować zespołem współpracowników.  **3.**Jest gotów do dzielenia się swoją wiedzą i umiejętnościami z przedstawicielami różnych środowisk.  **4.**Promuje zasady etyki zawodowej specyficznej dla realizacji treningu sportowego w kontaktach międzyśrodowiskowych. |
| **UPRAWNIENIA WYNIKAJĄCE Z UKOŃCZENIA STUDIÓW PODYPLOMOWYCH NA STOPIEŃ**  **,,TRENERA KLASY PIERWSZEJ KOLARSTWA” PZKOL**  **1. Może pełnić funkcje trenera kadry narodowej w każdej kategorii wiekowej.**  **2. Może prowadzić zajęcia szkoleniowe w Szkołach Mistrzostwa Sportowego na warunkach określonych przez Ministra Edukacji Narodowej.**  **3. Może prowadzić zajęcia treningowe i pełnić funkcje trenera koordynatora wojewódzkiego szkółek kolarskich.**  **4. Może prowadzić zajęcia treningowe i pełnić funkcje trenera koordynatora w Ośrodku Szkolenia Sportowego Młodzieży LZS.**  **5. Może prowadzić zajęcia treningowe i pełnić funkcje trenera koordynatora krajowego w Kolarskich Ośrodków Szkolenia Sportowego.**  **6. Może pełnić funkcje trenera koordynatora w Kadrach Wojewódzkich ,,Młodzików”, oraz ,,Juniorów młodszych”.**  **7. Może prowadzić zajęcia treningowe w Kadrach Wojewódzkich ,,Młodzików”, oraz ,,Juniorów młodszych”.**  **8. Może samodzielne prowadzić szkółkę kolarską.**  **9. Może prowadzić zajęcia szkoleniowe dla trenerów klasy drugiej i instruktorów kolarstwa.**  **10. Może być członkiem komisji egzaminacyjnej dla trenerów klasy drugiej i instruktorów kolarstwa.** | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **W ramach Studiów Podyplomowych na stopień Trenera kl. Pierwszej kolarstwa powinien zostać zrealizowany materiał z zakresu:** | | | | | |
| **ANATOMIA** | | | | | |
| **Wiedzy – zna…!**  Anatomię narządu ruchu – budowa kości i ich połączeń oraz mięśni.  Czynności stawów. Analizę ruchów wykonywanych przez poszczególne mięśnie i grupy mięśniowe. Anatomię układu nerwowego i endokrynnego – kwestie sterowania narządem ruchu. Anatomia układu krwionośnego, oddechowego i pokarmowego – kwestie zaopatrywania narządu ruchu. | | | | | **Umiejętności- potrafi….!**  Lokalizować i nazywać (zgodnie z polska terminologią), opis budowy i wyjaśniania funkcji elementów składowych układów istotnych z punktu widzenia aktywności fizycznej człowieka. |
| **FIZJOLOGIA WYSIŁKU FIZYCZNEGO** | | | | | |
| Podstawową wiedzę na temat reakcji organizmu na wysiłek fizyczny oraz różne rodzaje treningu sportowego u osób zdrowych uprawiających sport. Zagadnienia:  krążeniowo-oddechowe reakcje na wysiłek oraz trening, fizjologiczne zasady treningowe, rodzaje treningu fizycznego, kontrola obciążeń treningowych, klasyfikacja wysiłków fizycznych, praktyczne aspekty koncentracji podczas zawodów, zmiany w układzie krążenia pod wpływem wysiłku, zmiany we krwi pod wpływem wysiłku, zmiany w układzie oddechowym pod wpływem wysiłku, doping genetyczny. | | | Opisać funkcję narządów i układów wysiłku i wypoczynku;  Dokonać pomiaru podstawowych parametrów fizjologicznych oraz zinterpretować wyniki; Przeprowadzić ocenę wydolności. | | |
| **BIOMECHANIKA** | | | | | |
| Biomechaniczny model człowieka.  Analizę parametrów strukturalnych, geometrycznych, energetycznych i informacyjnych układu ruchu. Działanie sił na dźwignie kostne. Ruchomość par biokinematycznych.  Stopnie swobody. Statyka i dynamika ruchu. Parametry masowo-inercyjne. Wartości momentów sił i ich zmiany w funkcji kąta.  Zmiana sił reakcji podłoża w różnych formach ruchu.  Ocena postawy ciała.  Znaczenie środka ciężkości ciała w biomechanicznej analizie techniki ruchu. Koordynacja nerwowo-mięśniowa, nawyk ruchowy, fazy nauczania ruchu. | | | Opisać przyczyny i skutki działania sił na ciało i otoczenie; Dokonać oceny możliwości dynamicznych człowieka; pomiaru siły, prędkości i mocy, opisu faz tworzenia nawyku ruchowego i wykorzystywania go w nauczaniu techniki ruchu. | | |
| **SOCJOLOGIA** | | | | | |
| Socjologia i jej funkcje. Podstawowe metody badań społecznych. Socjologia kultury fizycznej. Kultura masowa w dobie globalizacji. Wzory socjokulturowe cielesności i sprawności fizycznej. Wzory lansowane przez mass media a wzory realizowane. Sport jako fenomen kultury masowej. Społeczne uwarunkowania aktywności fizycznej- wymiar amatorski i profesjonalny. Kultura masowa jako czynnik determinujący procesy wychowawcze. Systemy edukacyjne i ich funkcje jawne i ukryte. | | | | Tworzyć kwestionariusze ankiet i wywiadów w oparciu o poznane metody wykorzystywane w badaniach społecznych; diagnozy środowiska społecznego człowieka oraz oceny wpływu kultury masowej na osobowość człowieka; interpretacji faktów społecznych związanych z kulturą fizyczną. | |
| **PSYCHOLOGIA** | | | | | |
| Psychologiczne koncepcje człowieka. Wybrane teorie rozwoju człowieka. Kontekst psychologiczny w projektowaniu procesów edukacyjnych. Projektowanie działań wspomagających rozwój. Czynniki sprzyjające rozwojowi człowieka i hamujące jego rozwój – stadia rozwojowe a zadania edukacyjne. Procesy poznawcze i emocjonalne w planowaniu i realizacji działań szkoleniowych i wychowawczych wśród zawodników. Psychologia procesów decyzyjnych w pracy trenera sportowego. Interakcje trener- zawodnik. Procesy poznawcze, emocjonalno-motywacyjne oraz społeczne w toku szkolenia sportowego. Kształtowanie postaw prosomatycznych i prozdrowotnych w toku wychowania fizycznego. Konflikty i sposoby ich rozwiązywania w grupie sportowej oraz w relacjach trener-zawodnik. Psychologia różnic indywidualnych. | | | Opisać, dokonać oceny i interpretacji zachowania zawodnika z wykorzystaniem prostych technik diagnozujących przebieg rozwoju psychicznego; posługiwania się technikami motywacyjnymi i wspierającymi zawodnika. | | |
| **PEDAGOGIKA** | | | | | |
| Myśl pedagogiczną i współczesne nauki pedagogiczne.  Klub jako instytucję społeczną i wychowawczą.  Dobór i modyfikowanie programów nauczania. Diagnozowanie wyjściowej sytuacji edukacyjnej. Projektowanie działań edukacyjnych. Teorie kształcenia i wychowywania w klubie, szkole itp.. Kierowanie procesem kształcenia i wychowania zawodników. Podmiotowe czynniki interweniujące w proces kształcenia i wychowania zawodników.  Środowisko społeczne zawodnika. Współpraca z rodzicami. Praca z grupą rówieśniczą. Modyfikowanie aktywności uczniów w podkulturach młodzieżowych. Ocenianie osiągnięć sportowych zawodników. Badanie i modyfikowanie czynników wyznaczających osiągnięcia zawodników. | | Projektować, realizować i dokonać ewaluacji procesu dydaktyczno-wychowawczego dostosowanego do indywidualnych potrzeb zawodników | | | |
| **TEORIA SPORTU** | | | | | |
| Dyscyplina sportu jako ogół uznawanych wartości i utrwalonych zachowań w odniesieniu do ludzkiego ciała. Dyscyplina jako międzypokoleniowy przekaz wzorów wartości i wzorów zachowań wobec ciała. Kształtowanie kompetencji technologicznych i aksjologicznych w zakresie danej dyscypliny sportu. Rys historyczny dyscypliny, jej ewaluacja, najważniejsze daty i nazwiska. | | | | | Uzasadnić miejsce dyscypliny w sporcie krajowym i międzynarodowym. |
| **METODOLOGIA DYSCYPLINY SPORTU** | | | | | |
| Miejsce dyscypliny wśród innych dyscyplin sportowych.  Projektowanie procesu kształcenia w klubie, szkole. Źródła i struktura wiedzy i umiejętności przedmiotowych. Aktualistyczne i prospektywne cele dyscypliny sportu. Planowanie pracy dydaktycznej i wychowawczej. Dobór strategii, form i środków kształcenia. Projektowanie środowiska materialnego. Zasady postępowania dydaktycznego w zakresie rozwoju postaw, umiejętności, wiadomości i sprawności fizycznej zawodników. Metody i formy nauczania a uzdolnienia zawodników. Ocenianie i jego rodzaje. Plan, konspekt i osnowa zajęć. Struktura treningu jako jednostki metodycznej. Typy treningów. Dokumentacja pracy trenera sportowego. Dokumentowanie przebiegu zajęć. Wykorzystywanie czasu treningu przez zawodnika i trenera. Organizacja i bezpieczeństwo na treningu, obozie, zgrupowaniu. Rozwój zawodowy trenera. | | | | Dokonać diagnozy, prognozy pedagogicznej; formułowania aktualistycznych i prospektywnych celów szkoleniowych; doboru metod, form i środków stosownie do wytyczonych celów, wieku i możliwości zawodników; zachowanie zasad bezpieczeństwa, oceny osiągnięć zawodników i ewaluacji procesu szkolenia. | |
| **ŻYWIENIE I SUPLEMENTACJA** | | | | | |
| Posiada wiedzę o procesie zmęczenia i wypoczynku (patologie i objawy) oraz procesach odnowy psychobiologicznej i zasadach racjonalnego żywienia w ustalaniu diety.  Zna podstawowe metody oceny stanu zdrowia oraz zaburzeń i zmian chorobowych w szczególności wpływające na zmienność przemian metabolicznych oraz obniżenie poziomu sprawności i wydolności fizycznej. | Rozpoznać i zinterpretować podstawowe problemy psychologiczne związane z odżywianiem.  Potrafi planować, projektować i realizować działania związane z żywieniem i suplementacją .  Potrafi zrealizować podstawowy trening zdrowotny osobom o zróżnicowanych potrzebach rekreacyjnych. | | | | |
| **ODNOWA BIOLOGICZNA** | | | | | |
| Posiada wiedzę dotyczącą homeostazy organizmu  Posiada wiedzę na temat zaburzeń procesów metabolicznych związanych z wysiłkiem fizycznym  Zna podstawowe zabiegi odnowy biologicznej  Rozumie wpływ zmęczenia i stresu na zdolności funkcjonalne organizmu | Potrafi zaplanować i zorganizować proces odnowy biologicznej u sportowców  Koordynuje procesy odnowy biologicznej w grupie (klubie, ośrodku wypoczynkowym) lub indywidualnie | | | | |
| **PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA** | | | | | |
| Zabezpieczenie miejsca wypadku.  Zasady udzielania pierwszej pomocy.  Kolejność wykonywania czynności ratunkowych. Ocena poszkodowanego i postępowanie w przypadku utraty przytomności, krwawienia i krwotoku, stłuczenia, skręcenia, zwichnięcia, złamania, zatrucia, oparzenia udaru cieplnego, odmrożenia, porażenia prądem elektrycznym, ukąszenia, utonięcia, obrażeń wielomiejscowych. Nauka reanimacji i resuscytacji.  Podstawy prawne udzielania pierwszej pomocy. | Udzielić pomocy przedmedycznej ofiarom nieszczęśliwych wypadków; postępowania na miejscu zdarzenia w stanach zagrożenia zdrowia i życia. | | | | |
| **Szkolenie w ramach Studiów Podyplomowych na stopień TRENERA kolarstwa kl. Pierwszej powinno zapewnić niezbędne narzędzia w zakresie….** | | | | | |
| **Wiedzy – zna…!**  1. Zna mechanizmy pozyskiwania środków finansowych na działalność sportową na wysokim poziomie  2.Zna całościowo zasady planowania, realizacji i analizy procesu treningowego w każdych warunkach np. trening wysokogórski oraz trening w różnych warunkach klimatycznych  3. Zna i rozumie kompleksowo, dostępne środki odnowy biologicznej w sporcie  4.Zna strukturę i zadania krajowych i międzynarodowych organizacji działających w kolarstwie.  5.Zna dostępne urządzenia niezbędne do sterowania treningiem w Europie i na świecie  6. Zna innowacyjne technologie i rozwiązania, nowoczesne programy ćwiczeń  7.Zna prawidłowe zasady odżywiania w zależności od rodzaju treningu sportowego  8.Zna dostępne w świecie zasady treningu na szosie, torze kolarskim i mtb | | | | | **Umiejętności- potrafi….!**  1. Zaplanować, zrealizować i poddać ocenie i analizie proces treningowy w nietypowych warunkach  2.Zaplanować kompleksowo proces odnowy biologicznej w rocznym cyklu szkolenia  3. Wykorzystać innowacje technologiczne i nowoczesne rozwiązania w procesie treningowym  4. Potrafi przeprowadzić wysoce specjalistyczne treningi na szosie, torze kolarskim i m t b  5. Zaplanować specjalistyczną dietę kolarską zależnie od kierunku szkolenia.  6. W sposób metodyczny dobierać zasób różnorodnych ćwiczeń treningowych wysoce specjalistycznych na szosie , torze i m t b.  7.Planuje i stosuje badania diagnostyczno – kontrolne w procesie treningowym  8.Analizuje i realizuje proces treningowy przy wsparciu nowoczesnej technologii.  9.Kreowanie własnej filozofii trenerskiej  10.Wybór stylu kierowania zespołem  11.Zarządzanie zespołem  12. Kształtowanie relacji interpersonalnych  13.Zarządzanie ryzykiem- odpowiedzialność prawna trenera |

**TRENER KLASY MISTRZOWSKIEJ W KOLARSTWIE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Poziom 7 SRKS** | | |
| **Wiedza** | **Umiejętności** | **Kompetencje społeczne** |
| **1**.Szeroko omawia międzynarodowe i zagraniczne systemy szkolenia w kolarstwie.  **2.**Zna techniki autoprezentacji i budowy autorytetu w środowisku kolarskim.  **3**.Przedstawia twórcze rozwiązania stosowane w kolarstwie. | **1.Szeroko omawia międzynarodowe i zagraniczne systemy szkolenia w kolarstwie.**  **2.Zna techniki autoprezentacji i budowy autorytetu w środowisku kolarskim.**  **3.Przedstawia twórcze rozwiązania stosowane w kolarstwie.** | **1**.Kreuje pozytywny wizerunek sektora sportu kolarskiego.  **2**.Kształtuje postawę etyczną wśród uczestników kolarstwa.  **3**.Inspiruje do ustawicznego kształcenia się i rozwijania kwalifikacji zawodowych przedstawicieli środowiska kolarskiego.  **4.**Wyzwala kreatywność zachowań i samodzielność działania wśród uczestników sportu kolarskiego. |
| **UPRAWNIENIA WYNIKAJĄCE Z PROCESU KWALIFIKACYJNEGO NA STOPIEŃ**  **,,TRENER KLASY MISTRZOWSKIEJ KOLARSTWA” PZKOL.**  **1. Może pełnić funkcje trenera kadry narodowej w każdej kategorii wiekowej.**  **2. Może prowadzić zajęcia szkoleniowe w Szkołach Mistrzostwa Sportowego na warunkach określonych przez Ministra Edukacji Narodowej.**  **3. Może prowadzić zajęcia treningowe i pełnić funkcje koordynatora wojewódzkiego szkółek kolarskich.**  **4. Może prowadzić zajęcia treningowe i pełnić funkcje koordynatora krajowego w Kolarskich Ośrodków Szkolenia Sportowego.**  **5. Może prowadzić zajęcia treningowe i pełnić funkcje trenera koordynatora w Ośrodku Szkolenia Sportowego Młodzieży LZS.**  **6. Może pełnić funkcje trenera koordynatora w Kadrach Wojewódzkich ,,Młodzików”, oraz ,,Juniorów młodszych”.**  **7. Może prowadzić zajęcia szkoleniowe w Kadrach Wojewódzkich ,,Młodzików”, oraz ,,Juniorów młodszych”.**  **8. Samodzielne prowadzenie szkółki kolarskiej.**  **9. Może prowadzić zajęcia szkoleniowe dla trenerów i instruktorów kolarstwa.**  **10. Może pełnić funkcje kierownicze w PZKol w zakresie szkolenia.**  **11. Może być członkiem komisji egzaminacyjnej dla trenerów i instruktorów kolarstwa.**  **12. Może opracowywać i recenzować programy szkoleniowe na poziomie centralnym.**  **13. Opracowuje i recenzuje materiały szkoleniowe w obszarze kolarstwa.** | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **W ramach Studiów Podyplomowych na stopień Trenera kl. Mistrzowskiej kolarstwa powinien zostać zrealizowany materiał z zakresu:** | | | | | |
| **ANATOMIA** | | | | | |
| **Wiedzy – zna…!**  Anatomię narządu ruchu – budowa kości i ich połączeń oraz mięśni.  Czynności stawów. Analizę ruchów wykonywanych przez poszczególne mięśnie i grupy mięśniowe. Anatomię układu nerwowego i endokrynnego – kwestie sterowania narządem ruchu. Anatomia układu krwionośnego, oddechowego i pokarmowego – kwestie zaopatrywania narządu ruchu. | | | | | **Umiejętności- potrafi….!**  Lokalizować i nazywać (zgodnie z polska terminologią), opis budowy i wyjaśniania funkcji elementów składowych układów istotnych z punktu widzenia aktywności fizycznej człowieka. |
| **FIZJOLOGIA WYSIŁKU FIZYCZNEGO** | | | | | |
| Podstawową wiedzę na temat reakcji organizmu na wysiłek fizyczny oraz różne rodzaje treningu sportowego u osób zdrowych uprawiających sport. Zagadnienia:  krążeniowo-oddechowe reakcje na wysiłek oraz trening, fizjologiczne zasady treningowe, rodzaje treningu fizycznego, kontrola obciążeń treningowych, klasyfikacja wysiłków fizycznych, praktyczne aspekty koncentracji podczas zawodów, zmiany w układzie krążenia pod wpływem wysiłku, zmiany we krwi pod wpływem wysiłku, zmiany w układzie oddechowym pod wpływem wysiłku, doping genetyczny. | | | Opisać funkcję narządów i układów wysiłku i wypoczynku;  Dokonać pomiaru podstawowych parametrów fizjologicznych oraz zinterpretować wyniki; Przeprowadzić ocenę wydolności. | | |
| **BIOMECHANIKA** | | | | | |
| Biomechaniczny model człowieka.  Analizę parametrów strukturalnych, geometrycznych, energetycznych i informacyjnych układu ruchu. Działanie sił na dźwignie kostne. Ruchomość par biokinematycznych.  Stopnie swobody. Statyka i dynamika ruchu. Parametry masowo-inercyjne. Wartości momentów sił i ich zmiany w funkcji kąta.  Zmiana sił reakcji podłoża w różnych formach ruchu.  Ocena postawy ciała.  Znaczenie środka ciężkości ciała w biomechanicznej analizie techniki ruchu. Koordynacja nerwowo-mięśniowa, nawyk ruchowy, fazy nauczania ruchu. | | | Opisać przyczyny i skutki działania sił na ciało i otoczenie; Dokonać oceny możliwości dynamicznych człowieka; pomiaru siły, prędkości i mocy, opisu faz tworzenia nawyku ruchowego i wykorzystywania go w nauczaniu techniki ruchu. | | |
| **SOCJOLOGIA** | | | | | |
| Socjologia i jej funkcje. Podstawowe metody badań społecznych. Socjologia kultury fizycznej. Kultura masowa w dobie globalizacji. Wzory socjokulturowe cielesności i sprawności fizycznej. Wzory lansowane przez mass media a wzory realizowane. Sport jako fenomen kultury masowej. Społeczne uwarunkowania aktywności fizycznej- wymiar amatorski i profesjonalny. Kultura masowa jako czynnik determinujący procesy wychowawcze. Systemy edukacyjne i ich funkcje jawne i ukryte. | | | | Tworzyć kwestionariusze ankiet i wywiadów w oparciu o poznane metody wykorzystywane w badaniach społecznych; diagnozy środowiska społecznego człowieka oraz oceny wpływu kultury masowej na osobowość człowieka; interpretacji faktów społecznych związanych z kulturą fizyczną. | |
| **PSYCHOLOGIA** | | | | | |
| Psychologiczne koncepcje człowieka. Wybrane teorie rozwoju człowieka. Kontekst psychologiczny w projektowaniu procesów edukacyjnych. Projektowanie działań wspomagających rozwój. Czynniki sprzyjające rozwojowi człowieka i hamujące jego rozwój – stadia rozwojowe a zadania edukacyjne. Procesy poznawcze i emocjonalne w planowaniu i realizacji działań szkoleniowych i wychowawczych wśród zawodników. Psychologia procesów decyzyjnych w pracy trenera sportowego. Interakcje trener- zawodnik. Procesy poznawcze, emocjonalno-motywacyjne oraz społeczne w toku szkolenia sportowego. Kształtowanie postaw prosomatycznych i prozdrowotnych w toku wychowania fizycznego. Konflikty i sposoby ich rozwiązywania w grupie sportowej oraz w relacjach trener-zawodnik. Psychologia różnic indywidualnych. | | | Opisać, dokonać oceny i interpretacji zachowania zawodnika z wykorzystaniem prostych technik diagnozujących przebieg rozwoju psychicznego; posługiwania się technikami motywacyjnymi i wspierającymi zawodnika. | | |
| **PEDAGOGIKA** | | | | | |
| Myśl pedagogiczną i współczesne nauki pedagogiczne.  Klub jako instytucję społeczną i wychowawczą.  Dobór i modyfikowanie programów nauczania. Diagnozowanie wyjściowej sytuacji edukacyjnej. Projektowanie działań edukacyjnych. Teorie kształcenia i wychowywania w klubie, szkole itp.. Kierowanie procesem kształcenia i wychowania zawodników. Podmiotowe czynniki interweniujące w proces kształcenia i wychowania zawodników.  Środowisko społeczne zawodnika. Współpraca z rodzicami. Praca z grupą rówieśniczą. Modyfikowanie aktywności uczniów w podkulturach młodzieżowych. Ocenianie osiągnięć sportowych zawodników. Badanie i modyfikowanie czynników wyznaczających osiągnięcia zawodników. | | Projektować, realizować i dokonać ewaluacji procesu dydaktyczno-wychowawczego dostosowanego do indywidualnych potrzeb zawodników | | | |
| **TEORIA SPORTU** | | | | | |
| Dyscyplina sportu jako ogół uznawanych wartości i utrwalonych zachowań w odniesieniu do ludzkiego ciała. Dyscyplina jako międzypokoleniowy przekaz wzorów wartości i wzorów zachowań wobec ciała. Kształtowanie kompetencji technologicznych i aksjologicznych w zakresie danej dyscypliny sportu. Rys historyczny dyscypliny, jej ewaluacja, najważniejsze daty i nazwiska. | | | | | Uzasadnić miejsce dyscypliny w sporcie krajowym i międzynarodowym. |
| **METODOLOGIA DYSCYPLINY SPORTU** | | | | | |
| Miejsce dyscypliny wśród innych dyscyplin sportowych.  Projektowanie procesu kształcenia w klubie, szkole. Źródła i struktura wiedzy i umiejętności przedmiotowych. Aktualistyczne i prospektywne cele dyscypliny sportu. Planowanie pracy dydaktycznej i wychowawczej. Dobór strategii, form i środków kształcenia. Projektowanie środowiska materialnego. Zasady postępowania dydaktycznego w zakresie rozwoju postaw, umiejętności, wiadomości i sprawności fizycznej zawodników. Metody i formy nauczania a uzdolnienia zawodników. Ocenianie i jego rodzaje. Plan, konspekt i osnowa zajęć. Struktura treningu jako jednostki metodycznej. Typy treningów. Dokumentacja pracy trenera sportowego. Dokumentowanie przebiegu zajęć. Wykorzystywanie czasu treningu przez zawodnika i trenera. Organizacja i bezpieczeństwo na treningu, obozie, zgrupowaniu. Rozwój zawodowy trenera. | | | | Dokonać diagnozy, prognozy pedagogicznej; formułowania aktualistycznych i prospektywnych celów szkoleniowych; doboru metod, form i środków stosownie do wytyczonych celów, wieku i możliwości zawodników; zachowanie zasad bezpieczeństwa, oceny osiągnięć zawodników i ewaluacji procesu szkolenia. | |
| **ŻYWIENIE I SUPLEMENTACJA** | | | | | |
| Posiada wiedzę o procesie zmęczenia i wypoczynku (patologie i objawy) oraz procesach odnowy psychobiologicznej i zasadach racjonalnego żywienia w ustalaniu diety.  Zna podstawowe metody oceny stanu zdrowia oraz zaburzeń i zmian chorobowych w szczególności wpływające na zmienność przemian metabolicznych oraz obniżenie poziomu sprawności i wydolności fizycznej. | Rozpoznać i zinterpretować podstawowe problemy psychologiczne związane z odżywianiem.  Potrafi planować, projektować i realizować działania związane z żywieniem i suplementacją .  Potrafi zrealizować podstawowy trening zdrowotny osobom o zróżnicowanych potrzebach rekreacyjnych. | | | | |
| **ODNOWA BIOLOGICZNA** | | | | | |
| Posiada wiedzę dotyczącą homeostazy organizmu  Posiada wiedzę na temat zaburzeń procesów metabolicznych związanych z wysiłkiem fizycznym  Zna podstawowe zabiegi odnowy biologicznej  Rozumie wpływ zmęczenia i stresu na zdolności funkcjonalne organizmu | Potrafi zaplanować i zorganizować proces odnowy biologicznej u sportowców  Koordynuje procesy odnowy biologicznej w grupie (klubie, ośrodku wypoczynkowym) lub indywidualnie | | | | |
| **PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA** | | | | | |
| Zabezpieczenie miejsca wypadku.  Zasady udzielania pierwszej pomocy.  Kolejność wykonywania czynności ratunkowych. Ocena poszkodowanego i postępowanie w przypadku utraty przytomności, krwawienia i krwotoku, stłuczenia, skręcenia, zwichnięcia, złamania, zatrucia, oparzenia udaru cieplnego, odmrożenia, porażenia prądem elektrycznym, ukąszenia, utonięcia, obrażeń wielomiejscowych. Nauka reanimacji i resuscytacji.  Podstawy prawne udzielania pierwszej pomocy. | Udzielić pomocy przedmedycznej ofiarom nieszczęśliwych wypadków; postępowania na miejscu zdarzenia w stanach zagrożenia zdrowia i życia. | | | | |
| **Szkolenie w ramach Studiów Podyplomowych na stopień TRENERA kolarstwa kl. Mistrzowskiej powinno zapewnić niezbędne narzędzia w zakresie….** | | | | | |
| **Wiedzy – zna…!**  1.Międzynarodowe i zagraniczne systemy szkolenia w kolarstwie.  2.Techniki autoprezentacji i budowy autorytetu w środowisku kolarskim.  3.Twórcze rozwiązania stosowane w kolarstwie. | | | | | **Umiejętności- potrafi….!**  1.Szeroko omawiać międzynarodowe i zagraniczne systemy szkolenia w kolarstwie.  2.Stosować techniki autoprezentacji i budowy autorytetu w środowisku kolarskim.  3.Przedstawiać twórcze rozwiązania stosowane w kolarstwie. |