



Ognisko Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej w Dobczycach
ul. Podgórska 2, 32-410 Dobczyce

Przeprowadzenie kursów w zakresie podstawowych umiejętności z dziedziny rekreacji ruchowej w celu zdobycia nowych umiejętności, wiedzy i kompetencji z zakresu różnych dyscyplin sportowych, co umożliwi absolwentom szkoleń właściwe i bezpieczne prowadzenie zajęć sportowych i rekreacyjnych z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi oraz zagospodarowanie i wypełnienie ich czasu wolnego

**„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich:
Europa inwestująca w obszary wiejskie”.**

GRANT pn.: „Organizacja czasu wolnego poprzez organizację kursów instruktorskich”

REALIZOWANY W ZAKRESIE: wzmocnienie kapitału społecznego, w tym przez podnoszenie wiedzy społeczności lokalnej w zakresie ochrony środowiska i zmian klimatycznych, także z wykorzystaniem rozwiązań innowacyjnych

W RAMACH PROJEKTU GRANTOWEGO pt. "Zagospodarowanie czasu wolnego mieszkańców obszaru LGD Turystyczna Podkova"

współfinansowany jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania „Wsparcie na wdrażanie operacji w ramach strategii rozwoju lokalnego kierowanego przez społeczność”

Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020.



INFORMACJE OGÓLNE

1. Udział w w kursach instruktora rekreacji w dyscyplinie sportowej: nordic walking, futsal, fitness, kinezygerontoprofilaktyki **jest bezpłatny.**
2. W kursach mogą uczestniczyć **wyłącznie dorośli mieszkańcy z przewagą osób w wieku 18-34 lat z obszaru Lokalnej Grupy Działania Turystyczna Podkova** tj. Gminy i Miasta Dobczyce, Gminy Siepraw, Gminy Wiśniowa, Gminy Raciechowice, Gminy Pcim, Gminy Lubień, Gminy Tokarnia.
3. Kursy będą przeprowadzone przez profesjonalną kadrę dydaktyczną posiadającą kwalifikacje odpowiadające kierunkowi szkolenia i gwarantującą prawidłową realizację szkolenia.
4. Kursy zostaną przeprowadzone w formie 3 zjazdów w soboty i niedziele.
5. Po zakończeniu kursu uczestnik otrzyma legitymację instruktora oraz certyfikat z wykazem tematów i ilością przeprowadzonych godzin szkoleniowych.
6. Materiały szkoleniowe zapewni firma/wykonawca wyłoniona w drodze konkursu ofert na przeprowadzenie kursów.

Nazwa kursu	Przewidywany termin	Lokalizacja	Grupa docelowa
Kurs instruktora rekreacji w dyscyplinie sportowej nordic walking	Październik 2019 r.	• sala szkoleniowa Ogniska TKKF w Dobczycach, • sala gimnastyczna Ogniska TKKF w Dobczycach, ul. Podgórska 2, 32-410 Dobczyce	<ul style="list-style-type: none">• max. 10 osób,• wiek 18-34 lat,• wykształcenie min. średnie,• zaświadczenie lekarskie o zdolności uczestniczenia w kursie
Kurs instruktora rekreacji w dyscyplinie sportowej futsal	Październik 2019 r.		<ul style="list-style-type: none">• max. 10 osób,• wiek 18-34 lat,• wykształcenie min. średnie,• zaświadczenie lekarskie o zdolności uczestniczenia w kursie
Kurs instruktora rekreacji w dyscyplinie sportowej fitness	Październik 2019 r.		<ul style="list-style-type: none">• max. 10 osób,• wiek 18-34 lat,• wykształcenie min. średnie,• zaświadczenie lekarskie o zdolności uczestniczenia w kursie
Kurs instruktora rekreacji w dyscyplinie sportowej kinezygerontoprofilaktyka	Październik 2019 r.		<ul style="list-style-type: none">• max. 8 osób,• wiek 50+ lat,• wykształcenie min. średnie,• zaświadczenie lekarskie o zdolności uczestniczenia w kursie



ORGANIZACJA

Kurs instruktora nordic walking - wymiar kursu z uwzględnieniem części teoretycznej i praktycznej, będzie obejmował 28 godzin szkoleniowych. Przyjmuje się, że godzina szkoleniowa trwa 45 min.

Tematyka:

- historia nordic walking – 2 godz.
- teoria sportu i rekreacji – 2 godz.
- metodyka treningu w sporcie i rekreacji – 2 godz.
- podstawy psychologii – 2 godz.
- zajęcia praktyczne na sali gimnastycznej lub w terenie – 12 godz.
- podstawowe przepisy sportowego nordic walking – 1 godz.
- zasady planowania i organizowania zajęć – 2 godz.
- praca własna uczestników – 4 godz.
- zorganizowanie zajęć w nordic walking – 1 godz.

Kurs instruktora futsal - wymiar kursu z uwzględnieniem części teoretycznej i praktycznej, będzie obejmował 28 godzin szkoleniowych. Przyjmuje się, że godzina szkoleniowa trwa 45 min.

Tematyka:

- historia futsalu – 2 godz.
- teoria sportu i rekreacji – 2 godz.
- metodyka treningu w sporcie i rekreacji – 2 godz.
- podstawy psychologii – 2 godz.
- zajęcia praktyczne na sali gimnastycznej lub w terenie – 12 godz.
- podstawowe przepisy futsalu – 1 godz.
- zasady organizowania zawodów i treningów – 2 godz.
- praca własna uczestników – 4 godz.
- zorganizowanie zajęć w futsalu – 1 godz.



Kurs instruktora fitness- wymiar kursu z uwzględnieniem części teoretycznej i praktycznej, będzie obejmował 28 godzin szkoleniowych. Przyjmuje się, że godzina szkoleniowa trwa 45 min.

Tematyka:

- historia fitness – 2 godz.
- teoria fitness – 2 godz.
- metodyka treningu w sporcie i rekreacji – 2 godz.
- podstawy psychologii– 2 godz.
- zajęcia praktyczne na sali gimnastycznej lub w terenie – 12 godz.
- podstawowe zasady tworzenia sekwencji ruchowych w fitness – 1 godz.
- zasady planowania i organizowania zajęć w fitness – 2 godz.
- praca własna uczestników – 4 godz.
- zorganizowanie zajęć w fitness – 1 godz.

Kurs instruktora kinezygerontoprofilaktyki- wymiar kursu z uwzględnieniem części teoretycznej i praktycznej, będzie obejmował 28 godzin szkoleniowych. Przyjmuje się, że godzina szkoleniowa trwa 45 min.

Tematyka:

- Podstawy ontogenezy. Proces starzenia organizmu– 2 godz.
- Aktywność fizyczna w wieku dojrzałym – 2 godz.
- metodyka treningu osób starszych i – 2 godz.
- podstawy psychologii– 2 godz.
- zajęcia praktyczne na sali gimnastycznej lub w terenie – 12 godz.
- podstawowe zasady tworzenia jednostek treningowych osób starszych– 1 godz.
- zasady planowania i organizowania zajęć w kinezygerontoprofilaktyce – 2 godz.
- praca własna uczestników – 4 godz.
- zorganizowanie zajęć w kinezygerontoprofilaktyce – 1 godz.



ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszenia na kurs/kursy można dokonać w terminie **do 23.09.2019 r.** uzupełniając i wysyłając formularz oraz klauzulę RODO na adres e-mail: kontakt@tkkf-dobczyce.pl lub pocztą na adres: **Ognisko Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej w Dobczycach, ul. Podgórska 2, 32-410 Dobczyce** lub dostarczyć do siedziby **Siłowni Iron Gym w Dobczycach przy ul. Podgórskiej 2**. Formularz i klauzula RODO dostępne są na stronie internetowej organizatora tj. Ogniska Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej w Dobczycach: www.tkkf-dobczyce.pl/szkolenia-kursy.
2. Organizator zastrzega sobie prawo zamknięcia listy chętnych przed dniem 23.09.2019 r. w przypadku wyczerpania liczby uczestników tj. po 10 osób na kurs instruktora nordic walking, futsal, fitness oraz 8 osób na kurs instruktora kinezygerontoprofilaktyki.
3. Więcej informacji można uzyskać dzwoniąc pod nr **519 170 650**.