

# KURS DLA KANDYDATÓW NA INSTRUKTORÓW I PRZEWODNIKÓW NORDIC WALKING

**Data kursu: 17 – 19 wrzesień 2010r**

**Miejsce: Rypin, MOSiR, ul. Sportowa**

**Organizator: Polska Federacja Nordic Walking**

**Trenerzy: mgr Zbigniew Kosiński tel. 511 – 224 – 708  
mgr Olgierd Bojke**

## **PROGRAM KURSU**

### Piątek (17.09.2010 r.)

Spotykamy się: Zespół szkół nr 3, ul. Nowy Rynek 20

15:30 – 16:00 – rejestracja uczestników

16:00 – 17:00 – zajęcia praktyczne

17:00 – 19:00 – teoria

### Sobota (18.09.2010 r.)

Spotykamy się MOSiR, ul. Sportowa

8:30 – 13:00 – zajęcia praktyczne

13:00 – 14:00 – obiad

Spotykamy się MOSiR, ul. Sportowa

14:00 – 15:30 – zajęcia praktyczne

15:45 – 19:00 – teoria

### Niedziela (19.09.2010 r.)

9:00 – 12:00 – zajęcia praktyczne, egzamin

12:00 – 14:00 – analiza egzaminu;

## **Zajęcia prowadzą licencjonowani trenerzy PFNW i INWA**

Liczba godzin: zajęcia praktyczne: 12 godzin, wykłady: 5 godzin.

### Treści programowe wykładów:

- Podstawowe wiadomości dotyczące problematyki Nordic Walking (historia, cele i wartości treningu NW, charakterystyka sprzętu używanego w Nordic Walking.
- Wybrane zagadnienia teorii i metodyki treningu zdrowotnego.
- Podstawy organizacji plenerowych imprez sportowo-rekreacyjnych oraz grup ćwiczeniowych w różnym wieku.

### Treści programowe zajęć praktycznych:

- Nauczanie podstawowych technik NW: poziom zdrowotny, poziom fitness, poziom sportowy. Zapoznanie z zasadami dotyczącymi właściwego doboru odpowiedniej techniki uwzględniając możliwości i ograniczenia trenujących.
- Wykorzystanie kijów w prowadzeniu: rozgrzewki, ćwiczeń siłowych, ćwiczeń koordynacyjnych, stretchingu i ćwiczeń rozluźniających oraz ćwiczeń w parach.
- Zastosowanie kijów w prowadzeniu gier i zabawa plenerowych oraz zapoznanie z podstawowymi wiadomościami dotyczącymi pracy z mapą - marsz na orientację.
- Praktyczne wykorzystanie w procesie treningu technik audiowizualnych.
- Podstawy dotyczące programowania obciążeń w treningu Nordic Walking z szczególnym uwzględnieniem bezpieczeństwa w różnych grup wiekowych. Wykorzystanie w procesie treningu urządzeń typu sport-tester.
- Praktyczne wskazówki dotyczące organizacji imprez.

**Warunkiem otrzymania legitymacji instruktorskiej PFNW jest złożenie stosownych dokumentów, skończenie kursu oraz zdanie egzaminu instruktorskiego (części praktycznej i teoretycznej).**