

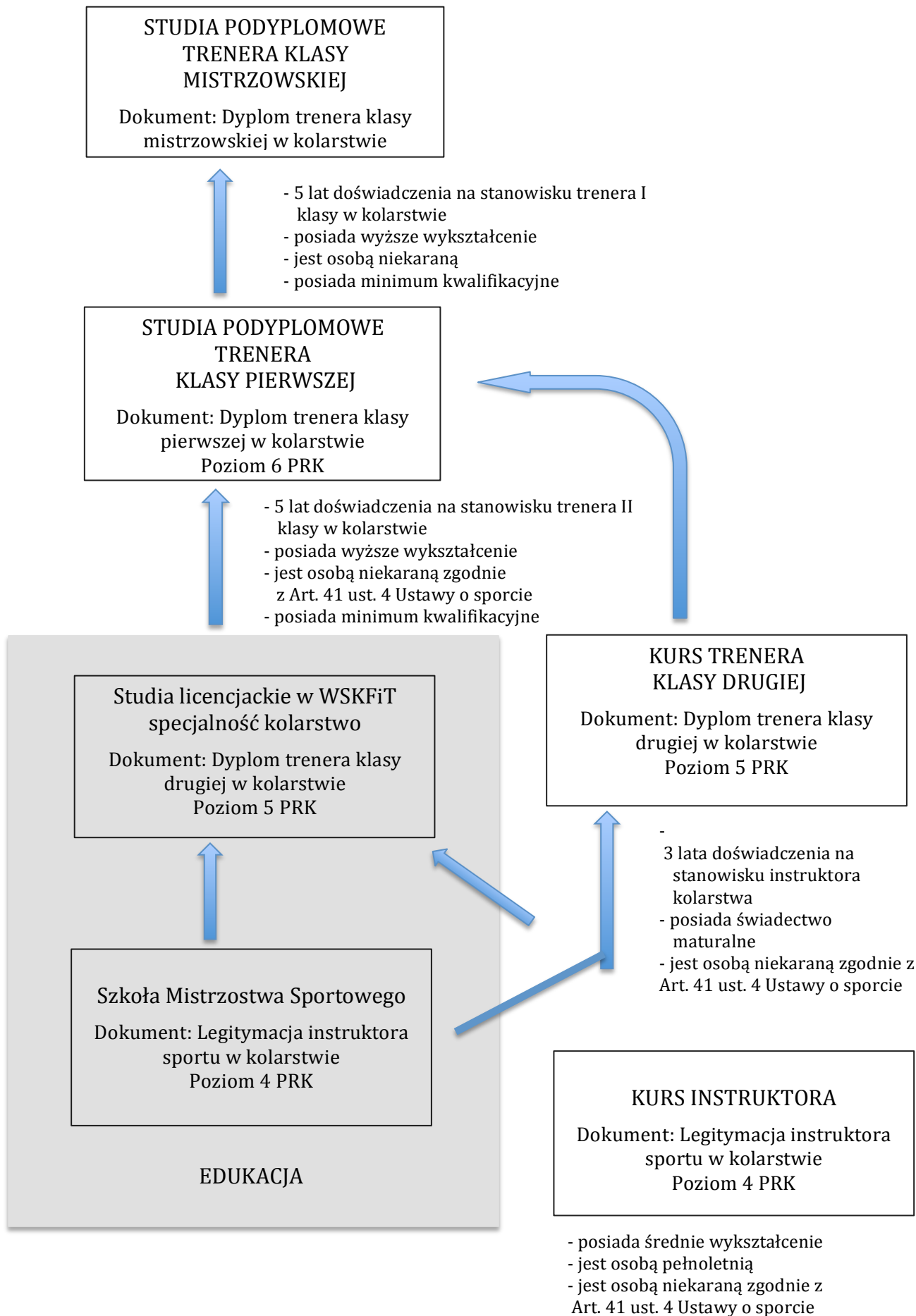


**Szkolenie i doszkalanie kadry
instruktorskiej i trenerskiej w kolarstwie
zgodnie z Polską Ramą Kwalifikacji**

opracowane przez

**Polski Związek Kolarski i
Wyższą Szkołę Kultury Fizycznej i Turystyki
im. Haliny Konopackiej**

Pruszków 2017



INSTRUKTOR KOLARSTWA

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

W ramach części ogólnej szkolenie kursu na instruktora kolarstwa powinno zapewnić:

ANATOMIA

Wiedzy – zna...!	Umiejętności- potrafi....!
<p>Anatomię narządu ruchu – budowa kości i ich połączeń oraz mięśni.</p> <p>Czynności stawów. Analizę ruchów wykonywanych przez poszczególne mięśnie i grupy mięśniowe.</p> <p>Anatomię układu nerwowego i endokrynnego – kwestie sterowania narządem ruchu. Anatomia układu krwionośnego, oddechowego i pokarmowego – kwestie zaopatrywania narządu ruchu.</p>	<p>Lokalizować i nazywać (zgodnie z polską terminologią), opis budowy i wyjaśniania funkcji elementów składowych układów istotnych z punktu widzenia aktywności fizycznej człowieka.</p>

FIZJOLOGIA WYSIŁKU FIZYCZNEGO	
<p>Podstawową wiedzę na temat reakcji organizmu na wysiłek fizyczny oraz różne rodzaje treningu sportowego u osób zdrowych uprawiających sport. Zagadnienia:</p> <p>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.</p>	<p>Opisać funkcję narządów i układów wysiłku i wypoczynku;</p> <p>Dokonać pomiaru podstawowych parametrów fizjologicznych oraz zinterpretować wyniki;</p> <p>Przeprowadzić ocenę wydolności.</p>
BIOMECHANIKA	
<p>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.</p>	<p>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.</p>
PSYCHOLOGIA	
<p>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.</p>	<p>Opisać, dokonać oceny i interpretacji zachowania zawodnika z wykorzystaniem prostych technik diagnozujących przebieg rozwoju psychicznego; posługiwania się technikami motywacyjnymi i wspierającymi zawodnika.</p>
PEDAGOGIKA	
<p>Myśl pedagogiczną i współczesne nauki pedagogiczne. Klub jako instytucję społeczną i wychowawczą. Dobór i modyfikowanie programów nauczania.</p>	<p>Projektować, realizować i dokonać ewaluacji procesu dydaktyczno-wychowawczego dostosowanego do indywidualnych potrzeb zawodników</p>

<p>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.</p>	
<p>TEORIA SPORTU</p>	
<p>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.</p>	<p>Uzasadnić miejsce dyscypliny w sporcie krajowym i międzynarodowym.</p>
<p>METODOLOGIA DISCYPLINY SPORTU</p>	
<p>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.</p>	<p>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.</p>
<p>ŻYWIENIE I SUPLEMENTACJA</p>	
<p>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.</p>	<p>Rozpoznać i zinterpretować podstawowe problemy psychologiczne związane z odżywianiem. Potrafi planować, projektować i realizować działania związane z żywnością i suplementacją. Potrafi zrealizować podstawowy trening zdrowotny osobom o zróżnicowanych potrzebach rekreacyjnych.</p>
<p>ODNOWA BIOLOGICZNA</p>	
<p>Posiada wiedzę dotyczącą homeostazy organizmu</p>	<p>Potrafi zaplanować i zorganizować proces odnowy</p>

<p>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</p>	<p>biologicznej u sportowców Koordynuje procesy odnowy biologicznej w grupie (klubie, ośrodku wypoczynkowym) lub indywidualnie</p>
<p>PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA</p>	
<p>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.</p>	<p>Udzielić pomocy przedmedycznej ofiarom nieszczęśliwych wypadków; postępowania na miejscu zdarzenia w stanach zagrożenia zdrowia i życia.</p>
<p>W ramach części ogólnej szkolenie kursu na instruktora kolarstwa powinno zapewnić:</p>	
<p>Szkolenie specjalistyczne w ramach kursu na instruktora kolarstwa powinno zapewnić niezbędne narzędzia w zakresie....</p>	
<p style="text-align: center;">Wiedzy – zna...!</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	<p style="text-align: center;">Umiejętności- potrafi....!</p> <ol style="list-style-type: none"> 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,

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.	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
<p>1. Zna rozwiązania pozwalające na samodzielną realizację procesu treningowego w kolarstwie z osobami o ukierunkowanych na osiągnięcia sportowe.</p> <p>2. Szczegółowo opisuje różnorodne zasady doboru metod, form i środków wykorzystywanych w kolarstwie.</p> <p>3. Zna różnorodne rozwiązania technologiczne i osiągnięcia naukowe w zakresie podnoszenia poziomu sportowego w kolarstwie.</p> <p>4. Zna podstawowe pojęcia i zjawiska z innych, wspierających obszarów działalności zawodowej.</p>	<p>1. Realizuje proces treningowy w kolarstwie w kontekście specyficznych potrzeb jego uczestników np. ukierunkowanych na konkretne osiągnięcia sportowe.</p> <p>2. Rozpoznaje i rozwiązuje problemy pojawiające się w realizacji procesu treningowego wynikające ze specyficznych potrzeb uczestników.</p> <p>3. Analizuje i ocenia zasadność metod, form i środków stosowanych w kolarstwie.</p> <p>4. Objaśnia i naucza złożonych zadań ruchowych oraz ćwiczeń o wysokim stopniu trudności technicznej.</p> <p>5. Wykorzystuje różnorodne narzędzia komunikacji i motywacji w kontekście specyficznych potrzeb i uwarunkowań uczestnictwa w sporcie np. sytuacji stresogennych wynikających z rywalizacji sportowej.</p> <p>6. W realizacji zadań wykorzystuje wiedzę z różnych dziedzin nauki.</p>	<p>1. W swoich zadaniach zawodowych potrafi efektywnie współpracować i komunikować się ze specjalistami z innych, wspierających obszarów zawodowych (np. z lekarzem, fizjoterapeutą).</p> <p>2. Może koordynować i oceniać pracę osób o niższych kwalifikacjach w kolarstwie.</p> <p>3. Jest gotów do przekazywania swojej wiedzy i umiejętności w środowisku sportowym, w szczególności poprzez szkolenie osób o niższych kwalifikacjach.</p> <p>4. Promuje zasady etyki zawodowej specyficznej dla realizacji treningu sportowego w środowisku sportowym.</p> <p>5. Potrafi ocenić poziom swojej wiedzy i umiejętności oraz własnych ograniczeń</p> <p>6. W sposób świadomy oraz całościowy planuje własny rozwój zawodowy.</p>
<p>UPRAWNIENIA WYNIKAJĄCE Z UKOŃCZENIA KURSU NA STOPIEŃ „TRENER KLASY DRUGIEJ W KOLARSTWIE” PZKOL</p> <p>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.</p>		

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 samodzielnie prowadzić szkołę 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 polską 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.

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.

<p>Znaczenie środka ciężkości ciała w biomechanicznej analizie techniki ruchu. Koordynacja nerwowo-mięśniowa, nawyk ruchowy, fazy nauczania ruchu.</p>	
<p>PSYCHOLOGIA</p>	
<p>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 prosumatycznych i prozdrowotnych w toku wychowania fizycznego. Konflikty i sposoby ich rozwiązywania w grupie sportowej oraz w relacjach trener-zawodnik. Psychologia różnic indywidualnych.</p>	<p>Opisać, dokonać oceny i interpretacji zachowania zawodnika z wykorzystaniem prostych technik diagnozujących przebieg rozwoju psychicznego; posługiwania się technikami motywacyjnymi i wspierającymi zawodnika.</p>
<p>PEDAGOGIKA</p>	
<p>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.</p>	<p>Projektować, realizować i dokonać ewaluacji procesu dydaktyczno-wychowawczego dostosowanego do indywidualnych potrzeb zawodników</p>
<p>TEORIA SPORTU</p>	
<p>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.</p>	<p>Uzasadnić miejsce dyscypliny w sporcie krajowym i międzynarodowym.</p>
<p>METODOLOGIA DYSCYPLINY SPORTU</p>	
<p>Miejsce dyscypliny wśród innych dyscyplin sportowych. Projektowanie procesu kształcenia w klubie, szkole. Źródła i struktura wiedzy i umiejętności</p>	<p>Dokonać diagnozy, prognozy pedagogicznej; formułowania aktualistycznych i perspektywicznych celów szkoleniowych; doboru metod, form i środków stosownie do wytyczonych celów, wieku i</p>

<p>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.</p>	<p>możliwości zawodników; zachowanie zasad bezpieczeństwa, oceny osiągnięć zawodników i ewaluacji procesu szkolenia.</p>
<p>ŻYWIENIE I SUPLEMENTACJA</p>	
<p>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.</p>	<p>Rozpoznać i zinterpretować podstawowe problemy psychologiczne związane z odżywianiem. Potrafi planować, projektować i realizować działania związane z żywnością i suplementacją. Potrafi zrealizować podstawowy trening zdrowotny osobom o zróżnicowanych potrzebach rekreacyjnych.</p>
<p>ODNOWA BIOLOGICZNA</p>	
<p>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</p>	<p>Potrafi zaplanować i zorganizować proces odnowy biologicznej u sportowców Koordynuje procesy odnowy biologicznej w grupie (klubie, ośrodku wypoczynkowym) lub indywidualnie</p>
<p>PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA</p>	
<p>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.</p>	<p>Udzielić pomocy przedmedycznej ofiarom nieszczęśliwych wypadków; postępowania na miejscu zdarzenia w stanach zagrożenia zdrowia i życia.</p>
<p>Szkolenie specjalistyczne w ramach kursu na trenera kolarstwa kl. II powinno zapewnić niezbędne narzędzia w zakresie....</p>	
<p>Wiedzy – zna...!</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>Umiejętności- potrafi....!</p> <ol style="list-style-type: none"> 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

<p>urządzeń do sterowania treningiem sportowym</p> <p>4. Zna różne rozwiązania w przygotowaniu i realizacji procesu treningowego na szosie, torze i mtb</p> <p>5. Zna duży zasób ćwiczeń w szkoleniu na szosie, torze i mtb niezależnie od konkurencji</p> <p>6. Potrafi wyjaśnić i opisać niezbędność korzystania w procesie treningu z osiągnięć innych dziedzin nauki jak anatomia, psychologia, fizjologia itd.</p> <p>7. Rozumie i opisuje zasady diety sportowej w treningu kolarskim</p>	<p>środki.</p> <p>3. Potrafi korzystać z urządzeń technicznych pomagających w sterowaniu treningiem sportowym.</p> <p>4. Wykorzystuje różne rozwiązania metodyczne i organizacyjne w procesie treningowym, niezależnie od konkurencji sportowej.</p> <p>5. Stosuje duży zasób ćwiczeń treningowych w procesie szkolenia na szosie, torze kolarskim i m t b.</p> <p>6. Planując proces treningowy uwzględnia osiągnięcia różnych dziedzin nauki.</p> <p>7. Wpływa skutecznie na stosowanie zasad żywienia przez uczestników procesu szkolenia.</p> <p>8. Ustanawianie celów swojej działalności.</p> <p>9. Kształtowanie charakteru-wychowanie moralne w sporcie.</p> <p>10. Rozumie i uwzględnia zawodników o specyficznych potrzebach szkoleniowych.</p> <p>11. Komunikowanie się z zawodnikami.</p> <p>12. Motywowanie zawodników</p> <p>13. Wpływanie na zachowania zawodników</p>
---	---

TRENER KLASY PIERWSZEJ W KOLARSTWIE

Poziom 6 SRKS		
Wiedza	Umiejętności	Kompetencje społeczne
<p>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).</p> <p>2. Opisuje innowacyjne technologie i rozwiązania stosowane w kolarstwie (np. nowoczesne materiały lub sprzęt sportowy, nowoczesne programy ćwiczeń).</p> <p>3. Zna strukturę i zadania krajowych i międzynarodowych organizacji działających w kolarstwie.</p> <p>4. Zna wybrane pojęcia i teorie z pokrewnych dziedzin nauki, umożliwiające wielokierunkowe działania analityczno-rozwojowe w kolarstwie..</p>	<p>1. Realizuje proces treningowy w kolarstwie w nietypowych warunkach (np. w różnych warunkach geoklimatycznych, podczas rekonwalescencji w procesie szkolenia sportowego).</p> <p>2. Wprowadza innowacyjne rozwiązania do procesu treningowego w kolarstwie, w tym umożliwiające wysoki poziom indywidualizacji pracy z uczestnikiem sportu.</p> <p>3. Formułuje i rozwiązuje samodzielnie problemy zawodowe z wykorzystaniem nowej wiedzy, także z innych dziedzin.</p> <p>4. Stosuje metody, formy i środki treningu niestandardowe dla kolarstwa (np. zapożyczone z innych sportów i dziedzin).</p> <p>5. Analizuje proces treningowy przy wsparciu nowoczesnej technologii.</p> <p>6. Świadomie selekcjonuje narzędzia komunikacji, m.in. pozwalające na rozwiązywanie sytuacji konfliktowych wśród uczestników sportu (np. przez negocjowanie i kompromis).</p> <p>7. Analizuje wzorce i</p>	<p>1. Podejmuje odpowiedzialność za pracę zespołową ukierunkowaną na analizę i krytyczną ocenę procesu treningowego w kolarstwie.</p> <p>2. W swoich zadaniach zawodowych może kierować zespołem współpracowników.</p> <p>3. Jest gotów do dzielenia się swoją wiedzą i umiejętnościami z przedstawicielami różnych środowisk.</p> <p>4. Promuje zasady etyki zawodowej specyficznej dla realizacji treningu sportowego w kontaktach międzyśrodowiskowych.</p>

	<p>uwarunkowania zachowań prozdrowotnych i prosportowych.</p> <p>8.Inicjuje i kieruje przedsięwzięciami w kolarstwie, w tym ukierunkowanymi na promocję kolarstwa.</p> <p>9.Stosuje badania diagnostyczno-kontrolne w procesie treningowym.</p> <p>10.Interpretuje i uwzględnia w swoich zadaniach zawodowych wyniki badań (np. fizjologicznych, biochemicznych, biomechanicznych, psychologicznych) w kontekście uczestnictwa w kolarstwie.</p> <p>11.Wykorzystuje aparaturę naukowo-badawczą, wspierającą jego zadania zawodowe.</p>	
--	--	--

**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 samodzielnie prowadzić szkołkę 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 polską 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

Opisać, dokonać oceny i interpretacji zachowania zawodnika z wykorzystaniem prostych technik diagnozujących przebieg rozwoju psychicznego; posługiwania się technikami motywacyjnymi i wspierającymi zawodnika.

<p>sportowego. Kształtowanie postaw prosumatycznych i prozdrowotnych w toku wychowania fizycznego. Konflikty i sposoby ich rozwiązywania w grupie sportowej oraz w relacjach trener-zawodnik. Psychologia różnic indywidualnych.</p>	
<p>PEDAGOGIKA</p>	
<p>Myśl pedagogiczną i współczesne nauki pedagogiczne. Klub jako instytucję społeczną i wychowawczą. Dobór i modyfikowanie programów nauczania. Diagnostowanie 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.</p>	<p>Projektować, realizować i dokonać ewaluacji procesu dydaktyczno-wychowawczego dostosowanego do indywidualnych potrzeb zawodników</p>
<p>TEORIA SPORTU</p>	
<p>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.</p>	<p>Uzasadnić miejsce dyscypliny w sporcie krajowym i międzynarodowym.</p>
<p>METODOLOGIA DISCYPLINY SPORTU</p>	
<p>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.</p>	<p>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.</p>
<p>ŻYWIENIE I SUPLEMENTACJA</p>	

<p>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.</p>	<p>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.</p>
ODNOWA BIOLOGICZNA	
<p>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</p>	<p>Potrafi zaplanować i zorganizować proces odnowy biologicznej u sportowców Koordynuje procesy odnowy biologicznej w grupie (klubie, ośrodku wypoczynkowym) lub indywidualnie</p>
PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA	
<p>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.</p>	<p>Udzielić pomocy przedmedycznej ofiarom nieszczęśliwych wypadków; postępowania na miejscu zdarzenia w stanach zagrożenia zdrowia i życia.</p>
Szkolenie w ramach Studiów Podyplomowych na stopień TRENERA kolarstwa kl. Pierwszej powinno zapewnić niezbędne narzędzia w zakresie....	
<p style="text-align: center;">Wiedzy – zna...!</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	<p style="text-align: center;">Umiejętności- potrafi....!</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 diagnostyczne – 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...!	Umiejętności- potrafi....!
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	Lokalizować i nazywać (zgodnie z polską terminologią), opis budowy i wyjaśniania funkcji elementów składowych układów istotnych z punktu widzenia aktywności fizycznej człowieka.

<p>układu krwionośnego, oddechowego i pokarmowego – kwestie zaopatrywania narządu ruchu.</p>	
<p>FIZJOLOGIA WYSIŁKU FIZYCZNEGO</p>	
<p>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.</p>	<p>Opisać funkcję narządów i układów wysiłku i wypoczynku; Dokonać pomiaru podstawowych parametrów fizjologicznych oraz zinterpretować wyniki; Przeprowadzić ocenę wydolności.</p>
<p>BIOMECHANIKA</p>	
<p>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.</p>	<p>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.</p>
<p>SOCJOLOGIA</p>	
<p>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.</p>	<p>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.</p>
<p>PSYCHOLOGIA</p>	
<p>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</p>	<p>Opisać, dokonać oceny i interpretacji zachowania zawodnika z wykorzystaniem prostych technik diagnozujących przebieg rozwoju psychicznego; posługiwania się technikami motywacyjnymi i wspierającymi zawodnika.</p>

<p>w pracy trenera sportowego. Interakcje trener-zawodnik. Procesy poznawcze, emocjonalno-motywacyjne oraz społeczne w toku szkolenia sportowego. Kształtowanie postaw prosumatycznych i prozdrowotnych w toku wychowania fizycznego. Konflikty i sposoby ich rozwiązywania w grupie sportowej oraz w relacjach trener-zawodnik. Psychologia różnic indywidualnych.</p>	
<p>PEDAGOGIKA</p>	
<p>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.</p>	<p>Projektować, realizować i dokonać ewaluacji procesu dydaktyczno-wychowawczego dostosowanego do indywidualnych potrzeb zawodników</p>
<p>TEORIA SPORTU</p>	
<p>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.</p>	<p>Uzasadnić miejsce dyscypliny w sporcie krajowym i międzynarodowym.</p>
<p>METODOLOGIA DISCYPLINY SPORTU</p>	
<p>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</p>	<p>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.</p>

trenera.	
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 żywnością 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.

Osiągnięcia trenerskie kwalifikujące do kursu na podwyższenie klasy trenerskiej (minimum kwalifikacyjne):

- 1 medal OOM - 1 pkt.
- 1 medal MPJ - 2 pkt.
- 1 medal MPU-23 - 3 pkt.
- 1 medal MPE - 4 pkt.
- 1 medal MEJ - 8 pkt.
- 1 medal MŚJ - 15 pkt.
- 1 medal MEU-23 - 15 pkt.
- 1 medal MŚ-23 - 30 pkt.
- 1 medal MEE - 30 pkt.
- 1 medal MŚE - 60 pkt.

Aby móc przystąpić do kursu na trenera klasy pierwszej należy uzyskać minimum 120 pkt., na trenera klasy mistrzowskiej 240 pkt. pod warunkiem udokumentowania szkolenia zawodnika/zawodników którzy zdobyli medale.

Trener, którego aktualnie szkolony zawodnik zdobył medal igrzysk olimpijskich, otrzymuje awans na klasę wyższą z urzędu pod warunkiem udokumentowania szkolenia danego zawodnika.

Udokumentowaniem szkolenia zawodnika są programy treningowe potwierdzone podpisami zawodnika oraz prezesa klubu lub szefa szkolenia P.Z.Kol.

PROCES WALIDACJI NA POSZCZEGÓLNE STOPNIE SZKOLENIOWE

STOPIEŃ SZKOLENIOWY	FORMA SZKOLENIA	WYMAGANIA W PROCESIE WALIDACJI
INSTRUKTOR Poziom 4 SRKS	KURS INSTRUKTORSKI 1. część ogólna 2. część specjalistyczna 3. Praktyka	1. Uczestniczy w zajęciach i uzyska frekwencję 100% 2. Zaliczy test z części ogólnej na poziomie min. 70% 3. Zaliczy test z części specjalistycznej na poziomie 70% 4. Zaliczy egzamin ustny z części specjalistycznej przed Centralną Komisję Egzaminacyjno- Kwalifikacyjną powołaną przez P. Z. Kol. (obrona pracy) 5. Opracuje roczny Makrocykl dla dowolnej grupy treningowej z uwzględnieniem podstawowych metod, form, zasad treningowych, środków treningowych, środków odnowy biologicznej , planując starty główne, pomocnicze i kontrolne w oparciu o aktualne kalendarze startów PZ Kol. i wojewódzkie, ukierunkowując proces szkolenia na określony cel główny i obroni ją przed Centralną Komisję Egzaminacyjno- Kwalifikacyjną powołaną przez P. Z. Kol.
TRENER II KLASY Poziom 5 SRKS	KURS TRENERSKI 1. część ogólna 2. część specjalistyczna	1. Uczestniczy w zajęciach i uzyska frekwencję 100% 2. Zaliczy test z części ogólnej na poziomie min. 70% 3. Zaliczy test z części specjalistycznej na poziomie 70% 4. Napisze prace trenerską w formie graficznej i opisowej oraz ją obroni przed Centralną Komisję

		<p>Egzaminacyjno- Kwalifikacyjną powołaną przez P. Z. Kol. dotyczącą zagadnień:</p> <p>Makrocykl roczny w dowolnym klubie sportowym , w dowolnej konkurencji kolarskiej dla mężczyzn lub kobiet na bazie dowolnej grupy szkoleniowej ,przygotowujący do Międzywojewódzkich Mistrzostw Młodzików w oparciu o aktualne kalendarze startów i aktualny system współzawodnictwa.</p> <p>5.Opracuje koncepcję kwalifikacji zawodników do szkolenia w ramach kadr klubowych</p> <p>6. Przedstawi dokumentację szkoleniową z dwóch ostatnich lat swojej pracy jako instruktora. (program szkolenia w wersji graficznej i opisowej)</p> <p>7. Udokumentuje zaświadczeniami udział w procesie pogłębiania swojej wiedzy i dzielenia się nią z innymi.</p>
<p>TRENER KLASY PIERWSZ Poziom 6 SRKS</p>	<p>SEMINARIUM DYPLOMOWE</p> <p>1. część ogólna</p> <p>2. część specjalistyczna</p>	<p>1.Uczestniczy w seminarium dyplomowym i uzyska frekwencję 100 % na zajęciach.</p> <p>2.Zaliczy test z części ogólnej na poziomie min. 70%</p> <p>3.Zaliczy test z części specjalistycznej na poziomie 70%</p> <p>4. Napisze pracę trenerską w formie graficznej i opisowej oraz ją obroni przed Centralną Komisją Egzaminacyjno- Kwalifikacyjną powołaną przez P. Z. Kol.</p> <p>dotyczącą zagadnień:,, Roczny cykl przygotowań do MP ,OOM w dowolnej konkurencji kolarskiej dla mężczyzn lub kobiet na bazie dowolnej grupy szkoleniowej ,w oparciu o aktualną sytuację kolarstwa polskiego.</p> <p>5. Przedstawi opracowanie koncepcji kwalifikacji zawodników do szkolenia w ramach kadr wojewódzkich Juniorów i Młodzików.</p> <p>6. Opracuje i przedstawi koncepcję sztabu szkoleniowego, jego strukturę oraz cele i zadania członków.</p> <p>7.Opracuje projekt procesu szkolenia i doszkalania kadr trenerskich w sporcie kolarskim.</p> <p>8.Udokumentuje zaświadczeniami udział w procesie pogłębiania swojej wiedzy i dzielenia się nią z innymi.</p> <p>9.Przedstawi dokumentację szkoleniową z dwóch ostatnich lat swojej pracy jako trenera II kl. (program szkolenia w wersji graficznej i opisowej)</p>
<p>TRENER KLASY MISTRZOWSKIEJ Poziom 7 SRKS</p>	<p>SEMINARIUM DYPLOMOWE</p> <p>1. część ogólna-</p> <p>2. część specjalistyczna-</p>	<p>1.Uczestniczy w zajęciach seminaryjnych i uzyska frekwencję 100%</p> <p>2.Zaliczy test z części ogólnej na poziomie min. 70%</p> <p>3.Zaliczy test z części specjalistycznej na poziomie 70%</p> <p>4.Napisze autorską pracę trenerską w formie graficznej i opisowej oraz ją obroni przed komisją na temat:</p> <p>„ Czteroletni cykl przygotowań do IO, MŚ, M E „ w</p>

		<p>dowolnej konkurencji kolarskiej dla mężczyzn lub kobiet na bazie autentycznej grupy kolarskiej szkolenia centralnego , w oparciu o aktualną sytuację kolarstwa polskiego.</p> <p>5. Opracuje koncepcję kwalifikacji zawodników do grup centralnego szkolenia oraz kwalifikacji do reprezentacji na IO, MŚ,ME</p> <p>6.Opracuje koncepcję sztabu szkoleniowego, jego strukturę oraz cele i zadania jej członków.</p> <p>7.Opracuje projekt procesu szkolenia i doszkalania kadr trenerskich w sporcie kolarskim.</p> <p>8. Przedstawi dokumentację szkoleniową z dwóch ostatnich lat swojej pracy jako trenera I kl. (program szkolenia w wersji graficznej i opisowej)</p> <p>9. Udokumentuje zaświadczeniami udział w procesie pogłębiania swojej wiedzy i dzielenia się nią z innymi.</p> <p>10. Przedstawi ogólne założenia szkolenia w kolarstwie min. dwóch innych federacji krajowych.</p>
--	--	---