

## OPIS EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Instruktor fitness AWF Katowice w specjalności: Fitness Boot Camp

### 1. Opis kursu instruktora fitness AWF:

Celem kursu jest scharakteryzowanie teoretyczno-metodycznej specyfiki treningu Boot Camp oraz przedstawienie możliwie bogatego zakresu prostych ćwiczeń fizycznych na wolnym powietrzu stosowanych w kształtowaniu kondycji fizycznej jako podstawy zdrowia.

Wiadomości teoretyczno-metodyczne przedstawiane na kursie z zakresu treningu Boot Camp mają służyć poszerzeniu „warsztatu pracy” nauczycielom Wychowania fizycznego, studentom wszystkich kierunków studiów: sportu, wychowania fizycznego, trenerom sportowym i personalnym, a także tym indywidualnym osobom, które chcą samodzielnie kreować swoje zdrowie.

W części teoretycznej opracowania przedstawiono ewolucję Boot Camp (BC) jako formy treningu, a także stosowane w nim ogólne zasady i środki treningu zdrowotnego.

Dobór ćwiczeń oraz form prowadzenia zajęć Fitness Boot Camp sprawiają, że każdy może poznać ciekawe zajęcia treningowe, które oprócz podniesienia poziomu sprawności fizycznej uczestników, poprzez odpowiedni dobór gier i zabaw ruchowych tworzą interakcje, relacje i więzi społeczne. Są formą treningu zdrowotnego dla różnych grup poziomu sprawności fizycznej oraz dla różnych kategorii wiekowych - od dzieci (Kids Boot Camp) zaczynając, poprzez sport szkolny na dorosłych kończąc. Zaletą tych treningów jest przede wszystkim różnorodność miejsca, gdzie mogą być realizowane np: na wolnym powietrzu (park, plaża, las, stadion). Alternatywnie trening Boot Camp realizuje się z powodzeniem w obiektach zamkniętych (sala gimnastyczna, siłownia, klub fitness) oraz w środowisku wodnym np. na pływalni, nad jeziorem lub morzem.

Niniejszy kurs ma wyposażyć uczestnika w specjalistyczną wiedzę oraz nowatorskie metody i formy treningu zdrowotnego bazując na różnych formach prowadzenia zajęć wykorzystujących ćwiczenia indywidualne, grupowe oraz zespołowe, zarówno ze sprzętem jak i bez sprzętu, poszerzone o przykładowe rozwiązania treningowe.

2. **Rodzaj uzyskiwanych kwalifikacji formalnych lub zakres kompetencji:** Instruktor fitness AWF Katowice
3. **Kryteria naboru:** wykształcenie co najmniej średnie, stan zdrowia umożliwiający udział w kursie, Kurs dla absolwentów wszystkich kierunków Wydziału Wychowania Fizycznego, kierunku bezpieczeństwo wewnętrzne, instruktorów sportu, instruktorów rekreacji ruchowej, instruktorów fitness, trenerów personalnych i pokrewnych.
4. **Liczba godzin:** 20 godz.
  - a) **zajęcia teoretyczne:** 6 godz.
  - b) **zajęcia praktyczne:** 14 godz.
5. **Odniesienie do efektów uczenia się:** instruktora rekreacji ruchowej AWF

**6. Zakres wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych uzyskiwanych przez uczestników w procesie kształcenia:**

Lp.	Modułowe efekty uczenia się uczestnik:	Odniesienie do efektów uczenia się (instruktora lub trenera rekreacji ruchowej AWF)
<b>w zakresie wiedzy uczestnik:</b>		
W01	Wyjaśnia wpływ wysiłku fizycznego na organizm	W1
W02	Opisuje zalecenia organizacyjne i metodyczne dotyczące bezpiecznego prowadzenia zajęć Fitness Boot Camp o zróżnicowanych celach	W1 W2
<b>w zakresie umiejętności uczestnik:</b>		
U01	Planuje oraz przeprowadza różne formy zajęć Fitness Boot Camp z uwzględnieniem poznanych zaleceń organizacyjno-metodycznych	U1
U02	Prezentuje poszerzone umiejętności techniczne w zakresie poznanych form Fitness Boot Camp	U2
<b>w zakresie kompetencji społecznych uczestnik:</b>		
K01	Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach Fitness Boot Camp.	K2
K02	Przejawia komunikatywność i empatię w bezpośrednim kontakcie z podopiecznym oraz w pracy z grupą.	K1

**7. Wymogi związane z ukończeniem kursu instruktora fitness AWF:**

Warunkiem zaliczenia kursu jest wykazanie się znajomością wszystkich zagadnień teoretycznych i umiejętnością ich praktycznej interpretacji. Zaliczenie z kursu otrzymuje uczestnik, który prawidłowo poprowadził fragment zajęć Fitness Boot Camp oraz zaliczył teorię obejmującą tematykę ćwiczeń.

**8. Rodzaj dokumentu potwierdzającego ukończenie kursu:** legitymacja instruktora fitness AWF – Fitness Boot Camp