

PLAN KURSU INSTRUKTORA FITNESS AWF KATOWICE**Fitness Boot Camp**

L.P	Zagadnienia programowe	Liczba godzin	zal/egz
Zajęcia teoretyczne			
1.	Historia i specyfika treningu Boot Camp	1	zal
2.	Podział i systematyka ćwiczeń wg ich oddziaływania	2	zal
3.	Zasady doboru obciążeń treningowych	1	zal
4.	Budowa – rodzaje i formy treningu Boot Camp	1	zal
5.	Tworzenie jednostek treningowych zależnie od celów treningu	1	zal
Razem:		6	
Zajęcia praktyczne			
1.	Rozgrzewka fitness Boot camp zastosowanie różnych rozwiązań metodycznych. Przykładowe formy prowadzenia rozgrzewki zależnie od celu głównego treningu.	1	zal
2.	Nauka bezpiecznego wykonywania ćwiczeń wzmacniających: dobór ćwiczeń, pozycji wyjściowych, modyfikacje w zależności od stanu zaawansowania oraz aktualnej wydolności organizmu. z wykorzystaniem ćwiczeń grupowych: dwójkowych, trójkowych. Zasady bezpieczeństwa.	1	zal
3.	Przykładowe zajęcia fitness nr 1 Boot Camp z wykorzystaniem znaczników i liny	1	zal
4.	Przykładowe zajęcia Przykładowa lekcja fitness nr 2 Boot Camp z wykorzystaniem taśm fitness.	1	zal
5.	Przykładowe zajęcia fitness nr 3 Boot Camp z wykorzystaniem piłek lekarskich	1	zal
6.	Przykładowe zajęcia fitness nr 4 Boot Camp z wykorzystaniem kettleball.	1	zal
7.	Przykładowe zajęcia fitness nr 5 Boot Camp z wykorzystaniem piłek fitness..	1	zal
8.	Przykładowe zajęcia fitness nr 6 Boot Camp z wykorzystaniem kart i kości do gry..	1	zal
9.	Przykładowe zajęcia fitness nr 7 Boot Camp z wykorzystaniem diagramów, krzyżówek itp	1	zal
10.	Przykładowe zajęcia fitness nr 8 Boot Camp z wykorzystaniem schodów.	1	zal
11.	Przykładowe zajęcia fitness nr 9 Boot Camp z wykorzystaniem placów zabaw oraz z wykorzystaniem naturalnych przeszkód.	1	zal
12.	Przykładowe zajęcia fitness nr 10 Boot Camp z wykorzystaniem HIIT, TABATA, AMRAP, EMOM, ACCUMULATOR, FINISHER	1	zal
13.	Konstruowanie zajęć fitness Boot Camp z uwzględnieniem poznanych zaleceń organizacyjno-metodycznych. Zaliczenie kursu.	2	zal
Razem:		14	

Ogółem	20 godz.
---------------	-----------------