

SYLABUS KURSU INSTRUKTORA FITNESS AWF KATOWICE

Nazwa kursu: Fitness Boot Camp		
Jednostka organizująca kurs: Akademickie Centrum Kształcenia		
Wydział realizujący kurs: Wydział Wychowania fizycznego		Jednostka realizująca kurs: Katedra Sportów Indywidualnych Zakład Lekkiej atletyki
Rodzaj kursu: kurs instruktora fitness AWF Katowice		Liczba godzin: 20
Język modułu/przedmiotu: polski	Forma zajęć: zajęcia teoretyczne/praktyczne	Sposób realizacji: w bezpośrednim kontakcie z nauczycielem akademickim
Koordynator kursu	dr Ryszard Grzywocz	
Wymagania wstępne	Kurs dla absolwentów wszystkich kierunków Wydziału Wychowania Fizycznego, kierunku bezpieczeństwo wewnętrzne, instruktorów sportu, instruktorów rekreacji ruchowej, instruktorów fitness, trenerów personalnych i pokrewnych.	
Cele kursu	Przygotowanie uczestnika do bezpiecznego i efektywnego prowadzenia zajęć grupowych Fitness Boot Camp z uwzględnieniem aktualnych rekomendacji, wskazań oraz przeciwwskazań zdrowotnych.	

Lp.	Modułowe efekty uczenia się uczestnik:	Odniesienie do efektów uczenia się (instruktora lub trenera rekreacji ruchowej AWF)
w zakresie wiedzy uczestnik:		
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
w zakresie umiejętności uczestnik:		
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
w zakresie kompetencji społecznych uczestnik:		
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

Stosowane metody dydaktyczne
Metody: wykład, objaśnienie, pokaz, dyskusja dydaktyczna
Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez uczestników
Odpowiedź ustna lub kolokwium pisemne obejmujące tematykę ćwiczeń. Zaliczenie z kursu otrzymuje uczestnik, który prawidłowo poprowadził fragment zajęć Fitness Boot Camp

oraz zaliczył teorię obejmującą tematykę ćwiczeń
Zaliczenie z kursu otrzymuje słuchacz, który:

- posiada wiedzę i wyjaśnia wpływ wysiłku fizycznego na organizm.
- zna i stosuje podstawowe zasady, wskazania i przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń
- potrafi posługiwać się zaleceniami organizacyjnymi i metodycznymi dotyczącymi prowadzenia zajęć Fitness Boot Camp,
- prezentuje dobrą technikę ćwiczeń fitness.

Treści modułu kształcenia		Godziny
Zajęcia teoretyczne		
1.	Historia i specyfika treningu Boot Camp	1
2.	Budowa – rodzaje i formy treningu Boot Camp	1
3.	Zasady doboru obciążeń treningowych w zależności od wieku	1
4.	Podział i systematyka ćwiczeń wg ich oddziaływania	1
5.	Tworzenie jednostek treningowych zależnie od celów treningu	1
Zajęcia praktyczne		
1.	Rozgrzewka fitness Boot camp zastosowanie różnych rozwiązań metodycznych. Przykładowe formy prowadzenia rozgrzewki zależnie od celu głównego treningu.	1
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
3.	Przykładowe zajęcia fitness Boot Camp z wykorzystaniem znaczników i liny	1
4.	Przykładowe zajęcia Przykładowa lekcja fitness. Boot Camp z wykorzystaniem taśm fitness.	1
5.	Przykładowe zajęcia fitness Boot Camp z wykorzystaniem piłek lekarskich	1
6.	Przykładowe zajęcia fitness Boot Camp z wykorzystaniem kettleball.	1
7.	Przykładowe zajęcia fitness Boot Camp z wykorzystaniem piłek fitness..	1
8.	Przykładowe zajęcia fitness Boot Camp z wykorzystaniem kart i kości do gry..	1
9.	Przykładowe zajęcia fitness Boot Camp z wykorzystaniem diagramów, krzyżówek itp	1
10.	Przykładowe zajęcia fitness Boot Camp z wykorzystaniem schodów.	1
11.	Przykładowe zajęcia fitness Boot Camp z wykorzystaniem placów zabaw oraz z wykorzystaniem naturalnych przeszkód.	1
12.	Przykładowe zajęcia fitness Boot Camp z wykorzystaniem HIIT, TABATA, AMRAP, EMOM, ACCUMULATOR, FINISHER	1
13.	Konstruowanie zajęć fitness Boot Camp z uwzględnieniem poznanych zaleceń organizacyjno-metodycznych. Zaliczenie kursu.	2

Forma i warunki zaliczenia modułów kursu, w tym zasady dopuszczenia do zaliczenia, egzaminu

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

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia kursu

Literatura podstawowa:

1. Grzywocz R., Szade B., Wilusz K. Fitness Boot Camp Charakterystyka i atlas ćwiczeń AWF Katowice 2021
2. Lisle M. (2008). Special Ops Fitness Training: High-Intensity Workouts of Navy Seals, Delta Force, Marine Force Recon and Army Rangers. Ulysses Press, USA.
3. Mejia M, Smith St. (2004). The Special Ops Workout: The Elite Exercise Program Inspired by the United States Special Operations Command. Hatherleigh Press, New York, USA.
4. Robinson G. (2013) Bootcamp Workout Ideas. Kaizen Outdoor Fitness. USA. E-book
5. Weinstein B, Weinstein J. (-2010). Boot Camp Fitness for All Shapes and Sizes: Complete Manual to Exceed Your Goals. The Health Colonel Publishing, USA. Tomik, R., Dębska, M., Gołaś, A., Nawrocka, A., Polechoński, J., Rozpara, M., 2018. Krajowe Rekomendacje Prozdrowotnej Aktywności Fizycznej. Katowice: AWF.

Literatura uzupełniająca:

1. Bompa T.O, Haff G.: Periodyzacja, teoria i metodyka treningu. COS Warszawa 2011.
2. Corbin Ch.B., Welk G.J., Corbin W.R., Welk K.A. (2006) Fitness i Welles. Kondycja, sprawność, zdrowie, Wyd. Zys i S-ka.
3. Drabik J. (1996) Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych. AWF, Gdańsk.
4. Karniewicz J., Kochanowicz K.: Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne. AWF, Gdańsk 1991.
5. Kocjasz J. (1984) Przewodnik ćwiczeń gimnastycznych Od Ado Z wyd. Czasopismo Wojskowe) Warszawa
6. Kurz T. (1997) Stretching trening gibkości. COS, Warszawa.
7. Perkowski K. Śledziewski D. (1998) Metodyczne podstawy treningu sportowego. COS, Warszawa.
8. Szelest Z., Sulisz S. (1985) Lekkoatletyka. Zbiór ćwiczeń ogólnych i specjalnych. Wyd. Sport i Turystyka Warszawa

Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kursu przewiduje praktyki

Nie dotyczy

Forma oceny efektów uczenia się

Efekty uczenia się	Test	Zapis ćwiczeń	Prowadzenie	Obserwacja na zajęciach
W01	+			
W02	+	+	+	+
U01		+	+	+
U02			+	+
K01			+	+
K02			+	+