

**PLAN KURSU INSTRUKTORA FITNESS AWF KATOWICE****Fitness kurs podstawowy**

L.P	Zagadnienia programowe	Liczba godzin	zal/egz
<b>Zajęcia teoretyczne</b>			
1.	Anatomiczne podstawy treningu fitness.	2	zal
2.	Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego.	2	zal
Razem:		4	
<b>Zajęcia praktyczne</b>			
1.	Rola muzyki w grupowych zajęciach fitness, zastosowanie frazy muzycznej, sposoby rozliczania muzyki.	1	zal
2.	Kroki podstawowe - technika wykonania, terminologia, zasady bezpieczeństwa. Podstawy instruktażu zajęć fitness - sygnalizacja wizualna i werbalna.	3	zal
3.	Zastosowanie poznanych kroków i ich modyfikacji w prostych fragmentach zajęć z uwzględnieniem frazy muzycznej, sygnalizacji wizualnej i werbalnej. Metody prowadzenia podstawowej rozgrzewki fitness do muzyki i bez muzyki.	4	zal
4.	Podstawowe ćwiczenia wzmacniające poszczególne partie mięśniowe w pozycjach wysokich, średnich i niskich – cel, technika wykonania, terminologia, bezpieczeństwo.	4	zal
5.	Podstawowe ćwiczenia rozciągające poszczególne partie mięśniowe w pozycjach wysokich, średnich i niskich – cel, technika wykonania, terminologia, bezpieczeństwo.	2	zal
6.	Konstruowanie prostych fragmentów zajęć do muzyki z uwzględnieniem poznanych zaleceń organizacyjno-metodycznych. Zaliczenie kursu.	6	zal
Razem:		20	
<b>Ogółem</b>		24 godz.	