

SYLABUS KURSU INSTRUKTORA FITNESS AWF KATOWICE

Nazwa kursu: Fitness kurs podstawowy		
Jednostka organizująca kurs: Akademickie Centrum Kształcenia		
Wydział realizujący kurs: Wydział Wychowania fizycznego		Jednostka realizująca kurs: Katedra WF i Adaptowanej Aktywności Fizycznej Katedra Sportów Indywidualnych
Rodzaj kursu: kurs instruktora fitness		Liczba godzin: 24
Język modułu/przedmiotu: polski	Forma zajęć: zajęcia teoretyczne/praktyczne	Sposób realizacji: w bezpośrednim kontakcie z nauczycielem akademickim
Koordynator kursu	Magdalena Głowacka	
Wymagania wstępne	wykształcenie co najmniej średnie, stan zdrowia umożliwiający udział w kursie	
Cele kursu	Celem kursu jest wyposażenie uczestnika w podstawową wiedzę i umiejętności dotyczące treningu fitness z podstaw organizacyjno-metodycznych prowadzenia zajęć fitness do muzyki, techniki wykonania poszczególnych kroków i ćwiczeń oraz podstaw anatomiczno-fizjologicznych związanych z funkcjonowaniem organizmu podczas wysiłku fizycznego. Przygotowanie uczestnika do podjęcia specjalistycznych szkoleń w zakresie prowadzenia różnych form fitness.	

Lp.	Modułowe efekty uczenia się uczestnik:	Odniesienie do efektów uczenia się (instruktora lub trenera rekreacji ruchowej AWF)
w zakresie wiedzy uczestnik:		
W01	Wyjaśnia anatomiczno-fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego.	W1
W02	Omawia zalecenia organizacyjne i metodyczne dotyczące bezpiecznego prowadzenia treningu fitness.	W1 W2
w zakresie umiejętności uczestnik:		
U01	Potrafi zaplanować oraz przeprowadzić proste fragmenty zajęć fitness do muzyki z uwzględnieniem poznanych zaleceń organizacyjno-metodycznych oraz zasad bezpieczeństwa.	U1
U02	Prezentuje poszerzone umiejętności techniczne w zakresie poznanych kroków oraz podstawowych ćwiczeń wzmacniających i rozciągających.	U2
w zakresie kompetencji społecznych uczestnik:		
K01	Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach.	K2
K02	Przejawia komunikatywność i empatię w kontakcie z uczestnikiem zajęć.	K1

Stosowane metody dydaktyczne

Wykład informacyjny, ćwiczenia przedmiotowe, opis, pogadanka, objaśnienie, dyskusja dydaktyczna

Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez uczestników
Test obejmujący tematykę zajęć teoretycznych. Sprawdzian umiejętności praktycznych: przeprowadzenie fragmentu zajęć fitness. Zaliczenie z kursu otrzymuje słuchacz, który: - wyjaśnia funkcjonowanie organizmu podczas wysiłku fizycznego z uwzględnieniem podstaw anatomiczno-fizjologicznych - przeprowadził fragment zajęć fitness do muzyki na poziomie podstawowym z uwzględnieniem poznanych zaleceń organizacyjno-metodycznych - prezentuje dobrą technikę ćwiczeń fitness.

Treści modułu kształcenia		Godziny
Zajęcia teoretyczne		
1.	Anatomiczne podstawy treningu fitness.	2
2.	Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego.	2
Zajęcia praktyczne		
1.	Rola muzyki w grupowych zajęciach fitness, zastosowanie frazy muzycznej, sposoby rozliczania muzyki.	1
2.	Kroki podstawowe fitness - technika wykonania, terminologia, zasady bezpieczeństwa. Podstawy instruktażu zajęć fitness - sygnalizacja wizualna i werbalna.	3
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
4.	Podstawowe ćwiczenia wzmacniające poszczególne partie mięśniowe w pozycjach wysokich, średnich i niskich – cel, technika wykonania, terminologia, bezpieczeństwo.	4
5.	Podstawowe ćwiczenia rozciągające poszczególne partie mięśniowe w pozycjach wysokich, średnich i niskich – cel, technika wykonania, terminologia, bezpieczeństwo.	2
6.	Konstruowanie prostych fragmentów zajęć do muzyki z uwzględnieniem poznanych zaleceń organizacyjno-metodycznych. Zaliczenie kursu.	6

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 uczestnik, który zaliczył teorię obejmującą tematykę ćwiczeń, przeprowadził fragment zajęć fitness do muzyki na poziomie podstawowym z uwzględnieniem poznanych zaleceń organizacyjno-metodycznych, prezentuje dobrą technikę ćwiczeń fitness.

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia kursu

Literatura podstawowa:

1. Grodzka- Kubiak E. (2002): Aerobic czy fitness. DDK Editio, Poznań.
2. Delavier F. (2008): Modelowanie sylwetki – atlas ćwiczeń dla kobiet. PZWL, Warszawa.
3. Jaskólski A., Jaskólska A. (2006): Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka. AWF, Wrocław.
4. Ignasiak Z. (2013): Anatomia układu ruchu człowieka. Wydawnictwo Edra Urban & Partner sp. z o.o., Wrocław.

Literatura uzupełniająca:

1. Groffik D. (2009): Metodyka stosowania ćwiczeń fizycznych w profilaktyce i terapii. AWF, Katowice
2. Mrozek K. (2007): Fitness zawód czy pasja? Agencja Wydawniczo-Reklamowa „Arte”, Kraków, Białą Podlaska.
3. Delavier F. (2007): Atlas treningu siłowego. PZWL, Warszawa.
4. Nelson A, Kokkonen J. (2007). Anatomia stretchingu. Studio Astropsychologii, Białystok.
5. Anatomia 100 ćwiczeń rozciągających. (2015). Seijas G. Wydawnictwo SBM Sp. z o.o., 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	Prowadzenie	Obserwacja na zajęciach
W01	+		
W02	+	+	
U01		+	+
U02		+	+
K01		+	+
K02		+	+