

OPIS EFEKTÓW UCZENIA SIĘ**Instruktor fitness AWF Katowice w specjalności: Total Body Conditioning (TBC)****1. Opis kursu instruktora fitness AWF Katowice:**

Celem kursu jest wyposażenie uczestnika w wiedzę i umiejętności umożliwiające prowadzenie zajęć fitness TBC (Total Body Conditioning), czyli atrakcyjnego i efektywnego treningu ogólnorozwojowego o charakterze wytrzymałościowo-siłowym. Poszerzenie kwalifikacji uczestnika kursu o zajęcia łączące elementy aerobowe z ćwiczeniami wzmacniającymi, tym samym wzbogacanie oferty świadczonych przez niego usług instruktorskich w klubach fitness i innych ośrodkach promujących prozdrowotną aktywność fizyczną dla klientów o zróżnicowanych potrzebach.

2. Rodzaj uzyskiwanych kwalifikacji formalnych lub zakres kompetencji: Instruktor fitness AWF Katowice Total Body Conditioning (TBC).

Kryteria naboru: średnie wykształcenie, umiejętność prowadzenia grupowych zajęć fitness na poziomie podstawowym potwierdzone stosownym dokumentem, np. Instruktor Fitness AWF Katowice: Fitness - kurs podstawowy oraz stan zdrowia umożliwiający udział w kursie.

3. Liczba godzin: 12 godz.

a) zajęcia praktyczne: 12 godz.

4. Odniesienie do efektów uczenia się instruktora rekreacji ruchowej AWF**5. 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)
w zakresie wiedzy uczestnik:		
W01	Omawia zalecenia organizacyjne i metodyczne dotyczące bezpiecznego prowadzenia treningu ogólnorozwojowego TBC.	W1 W2
w zakresie umiejętności uczestnik:		
U01	Potrafi zaplanować oraz przeprowadzić fragmenty zajęć fitness TBC o charakterze wytrzymałościowo-siłowym z uwzględnieniem poznanych zaleceń organizacyjno-metodycznych oraz zasad bezpieczeństwa.	U1
U02	Prezentuje poszerzone umiejętności techniczne w zakresie poznanych kroków oraz ćwiczeń wzmacniających stosowanych w lekcjach TBC.	U2
w zakresie kompetencji społecznych uczestnik:		
K01	Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach fitness.	K2
K02	Przejawia komunikatywność i empatię w kontakcie z uczestnikami zajęć.	K1

6. Wymogi związane z ukończeniem kursu instruktora fitness AWF Katowice:

Warunkiem zaliczenia kursu jest wykazanie się znajomością wszystkich zagadnień organizacyjno-metodycznych i umiejętnością ich praktycznej interpretacji. Pozytywną ocenę z zaliczenia (egzaminu) z kursu otrzymuje uczestnik, który przeprowadził fragment lekcji TBC z uwzględnieniem poznanych zaleceń organizacyjno-metodycznych oraz prezentuje dobrą technikę ćwiczeń fitness.

7. **Rodzaj dokumentu potwierdzającego ukończenie kursu:** legitymacja instruktora fitness AWF Katowice – Total Body Conditioning (TBC).