

## SYLABUS KURSU INSTRUKTORA FITNESS AWF KATOWICE

Nazwa kursu: <b>Total Body Conditioning (TBC)</b>		
Jednostka organizująca kurs: <b>Akademickie Centrum Kształcenia</b>		
Wydział realizujący kurs: <b>Wydział Wychowania fizycznego</b>		Jednostka realizująca kurs: Katedra Sportów Indywidualnych Zakład Gimnastyki, Tańca i Fitnessu
Rodzaj kursu: <b>kurs instruktora fitness AWF Katowice</b>		Liczba godzin: <b>12</b>
Język modułu/przedmiotu: <b>polski</b>	Forma zajęć: <b>zajęcia praktyczne</b>	Sposób realizacji: w bezpośrednim kontakcie z nauczycielem akademickim
Koordynator kursu	<b>Dr Magdalena Głowacka</b>	
Wymagania wstępne	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.	
Cele kursu	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.	

Lp.	Modułowe efekty uczenia się uczestnik:	Odniesienie do efektów uczenia się (instruktora lub trenera rekreacji ruchowej AWF)
<b>w zakresie wiedzy uczestnik:</b>		
W01	Omawia zalecenia organizacyjne i metodyczne dotyczące bezpiecznego prowadzenia treningu ogólnorozwojowego TBC (Total Body Conditioning).	W1 W2
<b>w zakresie umiejętności uczestnik:</b>		
U01	Potrafi zaplanować oraz przeprowadzić fragmenty zajęć 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
<b>w zakresie kompetencji społecznych uczestnik:</b>		
K01	Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach.	K2
K02	Przejawia komunikatywność i empatię w kontakcie z uczestnikiem zajęć.	K1

**Stosowane metody dydaktyczne**

Ćwiczenia przedmiotowe, opis, pogadanka, objaśnienie, dyskusja dydaktyczna

**Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez uczestników**

Sprawdzian umiejętności praktycznych: przeprowadzenie fragmentu zajęć fitness o charakterze wytrzymałościowo-siłowym.

Zaliczenie z kursu otrzymuje słuchacz, który:

- przeprowadził fragment lekcji TBC z uwzględnieniem poznanych zaleceń organizacyjno-metodycznych
- prezentuje dobrą technikę ćwiczeń fitness.

Treści modułu kształcenia		Godziny
<b>Zajęcia praktyczne</b>		
1.	Zastosowanie prostych choreografii Dance i Step w zajęciach fitness TBC. Tok lekcji o charakterze wytrzymałościowo-siłowym.	2
2.	Przykładowe połączenia prostych choreografii Dance i Step z ćwiczeniami wzmacniającymi stosowanymi w lekcji TBC.	2
3.	Zastosowanie przyborów zwiększających efektywność wykonywanych ćwiczeń w zajęciach fitness TBC (ciężarki, gumy, piłki).	4
4.	Konstruowanie prostych fragmentów zajęć fitness TBC z uwzględnieniem poznanych zaleceń organizacyjno-metodycznych.	2
5.	Zaliczenie kursu. Przeprowadzenie fragmentu zajęć fitness TBC.	2

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

Sprawdzian umiejętności praktycznych: przeprowadzenie fragmentu zajęć fitness o charakterze wytrzymałościowo-siłowym.

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
- 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. Vella M. (2008): Anatomia w treningu siłowym i fitness. Wydawnictwo: Muza SA, Warszawa.

Literatura uzupełniająca:

1. Owczarek S. (2016): Ćwiczenia korekcyjne z przyborami Thera-Band. Wydawnictwo Korso, Warszawa.
2. Gomez R.A. (2009): Ćwiczenia dla każdego. Aerobik i step. Wydawnictwo Buchmann Sp. z o.o., Warszawa.
3. Groffik D. (2009): Metodyka stosowania ćwiczeń fizycznych w profilaktyce i terapii. AWF, Katowice.
4. Delavier F. (2007): Atlas treningu siłowego. PZWL, Warszawa.
5. Stefaniak T. (2002): Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych. Wydawnictwo BK, Wrocław.
6. Anatomia 100 ćwiczeń rozciągających. (2015). Seijas G. Wydawnictwo SBM Sp. z o.o., Warszawa.
7. Górski J. (red). (2019): Fiziologia wysiłku i treningu fizycznego. Wydawnictwo PZWL, Warszawa.

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

Nie dotyczy

**Forma oceny efektów uczenia się**

<b>Efekty uczenia się</b>	<b>Zapis</b>	<b>Obserwacja na zajęciach</b>	<b>Egzamin - Prowadzenie</b>
W01	+		
U01		+	+
U02		+	+
K01		+	+
K02		+	+