

KURS INSTRUKTORÓW REKREACJI RUCHOWEJ

W DZIEDZINIE

FITNESS – ĆWICZENIA SIŁOWE

Celem kursu instruktorów rekreacji ruchowej w dziedzinie Fitness – ćwiczenie siłowe jest przekazanie odpowiedniej wiedzy teoretycznej i praktycznej, oraz nowych umiejętności ruchowych związanych z dobrym pokazem i wykorzystania warsztatu pracy w nauczaniu. Cele te umożliwią absolwentom kursu dostosowanie się do różnego rodzaju zajęć, w tym pracy z dziećmi i młodzieżą, osobami dorosłymi i niepełnosprawnymi.

RAMOWY PROGRAM KURSU

Część ogólna

	Liczba godzin
1. Humanistyczne podstawy rekreacji	6
2. Biologiczne podstawy rekreacji	14
3. Teoria i metodyka rekreacji	12
4. Marketing i organizacja imprez	12
5. Turystyka	10
6. Pierwsza pomoc przedmedyczna	6

Część specjalistyczna

ZAJĘCIA TEORETYCZNE

1. Zasady bezpieczeństwa – asekuracja w treningu siłowym.	1
2. Cykliczność treningu siłowego - makrocykl, mezocykl, mikrocykl - cele i zadania poszczególnych etapów.	1
3. Charakterystyka treningu początkujących.	1
4. Charakterystyka treningu średniozaawansowanych.	1
5. Charakterystyka treningu zaawansowanych.	1
6. Specyfika treningu siłowego kobiet - metody treningu, środki, suplementacja, choreografia.	1
7. Ewolucja przyborów i przyrządów do uprawiania ćwiczeń siłowych.	1
8. Tok treningu, jego struktura, cele i środki realizacji.	1
9. Wspomaganie treningu siłowego (odżywki, suplementy - ich rodzaje, działanie).	1
10. Trening na rzeźbę (pojęcie definicji i separacji mięśnia).	1
11. Rejestracja obciążeń treningowych w sportach siłowych i jej znaczenie dla analizy	1

skuteczności treningu.

12. Mięśnie kończyny górnej - funkcje, ćwiczenia.	1
13. Mięśnie obręczy barkowej - funkcje, ćwiczenia.	1
14. Mięśnie tylnej strony tułowia - funkcje, ćwiczenia.	1
15. Mięśnie klatki piersiowej - funkcje, ćwiczenia.	1
16. Mięśnie nóg - funkcje, ćwiczenia.	1
17. Mięśnie brzucha - funkcje, ćwiczenia.	1
18. Drogi kształtowania siły mięśniowej.	2
19. Drogi kształtowania masy mięśniowej.	1
20. Przykładowe układy jednostek treningowych w okresie przygotowawczym.	1
21. Przykładowe układy jednostek treningowych w okresie głównym.	1
22. Przykładowe układy jednostek treningowych w okresie przejściowym.	1
23. Doping w treningu siłowym - jego skala i zagrożenia.	1
24. Urazowość w treningu siłowym - zapobieganie i profilaktyka, metody odnowy.	1

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE

1. Metoda body-building i jej odmiany.	5
2. Metoda ciężkoatletyczna (progresji).	5
3. Metoda ćwiczeń izometrycznych.	3
4. Metoda ćwiczeń ekscentrycznych.	3
5. Metoda "Cybergenics".	3
6. Metoda "Heavy duty-system".	3
7. Metoda serii 70-sekundowych.	3
8. Metoda treningu holistycznego.	3
9. Metody ćwiczeń plyometrycznych.	3
10. System treningu nadkompensacyjnego.	3
11. System ćwiczeń grawitacyjnych.	3
12. System "SAO".	3
13. Metoda elektrostymulacyjnego rozwoju mięśni.	3
14. Metoda stopniowanego treningu objętościowego.	3
15. Zasady J Weidera (dezorganizacji mięśniowej, priorytetu treningowego, treningu piramidalnego, treningu dzielonego, izolacji grup	3
16. mięśniowych, pompowania, superserii, oszukanych powtórzeń, wstępnego zmęczenia mięśni, palenia wewnątrzmięśniowego.	3
17. Trening obwodowy i stacyjny w budowaniu masy mięśniowej.	3
18. Aerobowy trening obwodowy (ACT).	3
19. Metody i systemy treningowe ukierunkowane na poprawę konkurencji wyciskania leżąc.	5
20. Metody i systemy treningu ukierunkowane na poprawę rezultatu w przysiadach.	3
21. Metody i systemy treningowe ukierunkowane na poprawę rezultatu w martwym ciągu.	3
22. Planowanie choreografii występów dowolnego pozowania mężczyzn	3
23. Planowanie choreografii występów dowolnego pozowania kobiet	3

Czas trwania kursu:

- Kurs składa się z dwóch części /cz. ogólna i cz. specjalistyczna/; łącznie 160 godz.
- Szkolenie będzie trwało łącznie ok. 3 miesięcy

4. Sposób organizacji kursu:

- Projekt będzie realizowany w PWSZ w Koszalinie, w oparciu o kadrę dydaktyczną uczelni; zaś zajęcia sportowe i rekreacyjne odbywać się będą w obiektach uczelni.
- Kurs będzie realizowany w formie zjazdów weekendowych.
- Szczegółowy harmonogram kursu zostanie przekazany kandydatom po zebraniu grupy.

Wymagania wstępne uczestników:

- Dobry stan zdrowia umożliwiający realizację kursu;
- Wykształcenie średnie

Forma zaliczenia:

- Zaliczenie pisemne po zakończeniu części ogólnej;
- Zaliczenie pisemne po zakończeniu wykładów części teoretycznej;
- Sprawdzian praktyczny.

Cena kursu: 1100 zł (250 zł/część ogólna; 850 zł/część specjalistyczna).