

# KURS INSTRUKTORÓW REKREACJI RUCHOWEJ

## W DZIEDZINIE

### FITNESS – NOWOCZESNE FORMY GIMNASTYKI

Celem kursu instruktorów rekreacji ruchowej w dziedzinie Fitness – nowoczesne formy gimnastyki 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

	<b>Liczba godzin</b>
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. Wprowadzenie do aerobiku – historia, cele i zadania	3
2. Formy aerobiku	3
3. Budowa lekcji aerobiku	3
4. Technika podstawowych kroków bazowych	3
5. Sposoby komunikowania się z grupą - komunikacja werbalna i niewerbalna	3
6. Rola muzyki w lekcji aerobiku	3
7. Podstawy choreografii w lekcji aerobiku	4
8. Żywność, suplementacja i planowanie diet	3

## ZAJĘCIA PRAKTYCZNE

1. Nauka i doskonalenie formy Hi-Lo	3
2. Nauka i doskonalenie formy Low-Impact	3
3. Nauka i doskonalenie formy Body Ball	3
4. Nauka i doskonalenie formy TBC (Total Body Condition)	3
5. Nauka i doskonalenie formy Step Aerobic	3
6. Nauka i doskonalenie formy Circuit	3
7. Nauka i doskonalenie formy Fat-Burning	3
8. Nauka i doskonalenie formy Callanetics	3
9. Nauka i doskonalenie formy Aqua Aerobic	3
10. Nauka i doskonalenie formy Pilates	3
11. Nauka i doskonalenie formy Funky-Dance	3
12. Nauka i doskonalenie formy Aeroboxing	3
13. Nauka i doskonalenie formy Power Pump	3
14. Nauka i doskonalenie formy ABT (Abdominal Buttocks and Thigs)	3
15. Nauka i doskonalenie formy Zumba	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 oraz na basenie.
- 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).