

**PROGRAM
INSTRUKTORA REKREACJI RUCHOWEJ**

**FITNESS – NOWOCZESNE FORMY
GIMNASTYKI**

**część specjalistyczna
(wiadomości, umiejętności, kompetencje społeczne)**

Opracowanie:

*Anna Lewandowska – Plińska
Zespół Szkół Nr 22 w Toruniu*

A. ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE

1. Cele nauczania

- 1.1 Celem szkolenia jest przygotowanie kadr instruktorów do prowadzenia zajęć z zakresu rekreacji ruchowej (sportu dla wszystkich) a w szczególności zajęć dydaktycznych z fitness – nowoczesne formy gimnastyki.
- 1.2 Przygotowanie kadry instruktorów do pracy z osobami dorosłymi na różnych stopniach zaawansowania.
- 1.3 Przekazanie uczestnikom szkolenia zasobu wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych niezbędnych do realizacji programu zajęć fitness.
- 1.4 Opanowanie umiejętności właściwego doboru ćwiczeń gimnastycznych i ich form metodycznych oraz powiązanie ich z muzyką.
- 1.5 Doskonalenie umiejętności praktycznych pozwalających na prawidłowe demonstrowanie ćwiczeń.
- 1.6 Wykształcenie u słuchaczy nawyku samodzielnego podnoszenia swoich kwalifikacji instruktorskich.

B. TREŚCI PROGRAMOWE

Wykłady

1. Fitness a rekreacja ruchowa – 1 godz.
2. Geneza ruchu fitness – 1 godz.
3. Systematyka ćwiczeń i terminologia stosowana w fitness – nowoczesne formy gimnastyki – 1 godz.
4. Klasyfikacja gimnastycznych form fitness – 1 godz.
5. Budowa lekcji fitness – 2 godz.
6. Teoretyczne podstawy muzyki – 4 godz.
7. Zasady i metody prowadzenia zajęć fitness – nowoczesne formy gimnastyki – 4 godz.
8. Komunikacja werbalna i wizualna – 1 godz.
9. Podstawy anatomii energetyki wysiłku – 3 godz.
10. Podstawy żywienia i suplementacji – 5 godz.
11. Podstawowe pojęcia związane z treningiem i wysiłkiem – 1 godz.

Ćwiczenia

1. Muzyka w ćwiczeniach – 4 godz.
2. Postawa ciała i technika ruchu – 2 godz.
3. Podstawowe kroki – 4 godz.
4. Podstawowe ćwiczenia – 2 godz.
5. Cueing – 3 godz.
6. Fitness – nowoczesne formy gimnastyki (grupa cardio, muscle, muscle & cardio i body & mind) – 30 godz.
7. Metodyka prowadzenia zajęć – 24 godz.
8. Samodzielne prowadzenie przez uczestników kursu wybranych lekcji – 20 godz.

Seminarium

Przykładowe lekcje demonstrowane przez uczestników zajęć oraz analiza zajęć z płyt, Internetu - 4 godz.

Praca samokształceniowa - 4 godz.

Egzamin - 4 godz.

Wymiar zajęć

Wykłady - 24 godz.

Ćwiczenia - 89 godz.

Seminaria - 4 godz.

Praca samokształceniowa - 4 godz.

Egzamin - 4 godz.

Łącznie - 125 godz.

Opracowanie:

Anna Lewandowska - Plińska