

Harmonogram zajęć

kursu instruktorów rekreacji ruchowej ze specjalnością fitness – nowoczesne formy gimnastyki

w terminie od 13.10. 2007 do 02.12.2007

Data, od godz. do godz.	Temat zajęć Przedmiot	Wykład	se- min.	ćwi- cze- nia	Nazwisko wykładowcy
13.10.07 10.30- 11.15	<u>Program TKKF.</u> Rys historyczny i Statut TKKF.	1			dr D. Nałęcka
11.15- 12.00	<u>Program TKKF.</u> Formy organizacyjne i kierunki działania.		1		dr D. Nałęcka
12.05- 13.35	<u>Gimnastyka.</u> Zasady, kierunki gimnastyki: terminologia, praktyczne opanowanie pozycji wyjściowych.	1/2		1 1/2	mgr E. Stępień
14.30- 16.00	<u>Teoria i metodyka rekreacji.</u> Wybrane zagadnienia z teorii rekreacji. Istota i zakres podstawowych pojęć – czas wolny, rekreacja ruchowa, rekreacja, sport dla wszystkich	2			dr D. Nałęcka
16.15 – 17.00	<u>Teoria i metodyka rekreacji.</u> Rekreacja w systemie kultury fizycznej.	1			dr D. Nałęcka
17.15– 18.45.	<u>Gry rekreacyjne.</u> Zapoznanie z wybranymi grami (wybijanka, żywy kosz, baseball rzucany, korbball).			2	mgr J. Stępień
18.50 – 19.35	<u>Teoria i metodyka rekreacji.</u> Klasyfikacja form rekreacji. Funkcje rekreacji. Czynniki determinujące udział w rekreacji.	1			dr D. Nałęcka
14.10.07 10.00- 11.30	<u>Gry rekreacyjne.</u> – Krokiet, boccia, szuflówka, ringo- przepisy, zasady prowadzenia.			2	mgr J. Stępień
11.45- 13.15	<u>Teoria i metodyka rekreacji.</u> Czas wolny w ujęciu historycznym. Czynniki warunkujące budżet i treść wolnego czasu.	2			dr D. Nałęcka

13.30-15.00	<u>Humanistyczne podstawy rekreacji.</u> Znaczenie rekreacji ruchowej w życiu współczesnego człowieka. Bariery uczestnictwa w sporcie dla wszystkich.	2			dr D. Nałęcka
16.00 – 17.30	<u>Teoria i metodyka rekreacji.</u> Wychowanie do rekreacji ruchowej. Uwarunkowanie osobnicze procesu rekreacji ruchowej.	2			dr D. Nałęcka
17.45 – 19.15	<u>Organizacja i marketing imprez sport.-rekreacyjnych.</u> Opracowanie zasad marketingu – mix do wzorcowych programów imprez sportowo – rekreacyjnych.	2			dr D. Nałęcka
20.10.07 10.00-11.30	<u>Teoria i metodyka rekreacji.</u> Wybrane zagadnienia z metodyki. Zasady dydaktyczne. Proces rekreacji –metody i formy.	2			dr D. Nałęcka
11.45-13.15	<u>Humanistyczne podstawy rekreacji ruchowej.</u> Biospołeczne uwarunkowania rekreacji ruchowej.	2			dr D. Nałęcka
14,00 – 14.45	<u>Humanistyczne podstawy rekreacji ruchowej.</u> Osobowość instruktora-wiedza ogólnospołeczna i psychologiczna.	1			dr D. Nałęcka
15.00 – 15.45	<u>Turystyka.</u> Metodyka prowadzenia i organizowania wycieczek			1	dr D. Nałęcka
16.00 – 17.30	<u>Turystyka.</u> Opracowanie programu i regulaminu wycieczki rowerowej, spływu kajakowego.			2	dr D. Nałęcka
17.35 - 18.20	<u>Turystyka.</u> Funkcje i rodzaje turystyki, turystyka aktywna, kwalifikowana imprezy turystyczne.	1			dr D. Nałęcka
.21.10.07 09.00-10.30	<u>Humanistyczne podstawy rekreacji ruchowej.</u> Psychologiczne uwarunkowania rekreacji ruchowej. Zasady nauczania i uczenia się motorycznego, osobowość instruktora.	2			dr D. Nałęcka
10.45 –	<u>Humanistyczne podstawy rekreacji ruchowej.</u> Zasady kierowania grupą rekreacyjną. Komunikacja		1		dr D. Nałęcka

12.15	interpersonalna.				
12.30 – 13.15	<u>Specjalizacja.</u> Sprawdzian, ocena umiejętności ruchowych i koordynacyjnych, poczucia rytmu.			1	mgr E. Stępień
13.30 – 15.00	<u>Specjalizacja.</u> Technika podstawowych kroków budujących choreografię.			2	mgr E. Stępień
15.15 – 16.00	<u>Specjalizacja.</u> Geneza form gimnastyki. Kierunki i rodzaje gimnastyki	1			mgr E. Stępień
16.15 – 17.45	<u>Specjalizacja.</u> Ćwiczenia kształtujące. Pozycje wyjściowe do ćwiczeń.			2	mgr E. Stępień
18.00 - 19.30	<u>Specjalizacja.</u> Ćwiczenia taneczne i umuzykalniające. Podstawowe kroki.			2	mgr E. Stępień
27.10.07				2	dr D. Nałęcka
10.00 – 11.30	<u>Teoria i metodyka rekreacji.</u> Programowanie rekreacji. Opracowanie projektów planów działalności.				
11.45 – 13.15	<u>Teoria i metodyka rekreacji.</u> Przykłady różnego typu osnów w zajęciach rekreacyjnych.			2	dr D. Nałęcka
13.30 – 14.15	<u>Teoria i metodyka rekreacji.</u> Przykładowe testy kontroli i samokontroli w rekreacji ruchowej			1	dr D. Nałęcka
15.00 – 16.30	<u>Biologiczne podstawy rekreacji.</u> Wybrane zagadnienia z anatomii funkcjonalnej, rola szkieletu. Odporność kości, ich połączenia.	2			dr M. Bytniewski
16.45 – 18.15	<u>Biologiczne podstawy rekreacji.</u> Wpływ aktywności ruchowej na funkcjonowanie poszczególnych	2			dr M. Bytniewski

	układów ludzkiego organizmu.				
18.20 – 19.50	<u>Biologiczne podstawy rekreacji.</u> Testy wydolności fizycznej i ich zastosowanie w rekreacji.			2	dr M. Bytniewski
28.10.07 10.00 – 11.30	<u>Biologiczne podstawy rekreacji.</u> Pomiary określające czynności układu krążenia i oddychania. Trening zdrowotny.		2		dr M. Bytniewski
11.45- 13.15	<u>Biologiczne podstawy rekreacji.</u> Pojęcie zdrowia. Zdrowy styl życia. Promocja zdrowego stylu życia.	2			dr M. Bytniewski
13.30 – 15.00	<u>Biologiczne podstawy rekreacji.</u> Wydolność fizyczna, charakterystyczne dla gimnastyki aspekty anatomii i fizjologii.	2			dr M. Bytniewski
15.00 - 16. 30	<u>Biologiczne podstawy rekreacji ruchowej.</u> Mięśnie, rodzaje pracy mięśniowej i współzależność.	2			dr M. Bytniewski
03.11.07 10.00- 10.45	<u>Specjalizacja.</u> Fitness a rekreacja ruchowa. Definicja pojęcia fitness	1			mgr E. Stępień
10.45 - 12.15	<u>Specjalizacja.</u> Systematyka ćwiczeń i terminologia stosowana w fitness – nowoczesne formy gimnastyki.	2			mgr E. Stępień
12.20 – 14.35	<u>Specjalizacja.</u> Klasyfikacja gimnastycznych form fitness (cardio, muscle, body&Mind)	3			mgr E. Stępień
15.30 - 17.00	<u>Specjalizacja.</u> Teoretyczne podstawy muzyki	2			mgr E. Stępień
17.15 – 18.45	<u>Specjalizacja.</u> Formy gimnastyczne kształtujące wytrzymałość układu krążeniowo- oddechowego. Podstawowe kroki w miejscu i w przestrzeni.			2	mgr E. Stępień
04.11.07 10.00 – 11.30	<u>Specjalizacja.</u> Formy gimnastyczne kształtujące wytrzymałość układu krążeniowo- oddechowego. Podstawowe kroki w miejscu i w			2	mgr E. Stępień

	przeestrzeni.				
11.45 – 13.15	<u>Specjalizacja.</u> Formy gimnastyczne kształtujące wytrzymałość układu krążeniowo- oddechowego. Podstawowe kroki w miejscu i w przestrzeni.			2	mgr E. Stępień
13.30 – 15.00	<u>Specjalizacja.</u> Zasady prowadzenia zajęć fitness - nowoczesne formy gimnastyki. Metodyka nauczania ruchu. Sposoby instruktażu.	2			mgr E. Stępień
15.15 – 16.45	<u>Specjalizacja.</u> Zasady prowadzenia zajęć fitness - nowoczesne formy gimnastyki. Struktura zajęć, ogólne zasady tworzenia choreografii.	2			mgr E. Stępień
16.30 – 18.00	<u>Specjalizacja.</u> Organizacja zajęć. Przygotowanie do zajęć, konspekt, materiał muzyczny.	2			mgr E. Stępień
10.11.07 10.00 – 11.30	<u>Specjalizacja.</u> Formy gimnastyczne kształtujące wytrzymałość układu krążeniowo- oddechowego. Low impast aerobik.			2	mgr M. Płaza
11.45 – 13.15	<u>Specjalizacja.</u> Formy gimnastyczne kształtujące wytrzymałość układu krążeniowo- oddechowego. Budowa i metodyka nauczania choreografii – hi-lo.			2	mgr M. Płaza
13.30 - 14.15	<u>Specjalizacja.</u> Instruktor fitness-wiedza, osobowość, styl pracy.	1			mgr M. Płaza
15.00 – 16.30	<u>Specjalizacja.</u> Formy gimnastyczne kształtujące wytrzymałość układu krążeniowo- oddechowego. Hip hop, afro.			2	mgr M. Płaza
16.45 – 18.15	<u>Specjalizacja.</u> Formy gimnastyczne kształtujące wytrzymałość układu krążeniowo- oddechowego, latino, dance aerobik.			2	mgr M. Płaza
18.15 – 19.30	<u>Specjalizacja.</u> Formy gimnastyczne kształtujące wytrzymałość układu krążeniowo- oddechowego – aero-boxing.			1	mgr M. Płaza
11.11.07 10.00-	<u>Specjalizacja.</u> Podstawy żywienia w treningu fitness.	2			mgr M. Płaza

11.30					
11.45 - 12.00	<u>Specjalizacja.</u> Formy gimnastyczne kształtujące wytrzymałość układu krążeniowo-oddechowego - Fat burner			1	mgr M. Płaza
12.15 – 13.45	<u>Specjalizacja.</u> Formy kształtujące sylwetkę – wzmacniające mięśnie – body sculpting.			2	mgr M. Płaza
13.45 – 15.15	<u>Specjalizacja.</u> Formy kształtujące sylwetkę – wzmacniające mięśnie – body sculpting z wykorzystaniem obciążników na ręce i nogi.			2	mgr M. Płaza
15.30 - 17.00	<u>Specjalizacja.</u> Formy kształtujące sylwetkę – wzmacniające mięśnie – ABT			2	mgr M. Płaza
17.15 – 18.45	<u>Specjalizacja.</u> Formy kształtujące sylwetkę – wzmacniające mięśnie – ABT			2	mgr M. Płaza
17.11.07 09.00 – 10.30	<u>Teoria i metodyka rekreacji.</u> Upowszechnianie rekreacji ruchowej. Etapy, techniki, środki.		2		dr D. Nałęcka
10.30 – 12.00	<u>Organizacja i marketing imprez sport.-rekreacyjnych.</u> Organizacja i programowanie imprez sportowo-rekreacyjnych. Marketing w sporcie dla wszystkich.			2	dr D. Nałęcka
12.15 – 13.45	<u>Organizacja i marketing imprez sport. -rekreacyjnych.</u> Zasady marketingu i program wybranych imprez turystycznych.			2	dr D. Nałęcka
14.00 – 15.30	<u>Specjalizacja.</u> Samodzielne prowadzenie przez kursantów zadanych lekcji. Doskonalenie techniki. Poprawa błędów.			2	mgr E. Stępień
15.30 –	<u>Specjalizacja.</u> Samodzielne			2	mgr E. Stępień

17.00	prowadzenie przez kursantów zadanych lekcji. Doskonalenie techniki. Poprawa błędów.				
17.15 - 19.30	<u>Egzamin-</u> część ogólna – 3 godz.				dr D. Nałęcka mgr E. Stępień mgr A.Majerkiewicz
18.11.07 10.00 – 11.30	<u>Specjalizacja.</u> Formy kształtujące sylwetkę – wzmacniające mięśnie z wykorzystaniem gum i tubingów .			2	mgr E. Stępień
11.45 – 13.15	<u>Specjalizacja.</u> Formy kształtujące sylwetkę – wzmacniające mięśnie – trening obwodowy.			2	mgr E. Stępień
13.30 – 15.00	<u>Specjalizacja.</u> Fitness - nowoczesne formy gimnastyki. Formy mieszane - step			2	mgr E. Stępień
15.30 – 17.00	<u>Specjalizacja.</u> Fitness - nowoczesne formy gimnastyki. Formy mieszane - TBC			2	mgr E. Stępień
17.15 – 18.45	<u>Specjalizacja.</u> Fitness - nowoczesne formy gimnastyki. Formy mieszane - TBC			2	mgr E. Stępień
24.11.07 10.00 – 11.30	<u>Specjalizacja.</u> Fitness - nowoczesne formy gimnastyki. Formy mieszane – body pump, gimstick			2	mgr E. Stępień
11.45 – 13.15	<u>Specjalizacja.</u> Fitness - nowoczesne formy gimnastyki. Formy mieszane – interval training, cardio body sculpt			2	mgr E. Stępień
13.30 – 15.00	<u>Specjalizacja.</u> Fitness - nowoczesne formy gimnastyki. Formy mieszane –			2	mgr E. Stępień

	fit ball – struktura i metodyka prowadzenia zajęć z piłkami.				
15.45 – 16.30	<u>Specjalizacja</u> Zasób ćwiczeń profilaktyczno- wyrównawczych.			1	mgr E. Stępień
16.30 - 17.15	<u>Specjalizacja.</u> Ćwiczenia zakazane oraz z elementami ryzyka			1	mgr E. Stępień
17.30 – 19.00	<u>Specjalizacja.</u> Formy z grupy body & Mind : Pilates			2	mgr E. Stępień
25.11.07 10.00 – 11.30	<u>Specjalizacja.</u> Formy z grupy body & Mind : stretching (technika wykonania)			2	mgr E. Stępień
11.45 – 13.15	<u>Specjalizacja.</u> Formy z grupy body & Mind : stretching (wskazówki metodyczne)			2	mgr E. Stępień
13.30 - 15.00	<u>Specjalizacja.</u> Przykładowe lekcje prezentowane na płytach DVD		2		mgr E. Stępień
15.30 – 17.00	<u>Specjalizacja.</u> Formy z grupy body & Mind: body Mind joga, body art			2	mgr E. Stępień
17.15 – 18.45	<u>Specjalizacja.</u> Formy z grupy body & Mind: relaksacja			2	mgr E. Stępień
01.12.07 10.00 – 11.30	<u>Specjalizacja.</u> Samodzielne prowadzenie przez kursantów zadanych lekcji. Doskonalenie techniki. Poprawa błędów.			2	mgr E. Stępień
11.30 – 13.00	<u>Specjalizacja.</u> Samodzielne prowadzenie przez kursantów zadanych lekcji. Doskonalenie techniki. Poprawa błędów.			2	mgr E. Stępień
13.15 – 14.45	<u>Specjalizacja.</u> Samodzielne prowadzenie przez kursantów zadanych lekcji. Doskonalenie		2		mgr E. Stępień

	techniki. Poprawa błędów.				
15.30 – 17.00	<u>Specjalizacja.</u> Samodzielne prowadzenie przez kursantów zadanych lekcji. Doskonalenie techniki. Poprawa błędów.			2	mgr E. Stępień
17.15 – 18.45	<u>Specjalizacja.</u> Samodzielne prowadzenie przez kursantów zadanych lekcji. Doskonalenie techniki. Poprawa błędów.			2	mgr E. Stępień
02.12.07 9.00 – 10.30	<u>Specjalizacja.</u> Samodzielne prowadzenie przez kursantów zadanych lekcji. Doskonalenie techniki. Poprawa błędów.			2	mgr E. Stępień
10.45 – 11.15	<u>Specjalizacja.</u> Samodzielne prowadzenie przez kursantów zadanych lekcji. Doskonalenie techniki. Poprawa błędów.			2	mgr E. Stępień
11.30 – 13.00	<u>Specjalizacja.</u> Samodzielne prowadzenie przez kursantów zadanych lekcji. Doskonalenie techniki. Poprawa błędów.			2	mgr E. Stępień
13.15 – 17.15	Egzamin teoretyczny i praktyczny z części specjalistycznej – 4 godz.				mgr M. Płaza mgr E. Stępień mgr A. Majerkiewicz

Zgodnie z programem kursu zatwierdzonym przez Ministerstwo Sportu, przewidziane są 4 godz. na pracę samokształceniową przeznaczoną na przygotowanie konspektu prowadzonych przez kursantów zajęć oraz opracowanie form popularyzacji fitness i uczestnictwo w lekcji prowadzonej przez wykwalifikowanego instruktora w wybranym klubie fitness.