

## INSTRUKTOR REKREACJI RUCHOWEJ FITNESS – ĆWICZENIA SIŁOWE

### część specjalistyczna

**Cel:** Przygotowanie uczestników kursu do prowadzenia zajęć z zakresu ćwiczeń siłowych /na poziomie rekreacji ruchowej/ w siłowniach, klubach, szkołach i innych placówkach .

**Uczestnicy:** wykształcenie min. średnie, osoby po kursie instruktora rekreacji ruchowej część ogólna / teoretyczna /oraz posiadające praktyczny staż w rekreacyjnym treningu ćwiczeń siłowych zapewniający podstawową sprawność fizyczną oraz orientację w zagadnieniach związanych z tą problematyką.

**Warunki rekrutacji:** Złożenie druku zgłoszenia typu A oraz wszystkich niezbędnych dokumentów do Centrum Edukacji Zawodowej

**Tryb kursu:** Niestacjonarny-zjazdy weekendowe.

**Czas trwania:** Uzależniony od ilości zjazdów.

**Liczba godzin:** 100 godz.

**Wybrane treści programowe:** Nauka techniki wybranych ćwiczeń siłowych z wykorzystaniem wolnych ciężarów, własnego ciężaru ciała, maszyn siłowych. Metodyka treningu siłowego.

**Formy zaliczenia:** Kolokwium pisemne z teorii i metodyki treningu siłowego. Sprawdzian praktyczny ze znajomości techniki wykonania ćwiczeń siłowych. Egzamin końcowy.

**Termin zajęć:** Kurs instruktorski odbywa się po zgłoszeniu 20 osób.

**Cena:** ok. 1000,00 zł.

Aby uzyskać uprawnienia (legitymację) instruktora rekreacji ruchowej z fitness ćwiczeń siłowych należy ukończyć również:

**kurs instruktora rekreacji ruchowej -część ogólną** (płatna osobno; nabór i kurs prowadzony niezależnie od części specjalistycznej.

Zajęcia na obiektach AWF w Krakowie.

Koszt kursu Instruktora rekreacji ruchowej część ogólna ok.600,00 zł + 50,00 zł opłata rekrutacyjna .

Z tej części kursu zwolnieni są absolwenci kierunków: wychowanie fizyczne ,sport, kultura fizyczna osób starszych, turystyka i rekreacja, fizjoterapia, terapia zajęciowa.

Po zakończeniu kursu części ogólnej i specjalistycznej należy złożyć do CEZ wniosek o wydanie legitymacji instruktorskiej + opłata za legitymację 20,00 złotych.