



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



„Kreatywny nauczyciel - aktywny i zdrowy uczeń”  
FERS.01.05-IP.08-0481/23

### Sylabus kursu instruktora AWF Katowice

Nazwa kursu: <b>Boot Camp Indoor &amp; Outdoor</b>	
Jednostka organizująca kurs: <b>Akademickie Centrum Kształcenia</b>	
Wydział realizujący kurs: <b>Wydział Wychowania fizycznego</b>	Jednostka realizująca kurs: <b>Katedra Sportów Indywidualnych Zakład Lekkiej Atletyki</b>
Rodzaj kursu: <b>kurs instruktora AWF Katowice</b>	Liczba godzin: <b>16</b>
Język modułu/przedmiotu: <b>polski</b>	Forma zajęć: <b>zajęcia teoretyczne/praktyczne</b>
Koordinator kursu	<b>dr Ryszard Grzywocz prof. AWF Katowice</b>
Kryteria naboru	Dyplom ukończenia studiów uprawniających do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego; oświadczenie Uczestnika o braku przeciwwskazań zdrowotnych uniemożliwiających bezpieczny udział w kursie; wiek 18-64 lat.
Opis kursu	Celem kursu jest scharakteryzowanie teoretyczno-metodycznej specyfiki treningu Boot Camp oraz przedstawienie możliwie bogatego zakresu prostych ćwiczeń fizycznych na wolnym powietrzu stosowanych w kształtowaniu kondycji fizycznej jako podstawy zdrowia. Dobór ćwiczeń oraz form prowadzenia zajęć Boot Camp Indoor & Outdoor sprawiają, że każdy może poznać ciekawe zajęcia treningowe, które oprócz podniesienia poziomu sprawności fizycznej uczestników, poprzez odpowiedni dobór gier i zabaw ruchowych tworzą interakcje, relacje i więzi społeczne Niniejszy kurs ma wyposażyć uczestnika w specjalistyczną wiedzę oraz nowatorskie metody i formy treningu zdrowotnego bazując na różnych formach prowadzenia zajęć wykorzystujących ćwiczenia indywidualne oraz grupowe zarówno ze sprzętem jak i bez sprzętu, poszerzone o przykładowe rozwiązania treningowe.
Rodzaj uzyskiwanych kwalifikacji formalnych lub zakres kompetencji	Instruktor AWF Katowice Fitness Boot Camp
Rodzaj dokumentu potwierdzającego ukończenie kursu	Świadectwo ukończenia kursu Boot Camp Indoor & Outdoor; legitymacja Instruktora AWF Katowice Fitness Boot Camp
Odniesienie do efektów uczenia się	Kierunek wychowanie fizyczne I stopnia



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



„Kreatywny nauczyciel - aktywny i zdrowy uczeń”  
FERS.01.05-IP.08-0481/23

Lp.	Modułowe efekty uczenia się*	Odniesienie do efektów uczenia się (kierunek WF I st.)	Odniesienie Charakterystyk II stopnia PRK
<b>w zakresie wiedzy</b>			
W02	Zna w zaawansowanym stopniu możliwości stosowania ćwiczeń, środków dydaktycznych, rozwiązań organizacyjnych, form i metod na zajęciach Boot Camp Indoor & Outdoor	K_W08	P6S_WG
<b>w zakresie umiejętności</b>			
U01	Potrafi zaplanować lekcję Boot Camp Indoor & Outdoor oraz dobrać odpowiednie środki i metody realizacji wytyczonych celów z uwzględnieniem wieku ćwiczących.	K_U10	P6S_UO
U02	Posiada specjalistyczne umiejętności techniczne metodyczne w zakresie Boot Camp Indoor & Outdoor	K_U17	P6S_UW
<b>w zakresie kompetencji społecznych</b>			
K01	Docenia znaczenie skuteczności i efektywności lekcji Boot Camp Indoor & Outdoor	K_K02	P6S_KK
K02	Wskazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach Boot Camp Indoor & Outdoor przeciwdziałając zagrożeniu bezpieczeństwa.	K_K15	P6S_KR

#### Stosowane metody dydaktyczne

Wykład informacyjny, objaśnienie, dyskusja dydaktyczna, pokaz, ćwiczenia przedmiotowe.

Treści modułu kształcenia		Liczba godziny
<b>Zajęcia teoretyczne</b>		
1.	Historia i specyfika treningu Boot Camp	1
2.	Podział i systematyka ćwiczeń wg ich oddziaływania. Zasady doboru obciążeń treningowych. Budowa – rodzaje i formy treningu Boot Camp	1
<b>Zajęcia praktyczne</b>		
1.	Rozgrzewka Boot camp zastosowanie różnych rozwiązań metodycznych. Przykładowe formy prowadzenia rozgrzewki zależnie od celu głównego treningu. Np. z wykorzystaniem znaczników i liny, piłek lekarskich i piłek fitness, taśm oporowych fitness.	2
2.	Nauka bezpiecznego wykonywania ćwiczeń wzmacniających: dobór ćwiczeń, pozycji	2

„Kreatywny nauczyciel - aktywny i zdrowy uczeń”  
FERS.01.05-IP.08-0481/23

	wyjściowych, modyfikacje w zależności od stanu zaawansowania oraz aktualnej wydolności organizmu. Zasady bezpieczeństwa wykonywanych ćwiczeń	
3.	Przykładowe zajęcia Boot Camp z wykorzystaniem różnego sprzętu fitness	3
4.	Przykładowe zajęcia Boot Camp z wykorzystaniem kart i kości do gry, diagramów, krzyżówek z wykorzystaniem metody HIIT itp	3
5.	Przykładowe zajęcia Boot Camp z wykorzystaniem infrastruktury parku, boiska z wykorzystaniem metod TABATA, AMRAP, EMOM, ACCUMULATOR, FINISHER	3
6.	Konstruowanie zajęć Boot Camp Indoor & Outdoor z uwzględnieniem poznanych zaleceń organizacyjno-metodycznych. Zaliczenie kursu – prowadzenie wybranej części lekcji Boot Camp	1

**Forma i warunki zaliczenia modułów kursu, w tym zasady dopuszczenia do zaliczenia, egzaminu**

Obecność na zajęciach, opanowanie wskazanych powyżej kompetencji w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych. Kurs kończy się egzaminem – uczestnicy opracowują i prawidłowo przeprowadzają fragment zajęć Boot Camp Indoor & Outdoor

**Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia kursu****Literatura podstawowa:**

1. Grzywocz R., Szade B., Wilusz K. (2021). Fitness Boot Camp Charakterystyka i atlas ćwiczeń AWF Katowice
2. Karniewicz J., Kochanowicz K.: (1991). Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne. AWF Gdańsk
3. Kocjasz J. (1984). Przewodnik ćwiczeń gimnastycznych Od Ado Z wyd. Czasopismo Wojskowe) Warszawa
4. Kurz T. (1997) Stretching trening gibkości. COS, Warszawa.
5. Lisle M. (2008). Special Ops Fitness Training: High-Intensity Workouts of Navy Seals, Delta Force, Marine Force Recon and Army Rangers. Ulysses Press, USA.
6. Mejia M, Smith St. (2004). The Special Ops Workout: The Elite Exercise Program Inspired by the United States Special Operations Command. Hatherleigh Press, New York, USA.
7. Jurczak A. Ozimek M. (2013). Wychowanie fizyczne i rekreacja w terenie naturalnym. WSBiP Ostrowiec Św.
8. Robinson G. (2013) Bootcamp Workout Ideas. Kaizen Outdoor Fitness. USA. E-book
9. Szelest Z., Sulisz S. (1985). Lekkoatletyka. Zbiór ćwiczeń ogólnych i specjalnych. Wyd. Sport i Turystyka Warszawa
10. Weinstein B, Weinstein J. (2010). Boot Camp Fitness for All Shapes and Sizes: Complete Manual to Exceed Your Goals. The Health Colonel Publishing, USA.

**Literatura uzupełniająca:**

11. Bompa T.O, Haff G.: (2011). Periodyzacja, teoria i metodyka treningu. COS Warszawa
12. Corbin Ch.B., Welk G.J., Corbin W.R., Welk K.A. (2006) Fitness i Welles. Kondycja, sprawność, zdrowie, Wyd. Zysk i S-ka.
13. Tomik, R., Dębska, M., Gołaś, A., Nawrocka, A., Polechoński, J., Rozpara, M., (2018). Krajowe Rekomendacje Prozdrowotnej Aktywności Fizycznej. Katowice: AWF.

**Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kursu przewiduje praktyki**

Program nie przewiduje praktyk



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



„Kreatywny nauczyciel - aktywny i zdrowy uczeń”  
FERS.01.05-IP.08-0481/23

Metody walidacji efektów uczenia się		
Efekty uczenia się	Obserwacja na zajęciach	Egzamin – projekt zespołowy Prowadzenie lekcji pokazowej
W02	+	+
U01	+	+
U02	+	+
K01	+	+
K02	+	+