



RAZPIS TEČAJEV
za naziv: **Strokovni delavec 2**
s pričetkom **02. februar 2019**

INŠTRUKTOR FITNESA (FUNKCIONALNE VADBE)

INŠTRUKTOR SKUPINSKE FITNES VADBE

INŠTRUKTOR PILATESA

Tečaj obsega 80 ur osnovna stopnja (+30 ur lastne vadbe, ki se izvaja v lastnem okolju) + 80 ur nadaljevalna stopnja (+ 40 ur prakse, ki se izvaja v lastnem okolju). Na tečaju pridobijo kandidati teoretično in praktično znanje.

MODUL 1

Osnovna stopnja

- delna funkcionalna anatomija;
- delna biomehanika in kineziologija;
- osnove motorike in treniranja gibalnih sposobnosti;
- tehnika in metodika krepilnih vaj z lastno telesno maso ter raztezne vaje;
- osnove teorije športne vadbe in fitnesa.

Nadaljevalna stopnja

- treniranje posameznih gibalnih sposobnosti;
- zdravo prehranjevanje in prehranjevanje športnikov, kontrola telesne teže;
- uporaba antropometričnih, funkcionalnih in motoričnih meritev;
- kardiorespiratorna vadba;
- načrtovanje vadbe;
- medicina športa;
- mišično neravnovesje, preverjanje stanja, korekcija;
- programiranje vadbe;
- osnove fiziologije in fiziologije napora;
- organizacija in management v športu.

MODUL 2

Osnovna stopnja – fitness (funkcionalna vadba):

- osvojitve osnovnih znanj za tehnično pravilno izvajanje vaj in uporabo trenažerjev ter drugih pripomočkov pri vadbi v fitnessu, tehnika in metodika vaj (metodika, didaktika, raztezne vaje,...).

Nadaljevalna stopnja – fitness (funkcionalna vadba):

- nadgradnja tehnike in obseg vaj;
 - programiranje in vodenje vadb;
 - programi funkcionalne vadbe;
 - propriocepcija;
 - vadba za razvoj motoričnih sposobnosti;
 - načrtovanje vadbe;
 - organizacijske oblike vadbe v fitnessu.
-



MODUL 3

Osnovna stopnja - skupinska fitnes vadba:

- osvojitve osnovnih znanj za tehnično pravilno izvajanje vaj in uporabo pripomočkov pri skupinski fitnes vadbi;
- gibanje ob glasbi s koreografskimi zahtevami;
- krepilne vaje značilne za skupinsko fitnes vadbo;
- zakonitosti sestave vadbene enote;
- načini vodenja skupine ter komunikacija s skupino.

Nadaljevalna stopnja - skupinska fitnes vadba:

- metodika vaj za krepitev telesa z različnimi pripomočki ter raztezne vaje;
 - uporaba in sestava gibalnih struktur ob glasbi in različne zvrsti skupinske vadbe, programi funkcionalne vadbe;
 - metode poučevanja različnih vrst skupinskih vadb.
-



MODUL 4

Osnovna stopnja – pilates:

- funkcionalna anatomija (globoke mišice trupa – trebušne mišice, hrbtne mišice. Mišice vratu, ramenskega obroča in kolčnega sklepa.);
- kaj je pilates; zgodovina pilatesa; principi pilates vadbe; pilates dihanje; drža telesa in pilates;
- osnovne pilates vaje skozi vse telesne položaje (sede, stoje, leže na hrbtu, na trebuhu, na boku, v položaju na vseh štirih, opore);
- potek vaj; ime vaje, pravilna postavitvev – začetni položaj, dihanje med vajo, natančen potek vaje v skladu s principi pilates vadbe, cilj ali namen vaje, pričakovane napake med vajo in njihovo odpravljanje, sprostitvev po vaji ali raztezanje;
- vaje ogrevanja (prepilates); vaje v glavnem delu ure (pilates vaje); sproščanje in raztezanje kot zaključek ure.

Nadaljevalna stopnja – pilates:

- nadgradnja vseh osnovnih pilates vaj in nove vaje z rekviziti (mala žoga, elastičen trak, velika žoga, obroč) – ime vaje, pravilna postavitvev, začetni položaj, dihanje med vajo, natančen potek vaje v skladu s principi pilates vadbe, cilji ali namen vaje, pričakovane napake med vajo in njihovo odpravljanje, sprostitvev po vaji ali raztezanje,
- uporaba pilates vaj za različne skupine (težave s hrbtenico, hernije, skolioze, spondiloze, nosečnice, starejši, hrbtencičarji, po porodu),
- vpogled v tradicionalni pilates,
- »coaching« oz. vodenje/treniranje v pilates vadbi,
- programiranje v pilates vadbi, sestava vadbene enote in umestitev ter izbor določenih in primernih sklopov vaj v trening posameznika.



Kaj nam prinese naziv strokovnega delavca?

Pridobljeno znanje (naziv INŠTRUKTOR) omogoča samostojno vodenje vadbenega procesa v fitnesu (velja za vse tri nazive). Lahko sodeluje pri usposabljanju in izobraževanju strokovnih delavcev v športu.

Vpisni pogoji:

V tečaj se lahko vpišejo polnoletni kandidati s končano najmanj 3-letno poklicno šolo, ter izkušnjami (lastno vadbo), na področju, ki ga želijo usmerjati.

Možnost napredovanja:

Po uspešno opravljenih izpitih za naziv "inštruktor" ter enoletnih delovnih izkušnjah (priznava se predhodna in vzporedna praksa) je možno nadaljevanje usposabljanja za naziv »Strokovni delavec 3: stopnje - trener«.

Predvideni termin tečaja :

Osnovni del:

2., 3., 09., 10., 16., 17., 23., 24 februar 2019!

Nadaljevalni del:

16., 17., 23., 24., 30., 31. marec 2019!

06., 07., 13., 14., 20. april 2019!

Cena tečaja:

990 € (DDV vključen). Cena vključuje teoretično gradivo, trikratno opravljanje izpita diplomo, licenčno kartico, ter zavarovanje proti tretjim osebam za obdobje 1 leta.

Vsi, ki so v preteklosti opravili 1. stopnjo – vaditelj, plačajo za 2. stopnjo– inštruktor **450 €** (cena enega modula – razširjanje modulov **(2,3,4,5) znaša 345€**). **Redna cena inštruktorske stopnje: 720 eur.**

Popusti:

Kandidati, ki jih na strokovno usposabljanje prijavi društvo, ki je že včlanjeno v FZS, imajo 15 % popusta. V primeru, da posamezno društvo, včlanjeno v FZS, prijavi 7 in več kandidatov, ima 20 % popusta. Popust ne velja na akcijsko ceno – inštruktorskega usposabljanj!

V tem primeru mora biti plačilo izvedeno, v enkratnem znesku, iz poslovnega računa društva, društvo mora imeti poravnane vse obveznosti do FZS.

Pogoji odstopa:

- do 2 dni pred začetkom z 20 % odbitkom prijavnine;
- za odpoved na zadnji dan in kasneje ni vračila vplačanega zneska.

Lokacija tečaja:

Ljubljana, Domžale

Način prijave in plačila:

1. **Natančno izpolnjene in podpisane** prijave (prijavnico dobite na www.fitness-zveza.si/usposabljanje) pošljite **do 28. januarja 2019** na naslov **FZS, Cesta 24. Junija 23, 1231 Ljubljana - Črnuče (NE priporočeno)** ali po mailu: fzs@fitness-zveza.si. O potrditvi prijave in prejemu prijavnice boste obveščeni preko emaila.
2. Znesek tečajnine nakažete **do 31. januarja 2018** na **TRR FZS: 02013-0089144856**. Na UPN obvezno napišite **popoln naziv in naslov plačnika** ter namen plačila: **naziv tečaja, ime in priimek tečajnika, koda namena: EDUC, sklic: 00-99.**

Informacije: FZS: 01 200 2773, fzs@fitness-zveza.si, Nataša Teran: 031-292-671

PRIJAVE ZBIRAMO DO ZASEDENOSTI MEST!

PRIJAVLJENI PREJMETE PREDMETNIK IN URNIK TER S TEM NATANČNE DATUME POTEKA TEČAJA PO EMAILU. GRADIVO PREVZAMETE OB REGISTRACIJI – prvi dan tečaja!

Organizator si pridržuje pravico do spremembe lokacije in termina tečaja!