**OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA**

**Szkolenie pn.**

***„Kurs instruktora tańca towarzyskiego oraz fitness”***

1. **Miejsce szkolenia**: zajęcia winny odbywać się na terenie Szydłowca lub w miejscowości oddalonej od Szydłowca nie więcej niż 50 minut jazdy najtańszym środkiem komunikacji publicznej. Dopuszcza się także, aby zajęcia odbywały się poza w/w miejscem jednakże, Wykonawca musi zapewnić uczestnikowi szkolenia zakwaterowanie i wyżywienie, niemniej jednak koszt ten nie może przekroczyć kwoty przeznaczonej na merytoryczną część szkolenia.
2. **Termin szkolenia**: **do uzgodnienia, jednak**szkolenie powinno rozpocząć się najpóźniej
w sierpniu 2015 r.
3. Ilość uczestników szkolenia: **1osoba.**
4. Celem intensyfikacji szkoleń oraz przeciwdziałania rozciągnięciu szkolenia w czasie, zajęcia powinny być realizowane wg planu nauczania obejmującego przeciętnie **nie mniej niż 25 godzin zegarowych
w tygodniu i nie mniej niż 150 godzin miesięcznie.** Zajęcia powinny odbywać się w dni powszednie, z wyjątkiem sobót, niedziel i dni świątecznych. Zajęcia powinny rozpoczynać się nie wcześniej niż o godz. 7.30 i kończyć nie później niż o godzinie 17.30. (***Godzina zegarowa kursu*** *liczy 60 minut i obejmuje zajęcia edukacyjne liczące 45 minut oraz przerwę liczącą średnio 15 minut,
gdyż długość przerw może być ustalana w sposób elastyczny. Sumowane przerwy nie mogą jednak skracać czasu trwania szkolenia).*
5. **Łączna liczba godzin szkolenia zajęć praktycznych i teoretycznych przypadająca na 1 osobę szkoloną musi być zgodna z przepisami, które umożliwią uzyskanie legitymacji instruktora tańca zgodnego z przedmiotem szkolenia**.

Program szkolenia musi być sporządzony zgodnie z Modułowymi Programami Szkolenia Zawodowego Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej (www.standardyiszkolenia.praca.gov.pl) i powinien obejmować
**co najmniej** wymagane minimum programowe zamieszczone poniżej:

***Program szkolenia powinien obejmować m.in. zagadnienia***:

**TANIEC**

1. Historia tańca w Polsce i na świecie

2. Dobór ćwiczeń dla poszczególnych grup wiekowych, płci i stanu zdrowia

3. Technika poszczególnych rodzajów i stylów tańca.

4. Przegląd poszczególnych rodzajów i stylów tańca:

Taniec nowoczesny (Hip-Hop, Electric Boogie, Break Dance, Disco Dance, Disco Show, Dance Show)

Taniec towarzyski:

- tańce standardowe (ST): (walc angielski, walc wiedeński, tango, foxtrot, quickstep)

- tańce latynoamerykańskie (LA): (rumba, samba, cha-cha, paso doble, jive)

- inne (boogie-woogie, charleston, mambo, polka, rock and roll, salsa)

 Taniec współczesny, ludowy, klasyczny, inny, np. irlandzki, brzucha.

**FITNESS - podstawy**

- historia fitness w zarysie

- podział i różnorodność zajęć fitness

- schemat i budowa różnych lekcji fitness

- muzyka i jej tempo w zajęciach fitness

- metody i formy komunikacji z grupą - werbalne i niewerbalne

- metody nauczania ćwiczeń fitness

- podstawy choreografii w zajęciach fitness

- metodyka nauczania choreografii w zajęciach fitness

- jak zbudować prosty i zaawansowany blok choreograficzny

- zasada "piramidy A-B-C "

- pierwsza pomoc - podstawy

- wybrane wiadomości z zakresu anatomii mięśniowej, żywienia i suplementacji

**AEROBIK**

- zasady rozgrzewki w lekcjach aerobiku

- podstawowe kroki aerobikowe: step touch, double step touch, grape vine, 4 kolana, V-step, step out, chasse mambo, heel back, push, cross, ponny itp.

- podstawowe zmiany kroków aerobiku

- podstawy zmian w przestrzeni

**STEP AEROBIK**

- zasady rozgrzewki w lekcji step aerobiku

- podstawowe kroki step aerobiku: basic step, V-step, repeaters / 3 kolana, knee up, cha-cha / chasse, chasse mambo, mambo

- podstawowe zmiany kroków step aerobiku

- podstawy zmian w przestrzeni
**ZAJĘCIA WZMACNIAJĄCE, MIESZANE I INNE**

- podst. ćw. wzmacniające górne partie ciała

- podst. ćw. wzmacniające dolne partie ciała

- podstawy ćwiczeń korekcyjnych w zajęciach fitness

- kombinacje ćwiczeń: plie / sumo squat - lunge / wykrok - squat / przysiad

- stretching - podstawy

- TMT - total muscle training - lekcja pokazowa

- ABT - lekcja pokazowa

- TBC - lekcja pokazowa

 *Zamawiający podał minimalny zakres programów wskazując tym samym na zagadnienia, które winny zostać podjęte podczas szkolenia. Wykonawca przedstawia program szkolenia rozszerzając dowolnie zakres poszczególnych zagadnień.*

1. Program szkolenia musi być sporządzony ze szczególnym uwzględnieniem zajęć praktycznych tak, aby przygotować uczestnika szkolenia do pracy w charakterze instruktora tańca towarzyskiego oraz fitness.
2. Kadra dydaktyczna powinna posiadać kwalifikacje i doświadczenie w prowadzeniu szkoleń objętych przedmiotem zamówienia.
3. W koszt szkolenia należy wliczyć m.in.:

- Wynagrodzenie wykładowców,

- Koszty administrowania obiektem w trakcie szkolenia,

- Środki dydaktyczne i materiały pomocnicze (wskazać jakie),

- Organizacja, administracja, kierownictwo i księgowość,

- Opłaty teleinformatyczne,

- Opłaty za egzamin,

- Inne.

1. Rodzaj zaświadczenia lub innego dokumentu potwierdzającego ukończenie szkolenia i uzyskania kwalifikacji:

- Legitymacja instruktora zgodnego z przedmiotem szkolenia,

- dodatkowe zaświadczenie zgodne z rozporządzeniem Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 14.05.2014 r. w sprawie szczegółowych warunków realizacji oraz trybu i sposobów prowadzenia usług rynku pracy (Dz. U. 2014, poz. 667) zawierającego:

*a) numer z rejestru,*

*b) imię i nazwisko oraz numer PESEL uczestnika szkolenia, a w przypadku cudzoziemca numer dokumentu stwierdzającego tożsamość,*

*c) nazwę instytucji szkoleniowej przeprowadzającej szkolenie,*

*d) formę i nazwę szkolenia,*

*e) okres trwania szkolenia,*

*f) miejsce i datę wydania zaświadczenia lub innego dokumentu potwierdzającego ukończenie szkolenia i uzyskanie kwalifikacji,*

*g) tematy i wymiar godzin zajęć edukacyjnych,*

*h) podpis osoby upoważnionej przez instytucję szkoleniową przeprowadzającą szkolenie.*