



PROGRAM

Kurs instruktora rekreacji ruchowej specjalność instruktor fitness

23.04.2022 – 05.06.2022

Projekt pt. "Uniwersytet Wielkich Możliwości - program podniesienia jakości zarządzania procesem kształcenia i jakości nauczania"

LP.	PROGRAM KURSU	LICZBA GODZIN DYDAKTYCZ.
1	23.04.2022 r. (sobota), godz. 9:00-13:30 MODUŁ 1 (6 godz.): 1. Etyka pracy instruktora. 2. Omówienie poszczególnych koncepcji treningowych (Tbc, Abt, Atc, Shape, Step, Hi low combo, Step aerobik, Stretching). 3. Podstawy fizjologii. 4. Podstawy biomechaniki.	6
2	24.04.2022 r. (niedziela), godz. 9:00-13:30 MODUŁ 1 (4 godz.): 1. Kształtowanie siły z ciężarem własnego ciała w kontekście zajęć fitness. 2. Nauka ćwiczeń core. 3. Nauka ćwiczeń lower body. MODUŁ 2 (2 godz.): 1. Trening ABT (brzuch, uda pośladki).	6
3	30.04.2022 r. (sobota), godz. 9:00-13:30 MODUŁ 2 (6 godz.): 1. Trening ABT (brzuch, uda pośladki). 2. Budowa jednostki treningowej. 3. Podstawy anatomii. 4. Omówienie techniki ćwiczeń upper body.	6



4	01.05.2022 r. (niedziela), godz. 9:00-13:30 MODUŁ 2 (2 godz.): 1. Omówienie techniki ćwiczeń upper body. MODUŁ 3 (4 godz.): 1. Trening TBC (total body conditioning). 2. Nauka tworzenia jednostki treningowej.	6
5	21.05.2022 r. (sobota), godz. 9:00-13:30 MODUŁ 3 (6 godz.): 1. Nauka tworzenia jednostki treningowej. 2. Praktyka z użyciem ćwiczeń upper i lower body. 3. Nauka prowadzenia zajęć.	6
6	22.05.2022 r. (niedziela), godz. 9:00-13:30 MODUŁ 4 (6 godz.): 1. Nauka techniki ćwiczeń. 2. Trening ATC.	6
7	28.05.2022 r. (sobota), godz. 9:00-13:30 MODUŁ 4 (4 godz.): 1. Budowa jednostki treningowej. 2. Nauka prowadzenia zajęć. MODUŁ 5 (2 godz.): 1. Trening shape (full body workout) / trening z użyciem stepów.	6
8	29.05.2022 r. (niedziela), godz. 9:00-13:30 MODUŁ 5 (6 godz.): 1. Trening shape (full body workout) / trening z użyciem stepów. 2. Omówienie techniki. 3. Omówienie intensyfikacji ćwiczeń.	6
9	04.06.2022 r. (sobota), godz. 9:00-13:30 MODUŁ 5 (2 godz.): 1. Budowa jednostki treningowej. MODUŁ 6 (4 godz.): 1. Zajęcia stretchingu (rozciągania). 2. Omówienie koncepcji treningu.	6



10	05.06.2022 r. (niedziela), godz. 9:00-13:30 MODUŁ 6 (6 godz.): 1. Omówienie koncepcji treningu. 2. Nauka ćwiczeń mobilizacyjnych i rozciągających. 3. Nauka prowadzenia zajęć.	6
	Suma godzin	60