



PROGRAM

Kurs instruktora rekreacji ruchowej specjalność trener osobisty

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

LP.	PROGRAM KURSU	LICZBA GODZIN
1	<p>01.05.2021 r. (sobota), godz. 8:00-15:30</p> <p>MODUŁ 1 (10 godz.):</p> <p>1. Część teoretyczna (2 godz.): Podstawy anatomii.</p> <p>2. Część praktyczna (8 godzin): Technika ćwiczeń z grupy „lower push” wraz z progresją nauczania oraz korektą najczęściej występujących błędów.</p>	<p>10</p> <p>2</p> <p>8</p>
2	<p>08.05.2021 r. (sobota), godz. 8:00-15:30</p> <p>MODUŁ 2 (10 godz.):</p> <p>1. Część teoretyczna (2 godz.): Podstawy fizjologii wysiłku.</p> <p>2. Część praktyczna (8 godzin): Technika ćwiczeń z grupy „lower pull” wraz z progresją nauczania oraz korektą najczęściej występujących błędów.</p>	<p>10</p> <p>2</p> <p>8</p>
3	<p>15.05.2021 r. (sobota), godz. 8:00-15:30</p> <p>MODUŁ 3 (10 godz.):</p> <p>1. Część teoretyczna (2 godz.): Podstawy żywienia.</p> <p>2. Część praktyczna (8 godzin): Technika ćwiczeń z grupy „upper push” wraz z progresją nauczania oraz korektą najczęściej występujących błędów.</p>	<p>10</p> <p>2</p> <p>8</p>



4	<p>22.05.2021 r. (sobota), godz. 8:00-11:45</p> <p>MODUŁ 4 (5 godz.):</p> <p>1. Część teoretyczna (2 godz.): Testy funkcjonalne, ocena sprawności.</p> <p>2. Część praktyczna (3 godz.): Technika ćwiczeń z grupy „upper pull” wraz z progresją nauczania oraz korektą najczęściej występujących błędów.</p>	5
5	<p>05.06.2021 r. (sobota), godz. 8:00-17:00</p> <p>MODUŁ 4 (5 godz.):</p> <p>1. Część praktyczna (5 godz.): Technika ćwiczeń z grupy „upper pull” wraz z progresją nauczania oraz korektą najczęściej występujących błędów.</p> <p>MODUŁ 5 (7 godz.):</p> <p>1. Część teoretyczna (2 godz.): Stretching, mobilność, stabilność.</p> <p>2. Część praktyczna (5 godz.): Ćwiczenia rotacyjne, antyrotacyjne, uzupełniające.</p>	12
6	<p>19.06.2021 r. (sobota), godz. 8:00-17:00</p> <p>MODUŁ 5 (3 godz.):</p> <p>1. Część praktyczna (3 godz.): Ćwiczenia rotacyjne, antyrotacyjne, uzupełniające.</p> <p>MODUŁ 6 (9 godz.):</p> <p>1. Część teoretyczna (2 godz.): Biznes trenera personalnego.</p> <p>2. Część praktyczna (7 godz.): Podstawy dwuboju olimpijskiego.</p>	12



7	26.06.2021 r. (sobota), godz. 8:00-16:15	11
	MODUŁ 6 (1 godz.):	
	1. Część praktyczna (1 godz.): Podstawy dwuboju olimpijskiego.	1
	MODUŁ 7 (10 godz.):	
	1. Część teoretyczna (2 godz.): Programowanie treningowe.	2
	2. Część praktyczna (8 godz.): Technika ćwiczeń z wykorzystaniem odważników kettlebells wraz z progresją nauczania oraz korektą najczęściej występujących błędów.	8
	Suma godzin	70