



PROGRAM

Kurs instruktora rekreacji ruchowej specjalność trener osobisty

03.04.2023 – 26.05.2023

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

LP.	PROGRAM KURSU	LICZBA GODZIN DYDAKTYCZ.
1	03.04.2023 r. (piątek), godz. 11:15-15:00 MODUŁ 1 (5 godz.): 1. Część teoretyczna (2 godz.): Podstawy anatomii. 2. Część praktyczna (3 godz.): Technika ćwiczeń z grupy „lower push” wraz z progresją nauczania oraz korektą najczęściej występujących błędów.	5
2	06.04.2023 r. (poniedziałek), godz. 11:15-15:00 MODUŁ 1 (5 godz.): 1. Część praktyczna (5 godz.): Technika ćwiczeń z grupy „lower push” wraz z progresją nauczania oraz korektą najczęściej występujących błędów.	5
3	14.04.2023 r. (czwartek), godz. 11:15-15:00 MODUŁ 2 (5 godz.): 1. Część teoretyczna (2 godz.): Podstawy fizjologii wysiłku. 2. Część praktyczna (3 godz.): Technika ćwiczeń z grupy „lower pull” wraz z progresją nauczania oraz korektą najczęściej występujących błędów.	5
4	17.04.2023 r. (piątek), godz. 11:15-15:00 MODUŁ 2 (5 godz.): 1. Część praktyczna (5 godz.): Technika ćwiczeń z grupy „lower pull” wraz z progresją nauczania oraz korektą najczęściej występujących błędów.	5



5	21.04.2023 r. (poniedziałek), godz. 11:15-15:00 MODUŁ 3 (5 godz.): 1. Część teoretyczna (2 godz.): Podstawy żywienia. 2. Część praktyczna (3 godz.): Technika ćwiczeń z grupy „upper push” wraz z progresją nauczania oraz korektą najczęściej występujących błędów.	5
6	24.04.2023 r. (piątek), godz. 11:15-15:00 MODUŁ 3 (5 godz.): 1. Część praktyczna (5 godz.): Technika ćwiczeń z grupy „upper push” wraz z progresją nauczania oraz korektą najczęściej występujących błędów.	5
7	28.04.2023 r. (poniedziałek), godz. 11:15-15:00 MODUŁ 4 (5 godz.): 1. Część teoretyczna (2 godz.): Testy funkcjonalne, ocena sprawności. 2. Część praktyczna (3 godz.): Technika ćwiczeń z grupy „upper pull” wraz z progresją nauczania oraz korektą najczęściej występujących błędów.	5
8	05.05.2023 r. (piątek), godz. 11:15-15:00 MODUŁ 4 (5 godz.): 1. Część praktyczna (5 godz.): Technika ćwiczeń z grupy „upper pull” wraz z progresją nauczania oraz korektą najczęściej występujących błędów.	5
9	08.05.2023 r. (poniedziałek), godz. 11:15-15:00 MODUŁ 5 (5 godz.): 1. Część teoretyczna (2 godz.): Stretching, mobilność, stabilność. 2. Część praktyczna (3 godz.): Ćwiczenia rotacyjne, antyrotacyjne, uzupełniające.	5
10	12.05.2023 r. (piątek), godz. 11:15-15:00 MODUŁ 5 (5 godz.): 1. Część praktyczna (5 godz.): Ćwiczenia rotacyjne, antyrotacyjne, uzupełniające.	5



11	15.05.2023 r. (poniedziałek), godz. 11:15-15:00 MODUŁ 6 (5 godz.): 1. Część teoretyczna (2 godz.): Biznes trenera personalnego. 2. Część praktyczna (3 godz.): Podstawy dwuboju olimpijskiego.	5
12	19.05.2023 r. (piątek), godz. 11:15-15:00 MODUŁ 6 (5 godz.): 1. Część praktyczna (5 godz.): Podstawy dwuboju olimpijskiego.	5
13	22.05.2023 r. (poniedziałek), godz. 11:15-15:00 MODUŁ 7 (5 godz.): 1. Część teoretyczna (2 godz.): Programowanie treningowe. 2. Część praktyczna (3 godz.): Technika ćwiczeń z wykorzystaniem odważników kettlebells wraz z progresją nauczania oraz korektą najczęściej występujących błędów.	5
14	26.05.2023 r. (piątek), godz. 11:15-15:00 MODUŁ 7 (5 godz.): 1. Część praktyczna (5 godz.): Technika ćwiczeń z wykorzystaniem odważników kettlebells wraz z progresją nauczania oraz korektą najczęściej występujących błędów.	5
	Suma godzin	70