



PROGRAM

Kurs instruktora rekreacji ruchowej specjalność trener osobisty

30.04.2022 – 19.06.2022

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

LP.	PROGRAM KURSU	LICZBA GODZIN DYDAKTYCZ.
1	30.04.2022 r. (sobota), godz. 9:00-14:15 MODUŁ 1 (7 godz.): 1. Część teoretyczna (2 godz.): Podstawy anatomii. 2. Część praktyczna (5 godzin): Technika ćwiczeń z grupy „lower push” wraz z progresją nauczania oraz korektą najczęściej występujących błędów.	7
2	01.05.2022 r. (niedziela), godz. 9:00-14:15 MODUŁ 1 (3 godz.): 1. Część praktyczna (3 godzin): Technika ćwiczeń z grupy „lower push” wraz z progresją nauczania oraz korektą najczęściej występujących błędów. MODUŁ 2 (4 godz.): 1. Część teoretyczna (2 godz.): Podstawy fizjologii wysiłku. 2. Część praktyczna (2 godzin): Technika ćwiczeń z grupy „lower pull” wraz z progresją nauczania oraz korektą najczęściej występujących błędów.	7
3	14.05.2022 r. (sobota), godz. 9:00-14:15 MODUŁ 2 (6 godz.): 1. Część praktyczna (2 godzin): Technika ćwiczeń z grupy „lower pull” wraz z progresją nauczania oraz korektą najczęściej występujących błędów. MODUŁ 3 (1 godz.): 1. Część teoretyczna (1 godz.): Podstawy żywienia.	7



4	15.05.2022 r. (niedziela), godz. 9:00-14:15 MODUŁ 3 (7 godz.): 1. Część teoretyczna (1 godz.): Podstawy żywienia. 2. Część praktyczna (6 godzin): Technika ćwiczeń z grupy „upper push” wraz z progresją nauczania oraz korektą najczęściej występujących błędów.	7
5	21.05.2022 r. (sobota), godz. 9:00-14:15 MODUŁ 3 (2 godz.): 1. Część praktyczna (2 godzin): Technika ćwiczeń z grupy „upper push” wraz z progresją nauczania oraz korektą najczęściej występujących błędów. 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.	7
6	22.05.2022 r. (niedziela), godz. 9:00-14:15 MODUŁ 4 (5 godz.): 1. Część praktyczna (5 godz.): Technika ćwiczeń z grupy „upper pull” wraz z progresją nauczania oraz korektą najczęściej występujących błędów. MODUŁ 5 (2 godz.): 1. Część teoretyczna (2 godz.): Stretching, mobilność, stabilność.	7
7	11.06.2022 r. (sobota), godz. 9:00-14:15 MODUŁ 5 (7 godz.): 1. Część praktyczna (7 godz.): Ćwiczenia rotacyjne, antyrotacyjne, uzupełniające.	7
8	12.06.2022 r. (niedziela), godz. 9:00-14:15 MODUŁ 5 (1 godz.): 1. Część praktyczna (1 godz.): Ćwiczenia rotacyjne, antyrotacyjne, uzupełniające. MODUŁ 6 (6 godz.): 1. Część teoretyczna (2 godz.): Biznes trenera personalnego. 2. Część praktyczna (4 godz.): Podstawy dwuboju olimpijskiego.	7



9	18.06.2022 r. (sobota), godz. 9:00-14:15 MODUŁ 6 (4 godz.): 1. Część praktyczna (4 godz.): Podstawy dwuboju olimpijskiego. MODUŁ 7 (3 godz.): 1. Część teoretyczna (2 godz.): Programowanie treningowe. 2. Część praktyczna (1 godz.): Technika ćwiczeń z wykorzystaniem odważników kettlebells wraz z progresją nauczania oraz korektą najczęściej występujących błędów.	7
10	19.06.2022 r. (niedziela), godz. 9:00-14:15 MODUŁ 7 (7 godz.): 1. Część praktyczna (7 godz.): Technika ćwiczeń z wykorzystaniem odważników kettlebells wraz z progresją nauczania oraz korektą najczęściej występujących błędów.	7
	Suma godzin	70