

INSTRUKTOR FITNESS

Program jest zgodny z przepisami ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz.U. z 2022 r. poz. 574 z późn. zm., dalej „pswn”)



2

SEMESTRY



338h
TEORII



STAŁY DOSTĘP
DO WSZYSTKICH
MATERIAŁÓW



NOWOCZESNOŚĆ
I PONAD 20 LAT
TRADYCJI

SEMESTR I

- Podstawy anatomii
- Pierwsza pomoc przedmedyczna
- Trening interpersonalny
- Podstawy psychologii i terapii zajęciowej
- Psychologia reklamy

SEMESTR II

- Metodyka i systematyka ćwiczeń wzmacniających, odpężających, korekcyjnych, rozwijających stabilność i mobilność
- Metodyka i systematyka ćwiczeń typu aerobik (klasyczny, step aerobik, aerobik wysiłkowy o różnej intensywności – również o charakterze zabawowym i towarzyskim)
- Body mind i trening zdrowotny. Pozytywny wpływ aktywności ruchowej
- Grupowy trening funkcjonalny. Taniec, choreografia, zabawy i gry. Ćwiczenia i formy treningowe (cross training, tabata, trening obwodowy, trening kettlebell, TRX)
- Dieta osób aktywnych fizycznie
- Teoretyczne i praktyczne umiejętności umożliwiające prowadzenie zajęć fitness o charakterze wytrzymałościowym – form wzmacniających i mieszanych
- Przygotowanie merytoryczne zajęć oraz przygotowanie przyrządów do ich prowadzenia. Realizowanie zajęć sportowo-ruchowych zgodnie z opracowanym konspektem. Korygowanie błędów popełnianych przez uczestników zajęć
- Organizowanie stanowiska pracy – BHP, ergonomia, ochrona ppoż