

TRENER PERSONALNY (OSOBISTY)

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



379h
TEORII



STAŁY DOSTĘP
DO WSZYSTKICH
MATERIAŁÓW



NOWOCZESNOŚĆ
I PONAD 20 LAT
TRADYCJI

SEMESTR I

- Anatomia i fizjologia wysiłku fizycznego
- Antropologia. Teoria motoryczności
- Podstawy biomechaniki i przemian metabolicznych w organizmie
- Podstawy dietytyki w treningu
- Podstawy psychologii i socjologii sportu
- Pedagogika kultury fizycznej. Odnowa biologiczna
- Podstawy prawa i etyki. Jednoosobowa działalność gospodarcza
- Pierwsza pomoc przedmedyczna. Podstawy rehabilitacji

SEMESTR II

- Diagnostyka wydolności i programowanie treningu
- Trening F.E.S.S. – zasady, planowanie, dopasowanie
- Nowoczesne formy treningu oporowego
- Trening indywidualny i grupowy. Analiza potrzeb, oczekiwań i możliwości klienta
- Trening funkcjonalny i terenowe formy aktywności (atletyka terenowa, wodne formy aktywności ruchowej)
- Kształtowanie sylwetki ciała. Elementy sportów walki
- Relacje interpersonalne i komunikacja z klientem. Coaching w pracy trenera