

TRENER PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO

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



302h
TEORII



STAŁY DOSTĘP
DO WSZYSTKICH
MATERIAŁÓW



NOWOCZESNOŚĆ
I PONAD 20 LAT
TRADYCJI

SEMESTR I

- Anatomia układu ruchu i kinezyjologia
- Fizjologia wysiłku sportowego; diagnostyka poziomu cech motorycznych
- Biomechanika sportu
- Odnowa biologiczna
- Psychologia sportu
- Prawo i zarządzanie w sporcie
- Żywnienie i suplementacja w sporcie

SEMESTR II

- Specyfika przygotowania motorycznego w różnych dyscyplinach sportu
- Rozgrzewka jako integralny element pracy trenera przygotowania motorycznego
- Trening funkcjonalny i ocena funkcjonalna w sporcie. Trening relaksacyjny
- Statystyka i analiza obciążeń treningowych
- Planowanie, metodyka i organizacja zajęć
- Praktyczne aspekty medycyny sportowej. Odbudowa zdolności motorycznych po urazach i kontuzjach



WYŻSZA SZKOŁA
KSZTAŁCENIA
ZAWODOWEGO

Program modułowy nie stanowi szczegółowego programu studiów.
WSKZ zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w programie w trakcie trwania roku akademickiego.