

1. CERTYFIKOWANY TRENER SPORTU (KLASY MISTRZOWSKIEJ)

lub zgodnie z nazewnictwem polskich związków sportowych

Lp.	Zagadnienia programowe	Liczba godzin	zal/egz
Specjalistyczne zajęcia teoretyczne			
1.	Monitorowanie obciążeń treningowych w oparciu o rejestratory tętna (sport testerów) w określonej dyscyplinie sportu.	2	Z
2.	Kompleksowe kształtowanie zdolności motorycznych zawodnika (szybkość, siła mięśniowa, wytrzymałość) w procesie treningowym.	6	Z
3.	Współczesne tendencje w kształtowaniu koordynacyjnych zdolności motorycznych w określonej dyscyplinie sportu.	2	Z
4.	Współczesne koncepcje kształtowania siły eksplozywnej w określonej dyscyplinie sportu	3	Z
5.	Kontrola procesu treningowego. Interpretacja badań wydolnościowych.	3	Z
6.	Żywnienie i suplementacja w określonej dyscyplinie sportu.	3	Z
7.	Psychiczne przygotowanie zawodnika do treningu i zawodów sportowych w określonej dyscyplinie.	3	Z
8.	Dymorfizm płciowy w sporcie.	2	Z
	Razem:	24	
Specjalistyczne zajęcia warsztatowe			
1.	Analiza obciążeń treningowych w określonej dyscyplinie sportu z uwzględnieniem „Rejestru grup środków treningowych” oraz obszaru informacyjnego i energetycznego na poziomie mistrzowskim.	6	Z
2.	Analiza techniki w określonej dyscyplinie sportu z uwzględnieniem specyfiki danej konkurencji oraz techniki najlepszych zawodników na poziomie mistrzowskim z wykorzystaniem technik audio-wizualnych i programów komputerowych.	6	Z
3.	Metodyka opracowywania dokumentacji, planowanie, ewidencja oraz monitorowanie pracy szkoleniowej.	4	Z
4.	Przykładowe jednostki treningowe w kształtowaniu kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych w określonej dyscyplinie sportu na poziomie mistrzowskim.	4	Z
5.	Rola trenera we współczesnym sporcie. Osoby współpracujące w ramach sztabu szkoleniowego, cele, zadania, rola i odpowiedzialność za pełną realizację programów szkoleniowych, grup szkoleniowych polskich związków sportowych.	4	Z
6.	Prowadzenie lekcji treningowych z zawodnikami kl. MM. M i I z uwzględnieniem treści treningowych danego kresu i podokresu w rocznym cyklu szkoleniowym w określonej dyscyplinie sportu.	24	Z
	Razem :	48	
	Łączna liczba godzin:	72	