

2. KURS CERTYFIKOWANEGO TRENERA SPORTU (I KLASY)

lub zgodnie z nazewnictwem polskich związków sportowych

Lp.	Zagadnienia programowe	Liczba godzin	zal/egz
Specjalistyczne zajęcia teoretyczne			
1.	Monitorowanie obciążeń treningowych w oparciu o zapis częstości skurczów serca. Wykorzystanie rejestratorów tętna (sport-testerów) w treningu sportowym.	3	Z
2.	Kompleksowe kształtowanie zdolności motorycznych zawodnika (szybkość, siła mięśniowa, wytrzymałość) z równoczesną indywidualizacją obciążeń treningowych.	4	Z
3.	Fizjologiczna i biochemiczna kontrola procesu treningowego (kontrola bieżąca i etapowa) oraz markery stanu wytrenowania.	3	Z
4.	Interpretacja badań wydolnościowych (VO ₂ max., PPB, Pmax.)	2	Z
5.	Współczesne tendencje w kształtowaniu sprawności koordynacyjnej.	2	Z
6.	Nowe koncepcje kształtowania szybkości i siły eksplozywnej w różnych dyscyplinach sportu.	3	Z
7.	Dieta i suplementacja w sporcie wyczynowym.	3	Z
8.	Istota części wstępnej jednostki treningowej (rozgrzewki) w różnych dyscyplinach sportu.	2	Z
9.	Kierowanie procesem treningowym – osobowość trenera, style kierowania.	2	Z
10.	Kierowanie zespołem sportowym.	2	Z
11.	Trening mentalny. Motywacja, umiejętność efektywnego działania pod presją, kontrola emocji.	3	Z
12.	Periodyzacja obciążeń treningowych i startowych w makrocyklu-szczyt formy sportowej.	2	Z
13.	Specyfika sportu kobiet - implikacje treningowe.	2	Z
14.	Informatyka w sporcie.	2	Z
Razem :		35	
Specjalistyczne zajęcia warsztatowe			
15.	Dyscyplina kierunkowa	50	E
Łączna liczba godzin:		85	