

STUDIA PODYPLOMOWE
TRENER SPORTÓW WALKI

Lp	Przedmiot/moduł	Godziny razem			Sem. I			Sem. II			zal/egz
		W	Ćw	ECTS	W	Ćw	ECTS	W	Ćw	ECTS	
1	Teoria treningu sportowego		12	2		12	2				Z-I
2	Podstawy żywienia i suplementacji		12	2		12	2				Z-I
3	Trening oporowy w sportach walki		12	2				12	2		Z-II
4	Kształtowanie mocy i wytrzymałości specjalnej		8	1		8	1				Z-I
5	Planowanie i indywidualizacja treningu sportów walki		10	2				10	2		Z-II
6	Regeneracja po-startowa		6	1				6	1		Z-II
7	Redukcja wagi ciała		4	1				4	1		Z-II
8	Trening mentalny		6	1		6	1				Z-I
9	JUDO		50	6		25	3	25	3		E-II
10	ZAPASY		30	3		15	1,5	15	1,5		Z-I
11	BOKS		30	3		15	1,5	15	1,5		E-II
12	TECHNIKI SAMOOBRONY		10	2				10	2		Z-II
13	MMA lub POŁĄCZENIE SZTUK WALKI		10	2		10	2				Z-I
14	JU-JITSU		10	2		10	2				Z-I
15	Fizjologia wysiłku*	6		1							Z-I
16	Teoria sportu*	6		1							Z-I
17	Odnowa biologiczna*	4		1							Z-II
18	Socjologia sportu*	4		1							Z-II
19	Anatomia funkcjonalna*	6		1							Z-I
20	Biomechanika*	6		1							Z-I
21	Biochemia wysiłku fizycznego*	6		1							Z-I
22	Pedagogika wf i sportu*	6		1							Z-II
23	Psychologia wf i sportu*	6		1							Z-II
24	Teoria motoryczności*	6	-	1							Z-I
	Razem	54*	210	30/40*		113	16		97	14	

* Przedmioty realizowane przez absolwentów studiów wyższych, innych kierunków niż: wychowanie fizyczne, sport, turystyka i rekreacja ruchowa, fizjoterapia oraz przez słuchaczy, którzy nie posiadają uprawnień instruktora sportu lub trenera dyscypliny sportu

MODUŁ SPORTOWY

1. Teoria treningu sportowego – 12h
2. Trening oporowy w sportach walki – 12h
3. Podstawy żywienia i suplementacji – 12h
4. Planowanie i indywidualizacja treningu sportowego – 10h
5. Kształtowanie mocy i wytrzymałości specjalnej – 8h
6. Regeneracja po-startowa – 6h
7. Redukcja wagi ciała – 4h
8. Trening mentalny – 6h

DYSCYPLINY SPORTÓW WALKI

I. Judo – 50 h

1. Judo jako dyscyplina olimpijska wywodząca się z tradycyjnych sztuk walki, historia, zasady zachowania się na sali Judo(zbiórka, ukłony), przepisy walki i rozgrywania zawodów sportowych. – 6 h
2. Nauczanie i doskonalenia padów (ukemi) jako sztuki bezpiecznego upadania. Postawy i sposoby poruszania się na Tatami. -3 h
3. Ćwiczenia ogólnorozwojowe i gimnastyczne ukierunkowane na przygotowanie do nauczania technik w Judo – 2 h
4. Techniki chwytów (katame-waza) – 15h
 - a) Techniki trzymań (osae-komi-waza)
 - b) Techniki dźwigni (kansetsu-waza)
 - c) Techniki duszeń (shime-waza)
5. Techniki rzutów (nage-waza) – 20h
 - a) Techniki rzutów ręcznych (te-waza)
 - b) Techniki rzutów biodrowych (koshi-waza)
 - c) Techniki rzutów nożnych (ashi-waza)
 - d) Techniki rzutów poświęcenia (sutemi-waza)
6. Taktyka walki w Judo – 14h

II. BOKS – 30 h

1. Boks jako dyscyplina sportowa – przepisy, organizacje, sędziowanie – 2 h
2. Pozycje walki - nauczanie i doskonalenie -8 h
 - a) Frontalna pozycja walki
 - b) Boczna pozycja walki
 - c) Poruszanie w pozycji walki
 - d) Dystans w walce bokserskiej.
3. Uderzenia - nauczanie i doskonalenie - 10
 - a) Uderzenia proste
 - b) Uderzenia sierpowe
 - c) Uderzenia podbródkowe
 - d) Uderzenia haki
 - e) Kombinacje uderzeń
4. Obrony – nauczanie i doskonalenie -10 h
 - a) Obrony przed uderzeniem (sierpowym)
 - b) Obrony przed uderzeniem prostym
 - c) Obrony przed uderzeniem podbródkowym
 - d) Obrony przed hakami
5. Taktyka walki w boksie -10 h

III. ZAPASY – 30H

1. Zapasy jako dyscyplina sportowa – 3h
 - a) Rys historyczny
 - b) Przepisy
 - c) Sędziowanie
 - d) Specyfikacja sportu
2. Pozycje woalki oraz sposoby poruszania się na macie – 5h
 - a) Pozycja stojąca
 - b) Pozycja parterowa
 - c) Dystans w walce zapaśniczej
3. Atak – nauczanie i doskonalenie – 14h
 - a) Wejścia do nóg
 - b) Rzuty
 - c) Sprowadzenia do parteru
 - d) Atak w parterze
4. Obrony – nauczanie i doskonalenie – 14h
 - a) Obrony przed wejściami do nóg
 - b) Obrony przed rzutami
 - c) Obrony przed sprowadzeniami do parteru
 - d) Obrona w parterze (obrona pozycji zagrożonej)
5. Taktyka walki w zapasach – 4h

IV. MMA – 10h

1. Praca w parterze
 - a) Kontrola pozycji
 - Z pozycji bocznej praca na biodrach
 - Uderzenia kolan z pozycji bocznej
 - Wykluczanie ramion z pozycji bocznej
 - Wyjścia z pozycji bocznej
 - Techniki kończące
 - b) Garda
 - wykluczanie ramienia z dołu
 - uderzenia łokciami z góry i dołu
 - przechodzenie gardy
 - dojście do technik kończących.
 - uderzenia ramionami.
 - c) Pół garda
 - Zasada działania pół gardy
 - sweep z półgardy
 - Przejście półgardy
 - techniki kończące
 - d) Wejścia za plecy
 - z pozycji bocznej
 - z zółwia
 - z dosiada
 - z półgardy
 - e) Dosiad
 - uderzenia z dosiada
 - wyjście z dosiada
 - praca na biodrach
2. Praca przy klatce
 - dociskanie do klatki
 - wykluczanie

- obalenia przy klatce
 - obrona obaleń
 - uderzenia przy klatce z klamry zapasniczej
3. Stójka
- Połączenie pracy ramion i nóg w MMA z uderzeniami
 - Zejście z linii ciosu połączone z obaleniem
 - Rozbijanie gardy łokciami
 - Obrona przed obaleniami
 - Podział kopnięć

V. Wybrane elementy technik samoobrony – 10h

VI. Wybrane elementy techniki i taktyki w Ju-Jitsu – 10h