

POLSKI ZWIĄZEK SPORTU TANECZNEGO
KURS TRENERA KLASY II W TAŃCU SPORTOWYM 2026
Program kształcenia

Część ogólna – 70 godzin

Lp.	Przedmioty podstawowe i kierunkowe	Liczba godzin
1.	Organizacja i zarządzanie w sporcie	3
2.	Przepisy organizacyjne sportu tanecznego	3
3.	Marketing w sporcie tanecznym	4
4.	Psychologia sportu	4
5.	Biochemia człowieka	4
6.	Fizjologia wysiłku fizycznego	8
7.	Biomechanika sportu	8
8.	Medycyna sportu z elementami żywienia	8
9.	Odnowa biologiczna	4
10.	Teoria treningu sportowego	20
11.	Seminarium dyplomowe	4

Część specjalistyczna – 90 godzin

Lp.	Przedmioty specjalistyczne	Liczba godzin
1.	Rozgrzewka w treningu tancerza	2
2.	Trening kształtowania zdolności motorycznych	8
	Trening funkcjonalny	3
3.	Stretching	3
4.	Gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna	4
5.	Technika wykonania i metodyka nauczania figur na poziomie <i>Associate i Licentiate</i> 10 tańców towarzyskich	33
6.	Zaawansowane choreografie taneczne	33
7.	Zespoły taneczne	2
8.	Taktyka i strategia startu zawodnika	2