

SZKOLENIE

PRZYGOTOWAWCZE PRZED SELEKCJĄ DO JEDNOSTEK SPECJALNYCH
CZAS TRWANIA: MINIMUM 7 DNI ZAJĘĆ PRAKTYCZNYCH W TERENIE. REALIZOWANY W II CZĘŚCIACH



PROGRAM:

- DOBÓR I SELEKCJA DO JEDNOSTEK SPECJALNYCH –WYKŁAD W OPARCIU O AKTUALNE TESTY
- FIZYCZNE TESTY SPRAWNOŚCIOWE- INSTRUKTORZY (BYLI ŻOŁNIERZE JEDNOSTEK SPECJALNYCH)
- SZKOLENIE TOPOGRAFICZNE - WYKŁAD, ĆWICZENIE PRAKTYCZNE
- WYKŁADY POŁĄCZONE Z POKAZAMI: ZASADY DOBORU SPRZĘTU, ŻYWIENIA I UZUPEŁNIANIA PŁYNÓW PRZED I W CZASIE SELEKCJI, PLANOWANIE TEMPA MARSZU, REAGOWANIE NA SYMPTOMY KRYZYSU, ZASADY BYTOWANIA I PORUSZANIA SIĘ W TERENIE PRZYGODNYM, OMÓWIENIE PRZYCZYŃ ORAZ RODZAJÓW KONTUZJI I URAZÓW WYKLUCZAJĄCYCH Z DALSZEGO UDZIAŁU W SELEKCJI
- TEORIA TRENINGU SPORTOWEGO POD KĄTEM TESTÓW SPRAWNOŚCIOWYCH
- TRENING WYTRZYMAŁOŚCI BIEGOWO-MARSZOWEJ
- TRENING SPRAWNOŚCIOWY – NAUKA TECHNIKI WYKONYWANIA POSZCZEGÓLNYCH ĆWICZEŃ WCHODZĄCYCH W SKŁAD TESTÓW OCENIAJĄCYCH SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ
- METODYKA TRENINGU WYTRZYMAŁOŚCIOWEGO
- MARSZ WG. MAPY I AZYMUTU
- TRENING SPRAWNOŚCIOWY
- PRACA NA MAPIE
- TRENING NOCNY
- TESTY PSYCHOLOGICZNE



W KURSIE MOŻE UCZESTNICZYĆ OSOBA, KTÓRA:

- UKOŃCZYŁA 18 LAT
- POSIADA WYKSZTAŁCENIE MINIMUM GIMNAZJALNE
- POSIADA ZAŚWIADCZENIE LEKARSKIE O BRAKU PRZECIWWSKAZAŃ DO INTENSYWNEGO WYSIŁKU FIZYCZNEGO