

.....
(pieczęć organizatora)

Częstochowa, lipiec 2020
(miejscowość, data)

ZAŚWIADCZENIE O UKOŃCZENIU KURSU

**Klub Uczelniany Akademickiego Związku Sportowego
Uniwersytetu Humanistyczno-Przyrodniczego
im. Jana Długosza w Częstochowie**
(nazwa instytucji szkolącej)

Niniejszym zaświadcza się, że

Pani Izabela Myk-Zaradniewicz
(imię i nazwisko)

urodzona **06.12.1975 w Jeleniej Górze**
(data i miejsce urodzenia)

zamieszkała: **ul. Wiśniowa 25; 58-506 Jelenia Góra**
(dokładny adres zamieszkania)

ukończyła **kurs instruktora rekreacji ruchowej**
(nazwa kursu)

ze specjalnością **hatha joga,**

który odbył się w okresie: **5.10.2019-7.07.2020 w Częstochowie**
(termin kursu i miejscowość)

i był zarejestrowany pod nr: **398/R/AZS.PCZ/ŚL/HJ/2019**

oraz zdała egzamin końcowy.

Zaświadczenie niniejsze stanowi podstawę do wydania dokumentu stwierdzającego posiadanie kwalifikacji zawodowych w dziedzinie kultury fizycznej.

Wiceprezes ds. finansowych
KU AZS UJD
Częstochowa

Agnieszka Utrata

PREZES
KU AZS UJD
Częstochowa

Marek Tyszkowski

.....
(podpis i pieczęć)

Nr zaświadczenia: 18/2020

Wykaz przedmiotów objętych kursem

Nazwa przedmiotu	Ilość godzin
Ćwiczenia hatha jogi	82
Anatomia i fizjologia wysiłku fizycznego	12
Techniki relaksacji wg metody Jacobsona i Schultza	10
Psychofizjologiczne podstawy ćwiczeń hatha jogi	8
Przeciwwskazania do wykonywania niektórych ćwiczeń hatha jogi	5
Profilaktyka jogą	5
Biomedyczne podstawy hatha jogi	4
Zarządzanie stresem	4
Techniki oddechowe	4
Wybrane zagadnienia z filozofii jogi	3
Metodyka i programowanie ćwiczeń hatha jogi	2
Wizerunek i komunikacja w warsztacie Instruktora	2
Sylwetka i kwalifikacje instruktora ćwiczeń hatha jogi	2
Wstęp do historii jogi	2
Podstawy teorii sportu powszechnego	5
Metodyka pracy Instruktora	4
Socjologiczne i psychologiczne aspekty pracy Instruktora	2
Podstawy marketingu	4
Aspekty prawne i marketingowe pracy Instruktora	
Zagadnienia prawne związane z prowadzeniem zajęć hatha jogi	
Suma godzin	160

KIEROWNIK MERYTORYCZNY

prof. Janusz Szopa