



2026-09-07



Współfinansowane
przez Samorząd
Województwa
Opolskiego



Szkolenie Kadry Instruktorsko - Trenerskiej

1. Organizator/Współorganizator:

- Urząd Marszałkowski
- Opolski Związek Tenisa Stołowego

2. Termin i miejsce:

- Część praktyczna – 7.11 (sobota godz. 16⁰⁰) - 8.11 (niedziela godz. 15⁰⁰) 2026 r. – Zakrzów, ul. Parkowa 20, 10-11.11.2026 r. godz. 10⁰⁰ – Żywocice, ul. Średnia 48,
- część teoretyczna - online 14-15.11.2026 r.

3. Grupa docelowa; Zawodnicy i pasjonaci tenisa stołowego którzy w wniosku oferują pracę z dziećmi i młodzieżą.

4. Po ukończeniu kursu, każdy uczestnik otrzyma stopień instruktorski lub trenerski

5. Zgłoszenia tylko i wyłącznie po wypełnieniu i przesłaniu wniosku..:

CO NALEŻY DOSTARCZYĆ PRZED KURSEM na adres - (wiktor39@interia.eu)

- Imię i nazwisko,
- 2. Pesel,
- 3. Zdjęcie w formacie jpg.
- 4. Jeśli ktoś jest już instruktorem to przesyła skan legitymacji (na trenera).

6. Kurs jest kierowany szczególnie dla osób, które pracują lub podejmą pracę z dziećmi i młodzieżą.

7. Koszt kursu dla kandydata po przyjęciu wniosku przez Zarząd Opolskiego Związku Tenisa Stołowego **400,00 zł.**

8. Całkowity koszt kursu dla osób które nie spełniają powyższych kryteriów – **1700,00 zł**

9. Wpłata na rachunek: nr rachunku: **ING Bank Śląski 36 1050 1504 1000 0090 3100 1192**

Kurs instruktora sportu specjalność

(Ramowy program)

1. Stół do tenisa stołowego, rakiетка i piłeczka. 1 godz.
2. Podstawowe pojęcia z tenisa stołowego. 1 godz.
3. Historia sportu (tenis stołowy). 1 godz.
4. Gry i zabawy ruchowe w tenisie stołowym. 2 godz.
5. Teoria sportu (tenis stołowy). 2 godz.
6. Psychologia sportu (tenis stołowy). 1 godz.
7. Metodyka treningu tenisa stołowego. 2 godz.
8. Rozgrzewka w tenisie stołowym. 2 godz.
9. Gra po przekątnej, forhend i bekhend. 2 godz.

10. Gra po prostej. 2 godz.
11. Zagrywka i jej odbiór. 2 godz.
12. Piłka z rotacją (boczną, dolną i górną). 3 godz.
13. Gra topsinem i odbiór piłki topspinowej. 3 godz.
14. Prowadzenie zajęć tenisa stołowego. 2 godz.
15. Podstawowe przepisy gry w tenisa stołowego. 2 godz.
16. Zasady organizowania zawodów tenisa stołowego. 2 godz.
17. Praca własna:
Praktyka bierna (obserwacja zajęć) 10 godz
Praktyka czynna (prowadzenie zajęć) 10 godz
Egzamin 2 godz
Suma godzin dydaktycznych 52 godz

Czerwono teoria 10 godz.

Niebieski praktyka 20 god

Dodatkowe informacje: kontakt

mariakalaozts@gmail.com, Strona internetowa – www.ozts.pl