

6. TRENER PERSONALNY

Lp.	Przedmiot	Godziny razem			Sem. I			Sem. II			zal/ egz
		W	Ćw	ECTS	W	Ćw	ECTS	W	Ćw	ECTS	
1.	Teoria treningu sportowego	-	10	2	-	10	2	-	-	-	Z-I
2.	Podstawy żywienia i suplementacji	-	30	3	-	30	3	-	-	-	Z-I
3.	Terenowe formy aktywności:										
	a) atletyka terenowa	-	20	3	-	20	3	-	-	-	Z-I
	b) wodne formy aktywności ruchowej	-	20	3	-	20	3	-	-	-	
4.	Nowoczesne formy treningu oporowego	-	18	2	-	9	1	-	9	1	E-II
5.	Trening funkcjonalny	-	18	2	-	9	1	-	9	1	Z-I
6.	Kształtowanie sylwetki ciała	-	45	4	-	15	1	-	30	3	E-II
7.	Relacje interpersonalne	-	10	2	-	-	-	-	10	2	Z-II
8.	Diagnostyka wydolności i programowanie treningu	-	20	3	-	-	-	-	20	3	Z-II
9.	Trening zdrowotny	-	20	3	-	11	2	-	9	1	Z-II
10.	Elementy sportów walki	-	20	3	-	-	-	-	20	3	Z-II