

11. 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

11.	<i>Fizjologia wysiłku*</i>	6	-	1	6	-	1	-	-	-	Z-I
12.	<i>Teoria sportu*</i>	6	-	1	6		1	-	-	-	Z-I
13.	<i>Odnowa biologiczna*</i>	4	-	1	-	-	-	4		1	Z-II
14.	<i>Socjologia sportu*</i>	4	-	1	-		-	4	-	1	Z-II
15.	<i>Anatomia funkcjonalna*</i>	6	-	1	6	-	1	-	-	-	Z-I
16.	<i>Biomechanika*</i>	4	-	1	4		1	-	-	-	Z-I
17.	<i>Biochemia wysiłku fizycznego*</i>	6	-	1	6	-	1	-	-	-	Z-I
18.	<i>Pedagogika wf i sportu*</i>	6	-	1	-	-	-	6	-	1	Z-II
19.	<i>Psychologia wf i sportu*</i>	6	-	1	-	-	-	6	-	1	Z-II
20.	<i>Teoria motoryczności*</i>	6	-	1	-	-	-	6	-	1	Z-I
Razem		54*	231	30/40*	28*	124	16/21*	26*	107	14/19*	
		231/285*			124/152*			107/133*			

* Przedmioty realizowane przez absolwentów studiów wyższych, innych kierunków niż: wychowanie fizyczne, sport, turystyka i rekreacja, fizjoterapia, aktywność fizyczna i żywienie w zdrowiu publicznym oraz przez uczestników, którzy nie posiadają uprawnień instruktora sportu lub trenera dyscypliny sportu.