

## 14. TRENER SPORTÓW WALKI

Lp.	Przedmiot	Godziny razem			Sem. I			Sem. II			zal/egz
		W	Ćw	ECTS	W	Ćw	ECTS	W	Ćw	ECTS	
1.	Teoria treningu sportowego	-	12	2	-	12	2	-	-	-	Z-I
2.	Podstawy żywienia i suplementacji	-	12	2	-	12	2	-	-	-	Z-I
3.	Trening oporowy w sportach walki	-	12	2	-	-	-	-	12	2	Z-II
4.	Kształtowanie mocy i wytrzymałości specjalnej	-	8	1	-	8	1	-	-	-	Z-I
5.	Planowanie i indywidualizacja treningu sportów walki	-	10	2	-	-	-	-	10	2	Z-II
6.	Regeneracja po-startowa	-	6	1	-	-	-	-	6	1	Z-II
7.	Redukcja wagi ciała	-	4	1	-	-	-	-	4	1	Z-II
8.	Trening mentalny	-	6	1	-	6	1	-	-	-	Z-I
9.	Judo	-	50	6	-	25	3	-	25	3	E-II
10.	Zapasy	-	30	3	-	15	1,5	-	15	1,5	Z-I
11.	Boks	-	30	3	-	15	1,5	-	15	1,5	E-II
12.	Techniki samoobrony	-	10	2	-	-	-	-	10	2	Z-II
13.	MMA lub połączenie sztuk walki	-	10	2	-	10	2	-	-	-	Z-I
14.	JU-JITSU	-	10	2	-	10	2	-	-	-	Z-I

15.	<i>Fizjologia wysiłku*</i>	6	-	1	6	-	1	-	-	-	Z-I
16.	<i>Teoria sportu*</i>	6	-	1	6	-	1	-	-	-	Z-I
17.	<i>Odnowa biologiczna*</i>	4	-	1		-	-	4	-	1	Z-II
18.	<i>Socjologia sportu*</i>	4	-	1		-	-	4	-	1	Z-II
19.	<i>Anatomia funkcjonalna*</i>	6	-	1	6	-	1	-	-	-	Z-I
20.	<i>Biomechanika*</i>	6	-	1	6	-	1	-	-	-	Z-I
21.	<i>Biochemia wysiłku fizycznego*</i>	6	-	1	6	-	1	-	-	-	Z-I
22.	<i>Pedagogika wf i sportu*</i>	6	-	1		-	-	6	-	1	Z-II
23.	<i>Psychologia wf i sportu*</i>	6	-	1		-	-	6	-	1	Z-II
24.	<i>Teoria motoryczności*</i>	6	-	1	6	-	1	-	-	-	Z-I
<b>Razem</b>		<b>56*</b>	<b>210</b>	<b>30/40*</b>	<b>36*</b>	<b>113</b>	<b>16/22*</b>	<b>20*</b>	<b>97</b>	<b>14/18*</b>	
		<b>210/266*</b>			<b>113/149*</b>			<b>97/117*</b>			

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