

## 9. TRENER FITNESSU I ĆWICZEŃ SIŁOWYCH

Lp.	Przedmiot/moduł	Godziny razem			Sem. I			Sem. II			zal/egz
		W	Ćw	ECTS	W	Ćw	ECTS	W	Ćw	ECTS	
<b>Blok Fitness – ćwiczenia przy muzyce</b>											
1.	Teoretyczne i praktyczne podstawy fitnessu	8	4	2	8	4	2	-	-	-	ZI
2.	Ćwiczenia aerobowe dance aerobik i step aerobik	-	60	8	-	60	8	-	-	-	ZI
3.	Ćwiczenia wytrzymałościowo-siłowe (w tym Shape, BS, TBC, Fit Ball, BOSU)	-	28	4	-	28	4	-	-	-	ZI
4.	Ćwiczenia gibkościowe i relaksacyjne	-	8	2	-	8	2	-	-	-	ZI
	Egzamin końcowy	-	-	1	-	-	1	-	-	-	EI
	<b>Razem</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	
<b>Blok Fitness – ćwiczenia siłowe</b>											
5.	Elementy metodyki treningu oporowego	22	-	3	-	-	-	22	-	3	ZI
6.	Kształtowanie sylwetki ciała	22	-	3	-	-	-	22	-	3	ZI
7.	Metody kształtowania siły mięśniowej	10	-	1	-	-	-	10	-	1	ZII
8.	Ćwiczenia w treningu oporowym	-	54	5	-	-	-	-	54	5	ZII
	Egzamin końcowy	-	-	1	-	-	-	-	-	1	EII
	<b>Razem</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>-</b>	
<b>RAZEM : Fitness i ćwiczenia siłowe</b>		<b>62</b>	<b>154</b>	<b>30</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	<b>17</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>13</b>	
		<b>216</b>			<b>108</b>			<b>108</b>			