

Plan studiów podyplomowych

TRENER PERSONALNY

Lp.	Nazwa zajęć	Forma zajęć /liczba godz.	O/F ^{□□}	Liczba godzin kontaktowych	Liczba punktów ECTS
1.	Anatomia funkcjonalna	wyk/ ćw. 8/8	O	16	2
2.	Antropologia	wyk/ ćw. 4/6	O	10	1
3.	Biomechanika	wyk/ ćw. 10/6	O	16	2
4.	Fizjologia wysiłku	wyk/ ćw. 8/8	O	16	2
5.	Kinezylogia i ocena postawy ciała	wyk/ ćw. 10/10	O	20	2
6.	Klub Fitness	wyk/ ćw. 0/22	O	22	3
7.	Odnowa biologiczna	wyk/ ćw. 8/8	O	16	2
8.	Zdrowie i pierwsza pomoc	wyk/ ćw. 10/10	O	20	2
9.	Planowanie treningu indywidualnego	wyk/ ćw. 6/8	O	14	2
10.	Podstawy przemian metabolicznych	wyk/ ćw. 10/6	O	16	2
11.	Prawo i zarządzanie	wyk/ ćw. 6/0	O	6	1
12.	Psychologia treningu	wyk/ ćw. 8/8	O	16	2
13.	Techniki ćwiczeń ruchowych	wyk/ ćw. 0/16	O	16	2
14.	Motoryczność człowieka	wyk/ ćw. 10/35	O	45	3
15.	Żywnienie w sporcie	wyk/ ćw. 8/8	O	16	2

*O – obligatoryjne

F – fakultatywne

Łączna liczba godzin: 265

Łączna liczba punktów ECTS - 30

Trener Personalny
Plan studiów z podziałem na semestry

SEMESTR I

Lp.	Nazwa zajęć	Forma zajęć	O/F*□	Liczba godzin kontaktowych	Liczba punktów ECTS
1.	Anatomia funkcjonalna	wykłady ćwiczenia	O	16	2
2.	Antropologia	wykłady ćwiczenia	O	10	1
3.	Biomechanika	wykłady ćwiczenia	O	16	2
4.	Fizjologia wysiłku	wykłady ćwiczenia	O	16	2
5.	Kinezyjologia i ocena postawy	wykłady ćwiczenia	O	20	2
6.	Planowanie treningu indywidualnego	wykłady ćwiczenia	O	14	2
7.	Podstawy przemian metabolicznych	wykłady ćwiczenia	O	16	2
8.	Motoryczność człowieka	wykłady ćwiczenia	O	20	1,5
9	Prawo i zarządzanie w sporcie	wykłady	O	6	1

Łączna liczba godzin: 134
Łączna liczba punktów ECTS 15,5

SEMESTR II

Lp.	Nazwa zajęć	forma zajęć *	O/F*□	liczba godzin kontaktowych	Liczba punktów ECTS
1.	Klub Fitness	ćwiczenia	O	22	3
2.	Odnowa biologiczna	wykłady ćwiczenia	O	16	2
3.	Zdrowie i pierwsza pomoc	wykłady ćwiczenia	O	20	2
4.	Psychologia treningu	wykłady ćwiczenia	O	16	2
5.	Techniki ćwiczeń ruchowych	ćwiczenia	O	16	2
6.	Motoryczność człowieka	wykłady ćwiczenia	O	25	1,5
7.	Żywnienie w sporcie	wykłady ćwiczenia	O	16	2

Łączna liczba godzin: 131
Łączna liczba punktów ECTS 14,5