

Kierunek WF - studia stacjonarne pierwszego stopnia

Plan zajęć specjalizacji **Instruktor treningu personalnego**

Katedra Sportu

Odpowiedzialny: dr hab. prof. nadzw. Władysław Jagiełło

Cykl kształcenia 2016-2019

Przedmioty	Wykładowca	II rok (2017/2018)		III rok (2018/2019)		Liczba godzin
		sem. 3 15 tyg.	sem. 4 14. tyg	sem. 5 12 tyg.	sem. 6 12 tyg.	
Wybrana zagadnienia motoryczności człowieka	prof. W. Jagiełło	15w (2)				15
Podstawy „step i stretching” /Body Ball		15ć (1,5)				15
Planowanie i kontrola treningu	prof. W. Jagiełło		10w (1)	15w (1)		25
Podstawy Pilates				15ć (1)		15
Trening Body Building. Ćwiczenia siłowe	prof. W. Jagiełło	15ć (1,5)	10ć (2)			25
Odżywianie i suplementacja	prof. J. Antosiewicz				12w (0,5)	12
Ćwiczenia ABC/ABT/BBC				15ć (1)		15
Odnowa biologiczna i fizykoterapia					8w (0,5)	8
Totalny trening odchudzający /Ćwiczenia terenowe: Nordic Walking lub jogging					20ć (2)	20
Egzamin specjalizacyjny	prof. W. Jagiełło					
Suma godz. w/ć	60w / 90ć	15w/30ć	10w/10ć	15w/30ć	20w/20	150
Suma punktów ECTS w/ć	5w / 9ć	2/3	1/2	1/2	1/2	14