

# TRENER SPORTÓW WALKI

Program jest zgodny z przepisami ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz.U. z 2022 r. poz. 574 z późn. zm., dalej „pswn”)



**2**

SEMESTRY



**419h**  
TEORII



STAŁY DOSTĘP  
DO WSZYSTKICH  
MATERIAŁÓW



NOWOCZESNOŚĆ  
I PONAD 20 LAT  
TRADYCJI

## SEMESTR I

- Fizjologia wysiłku fizycznego
- Teoria i socjologia sportu i treningu sportowego
- Odnowa biologiczna. Podstawy żywienia i suplementacji
- Anatomia funkcjonalna i teoria motoryczności
- Biomechanika i biochemia wysiłku fizycznego
- Psychologia i pedagogika wf i sportu

## SEMESTR II

- Trening oporowy w sportach walki. Trening mentalny
- Kształtowanie mocy i wytrzymałości specjalnej
- Planowanie i indywidualizacja treningu sportów walki
- Regeneracja po-startowa. Redukcja wagi ciała
- Judo. Zapasy. Boks
- Techniki samoobrony. MMA i połączenie sztuk walki. Ju-Jitsu
- Pierwsza pomoc przedmedyczna