**PLAN STUDIÓW STACJONARNYCH**
**KIERUNEK TRENER PERSONALNY I STOPIEŃ**
Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie
Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej

| | | Wymiar godzin | | | Zajęcia kontak-towe** | Praca własna | Łączna liczba godzin | ECTS | Semestralny wymiar godzin | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Forma zalicz. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | 1 | | | | | 2 | | | | | 3 | | | | | 4 | | | | | 5 | | | | | 6 | | | | | |
| | | W | Ćw | Og | | | | | w | ćw | k | pw | E | w | ćw | k | pw | E | w | ćw | k | pw | E | w | ćw | k | pw | E | w | ćw | k | pw | E | w | ćw | k | pw | E | |
| I | **Moduł przyrodniczy** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Anatomia i kinezjologia | 90 | 90 | 180 | 210 | 165 | 375 | 15 | 30 | 30 | 10 | 55 | 5 | 30 | 30 | 10 | 55 | 5 | 30 | 30 | 10 | 55 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | E-3 |
| 2 | Fizjologia i biochemia wysiłku fizycznego | 60 | 60 | 120 | 140 | 110 | 250 | 10 | 30 | 30 | 10 | 55 | 5 | 30 | 30 | 10 | 55 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | E-2 |
| 3 | Żywianie i suplementacja | 60 | 60 | 120 | 140 | 60 | 200 | 8 | | | | | | | | | | | 30 | 30 | 10 | 30 | 4 | 30 | 30 | 10 | 30 | 4 | | | | | | | | | | | E-4 |
| 4 | Elementy fizjoterapii w sporcie | 30 | 60 | 90 | 110 | 90 | 200 | 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15 | 30 | 10 | 45 | 4 | 15 | 30 | 10 | 45 | 4 | Z-5,6 |
| II | **Moduł przygotowania motorycznego** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Teoria i technologia treningu sportowego | 15 | 30 | 45 | 55 | 20 | 75 | 3 | | | | | | 15 | 30 | 10 | 20 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | E-2 |
| 6 | Trening ogólnorozwojowy | 0 | 30 | 30 | 40 | 35 | 75 | 3 | 0 | 30 | 10 | 35 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Z-1 |
| 7 | Trening siły i mocy mięśniowej | 45 | 90 | 135 | 155 | 95 | 250 | 10 | 30 | 60 | 10 | 75 | 7 | | | | | | 15 | 30 | 10 | 20 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | Z-1,3 |
| 8 | Trening szybkości | 15 | 30 | 45 | 75 | 75 | 150 | 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15 | 30 | 30 | 75 | 6 | | | | | | Z-5 |
| 9 | Trening wytrzymałości | 45 | 90 | 135 | 165 | 60 | 225 | 9 | | | | | | 15 | 30 | 10 | 20 | 3 | | | | | | 15 | 30 | 10 | 20 | 3 | | | | | | 15 | 30 | 10 | 20 | 3 | Z-2,4,6 |
| III | **Moduł sportu powszechnego** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Nowoczesne formy aktywności fizycznej* | 90 | 180 | 270 | 300 | 225 | 525 | 21 | 30 | 60 | 10 | 75 | 7 | | | | | | 30 | 60 | 10 | 75 | 7 | | | | | | 30 | 60 | 10 | 75 | 7 | | | | | | E-1,3,5 |
| 11 | Animacja czasu wolnego | 15 | 30 | 45 | 55 | 20 | 75 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15 | 30 | 10 | 20 | 3 | Z-6 |
| 12 | Ćwiczenia prozdrowotne | 60 | 60 | 120 | 150 | 75 | 225 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | | 30 | 30 | 10 | 5 | 3 | 30 | 30 | 20 | 70 | 6 | | | | | | E-5 |
| 13 | Aktywność fizyczna w każdym wieku | 30 | 60 | 90 | 110 | 40 | 150 | 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15 | 30 | 10 | 20 | 3 | 15 | 30 | 10 | 20 | 3 | Z-5,6 |
| 14 | Ćwiczenia usprawniające* | 0 | 90 | 90 | 120 | 105 | 225 | 9 | | | | | | 0 | 30 | 10 | 35 | 3 | | | | | | 0 | 30 | 10 | 35 | 3 | | | | | | 0 | 30 | 10 | 35 | 3 | Z-2,4,6 |
| 15 | Szkoła letnia/zimowa* | 0 | 60 | 60 | 70 | 80 | 150 | 6 | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 60 | 10 | 80 | 6 | | | | | | | | | | | Z-4 |
| IV | **Moduł relacji interpersonalnych** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | Język obcy | 0 | 60 | 60 | 80 | 70 | 150 | 6 | | | | | | | | | | | 0 | 30 | 10 | 35 | 3 | 0 | 30 | 10 | 35 | 3 | | | | | | | | | | | Z-3,4 |
| 17 | Umiejętności coachingowe | 45 | 90 | 135 | 165 | 85 | 250 | 10 | 15 | 30 | 10 | 20 | 3 | 15 | 30 | 10 | 20 | 3 | 15 | 30 | 10 | 45 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | E-3 |
| 18 | Biznes i marketing | 30 | 30 | 60 | 70 | 180 | 250 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 | 30 | 10 | 180 | 10 | Z-6 |
| 19 | Projekty* | 0 | 60 | 60 | 80 | 120 | 200 | 8 | | | | | | 0 | 30 | 10 | 60 | 4 | | | | | | 0 | 30 | 10 | 60 | 4 | | | | | | | | | | | Z-2, 4 |
| V | **Moduł praktyk** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Praktyki zawodowe* | 0 | 250 | 250 | 300 | 200 | 500 | 20 | | | | | | 0 | 50 | 10 | 40 | 4 | 0 | 50 | 10 | 40 | 4 | 0 | 50 | 10 | 40 | 4 | 0 | 50 | 10 | 40 | 4 | 0 | 50 | 10 | 40 | 4 | Z-2-6 |
| VI | **Moduł przedmiotów** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Przedmioty ogólnouczelniane lub niezwiązane z kierunkiem studiów | 0 | 30 | 30 | 30 | 20 | 50 | 2 | **Realizowany w wybranym semestrze** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Z-1-6 |
| | **Łączna liczba godzin** | 630 | 1540 | 2170 | 2620 | 1930 | 4550 | 182 | 135 | 240 | 60 | 315 | 30 | 105 | 260 | 80 | 305 | 30 | 120 | 260 | 70 | 300 | 30 | 75 | 290 | 80 | 305 | 30 | 105 | 230 | 90 | 325 | 30 | 90 | 230 | 70 | 360 | 30 | |

*-przedmioty do wyboru

**-suma godzin z udziałem prowadzącego i studenta

| | | | | | | | Łącznie |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ZALICZENIA | 2 | 4 | 3 | 5 | 4 | 7 | 25 |
| EGZAMINY | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 10 |