PLAN STUDIÓW STACJONARNYCH
KIERUNEK TRENER PERSONALNY I STOPIEŃ
Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie
Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia 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	pw	E	w	ćw	pw	E	w	ćw	pw	E	w	ćw	pw	E	w	ćw	pw	E	w	ćw	pw	E	
I	**Moduł przyrodniczy**																																		
1	Podstawy anatomii człowieka	30	30	60	60	40	100	4	30	30	40	4																							Z-1
2	Anatomia funkcjonalna	30	30	60	60	40	100	4					30	30	40	4																			Z-2
3	Nauczanie czynności ruchowych	30	30	60	60	40	100	4									30	30	40	4															E-3
4	Fizjologia i biochemia wysiłku fizycznego	60	60	120	120	80	200	8	30	30	40	4	30	30	40	4																			E-2
5	Podstawy żywienia	30	30	60	60	15	75	3									30	30	15	3															Z-3
6	Dietetyka w sporcie i rekreacji	30	60	90	90	110	200	8													15	30	55	4	15	30	55	4							E-5
7	Trening medyczny	30	60	90	90	60	150	6									15	30	30	3	15	30	30	3											Z-3,4
II	**Moduł przygotowania motorycznego**																																		
8	Teoria i technologia treningu sportowego	15	30	45	45	30	75	3					15	30	30	3																			E-2
9	Metodyka prowadzenia rozgrzewki	0	30	30	30	45	75	3	0	30	45	3																							Z-1
10	Podstawy treningu siłowego	15	60	75	75	50	125	5	15	30	30	3	0	30	20	2																			Z-1,2
11	Trening siły i mocy mięśniowej	30	30	60	45	55	100	4																	30	30	55	4							Z-5
12	Trening szybkości	30	30	60	60	40	100	4																	30	30	55	4							Z-5
13	Trening wytrzymałości	15	30	45	60	15	75	3																					15	30	30	3			Z-6
III	**Moduł sportu powszechnego**																																		
14	Nowoczesne formy aktywności fizycznej*	60	120	180	180	70	250	10	30	60	35	5													30	60	35	5							E-1,5
15	Podstawy pracy trenera personalnego	15	60	75	75	50	125	5					15	30	30	3	0	30	20	2															Z-2
16	Cross trening	15	30	45	45	30	75	3									15	30	30	3															Z-3
17	Kalistenika	0	30	30	30	45	75	3	0	30	45	3																							Z-2
18	Kulturystyka	0	60	60	60	65	125	5									0	30	20	2	0	30	45	3											Z-3,4
19	Animacja czasu wolnego	15	30	45	45	30	75	3																					15	30	30	3			Z-6
20	Trening kobiet	30	30	60	60	40	100	4																	30	30	40	4							Z-5
21	Ćwiczenia prozdrowotne	30	30	60	60	40	100	4																	30	30	40	4							
22	Aktywność fizyczna w każdym wieku	15	30	45	45	30	75	3																					15	30	30	3			Z-6
23	Trening usprawniający*	0	120	120	120	180	300	12	0	30	45	3	0	30	45	3					0	30	45	3					0	30	45	3			Z-1,2,4,6
24	Szkoła letnia/zimowa*	0	60	60	60	90	150	6													0	60	90	6											Z-4
IV	**Moduł relacji interpersonalnych**																																		
25	Język obcy	0	60	60	60	40	100	4									0	30	20	2	0	30	20	2											Z-3,4
26	Umiejętności coachingowe	45	90	135	135	90	225	9	15	30	30	3	15	30	30	3	15	30	30	3															E-3
27	Biznes i marketing	30	30	60	60	90	150	6																					30	30	90	6			Z-6
28	Metody pracy głosem	0	30	30	30	20	50	2																					0	30	20	2			Z-6
V	**Moduł praktyk**																																		
29	Praktyki zawodowe*	0	960	960	960	40	1000	40					0	192	8	8	0	192	8	8	0	192	8	8	0	192	8	8	0	192	8	8			Z-2-6
30	Projekt zawodowy*	0	8	8	8	42	50	2																						8	42	2			Z-6
	Łączna liczba godzin	600	2288	2888	2888	1612	4500	180	120	270	310	28	105	402	243	30	105	432	213	30	30	402	293	29	165	402	288	33	75	380	295	30			

*-przedmioty do wyboru

**-suma godzin z udziałem prowadzącego i studenta

							Łącznie
ZALICZENIA	4	7	6	6	4	8	35
EGZAMINY	1	2	2	0	2	0	7