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 kontakt-towe**	Praca własna	Łączna liczba godzin	ECTS	Semestralny wymiar godzin																				Forma zalicz.
		W	Ćw	Og					1				2				3				4				5				6			
									w	ćw	pw	E	w	ćw	pw	E	w	ćw	pw	E	w	ćw	pw	E	w	ćw	pw	E	w	ćw	pw	E	
	GRUPA ZAJĘĆ OGÓLNYCH																															
I	**Moduł umiejętności ogólnoakademickich**																															
1	Język obcy	0	60	60	60	40	100	4									0	30	20	2	0	30	20	2								Z-3,4
2	Metody pracy głosem	0	30	30	30	20	50	2																					0	30	20	2	Z-6
3	Szkolenie BHP	4	0	4	4	0	4	0	4	0	0	0																					Z-1
	RAZEM	4	90	94	94	60	154	6	4	0	0	0	0	0	0	0	0	30	20	2	0	30	20	2	0	0	0	0	0	30	20	2	
	GRUPA ZAJĘĆ PODSTAWOWYCH																															
II	**Moduł nauk medycznych i relacji interpersonalnych**																															
4	Podstawy anatomii człowieka	30	30	60	60	40	100	4	30	30	40	4																					E-1
5	Anatomia funkcjonalna	30	30	60	60	40	100	4					30	30	40	4																	E-2
6	Umiejętności coachingowe	45	90	135	135	90	225	9	15	30	30	3	15	30	30	3	15	30	30	3													E-3
7	Biznes i marketing	30	30	60	60	90	150	6																					30	30	90	6	E-6
	RAZEM	135	180	315	315	260	575	23	45	60	70	7	45	60	70	7	15	30	30	3									30	30	90	6	
	GRUPA ZAJĘĆ KIERUNKOWYCH																															
III	**Moduł wsparcia szkolenia sportowego**																															
8	Teoria i technologia treningu sportowego	15	30	45	45	30	75	3					15	30	30	3																	E-2
9	Nauczanie czynności ruchowych	30	30	60	60	40	100	4									30	30	40	4													E-3
10	Fizjologia i biochemia wysiłku fizycznego	60	60	120	120	80	200	8	30	30	40	4	30	30	40	4																	E-2
11	Podstawy żywienia	30	30	60	60	15	75	3									30	30	15	3													Z-3
12	Dietetyka w sporcie i rekreacji	30	60	90	90	110	200	8													15	30	55	4	15	30	55	4					E-5
13	Trening medyczny	30	60	90	90	60	150	6									15	30	30	3	15	30	30	3									Z-3,4
14	Metodyka prowadzenia rozgrzewki	0	30	30	30	45	75	3	0	30	45	3																					Z-1
15	Podstawy treningu siłowego	15	60	75	75	50	125	5	15	30	30	3	0	30	20	2																	Z-1,2
16	Trening siły i mocy mięśniowej	30	30	60	45	55	100	4																	30	30	55	4					Z-5
17	Trening szybkości	30	30	60	60	40	100	4																	30	30	55	4					Z-5
18	Trening wytrzymałości	15	30	45	60	15	75	3																					15	30	30	3	Z-6
	RAZEM	285	450	735	735	540	1275	51	45	90	115	10	45	90	90	9	75	90	85	10	30	60	85	7	75	90	165	12	15	30	30	3	
IV	**Moduł sportu powszechnego**																															
19	Nowoczesne formy aktywności fizycznej*	60	120	180	180	70	250	10	30	60	35	5													30	60	35	5					E-1,5
20	Podstawy pracy trenera personalnego	15	60	75	75	50	125	5					15	30	30	3	0	30	20	2													Z-2
21	Cross trening	15	30	45	45	30	75	3									15	30	30	3													Z-3
22	Kalistenika	0	30	30	30	45	75	3	0	30	45	3																					Z-2
23	Kulturystyka	0	60	60	60	65	125	5									0	30	20	2	0	30	45	3									Z-3,4
24	Animacja czasu wolnego	15	30	45	45	30	75	3																					15	30	30	3	Z-6
25	Trening kobiet	30	30	60	60	40	100	4																	30	30	40	4					Z-5
26	Ćwiczenia prozdrowotne	30	30	60	60	40	100	4																	30	30	40	4					Z-5
27	Aktywność fizyczna w każdym wieku	15	30	45	45	30	75	3																					15	30	30	3	Z-6
28	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
29	Szkoła letnia/zimowa*	0	60	60	60	90	150	6													0	60	90	6									Z-4
	RAZEM	180	600	780	780	670	1450	58	30	120	125	11	15	60	75	6	15	90	70	7	0	120	180	12	90	120	115	13	30	90	105	9	
V	**Moduł praktyk**																															
30	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
31	Projekt zawodowy*	0	8	8	8	42	50	2																						8	42	2	Z-6
	RAZEM	0	968	968	968	82	1050	42	0	0	0	0	0	192	8	8	0	192	8	8	0	192	8	8	0	192	8	8	0	200	50	10	
	Łączna liczba godzin	604	2288	2892	2892	1612	4504	180	124	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	5	6	6	5	7	33
EGZAMINY	2	3	2	0	2	1	10