

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie
Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia w Białej Podlaskiej

**Efekty uczenia się dla kierunku TRENER PERSONALNY i ich relacje z uniwersalnymi
charakterystykami pierwszego stopnia oraz charakterystykami drugiego stopnia**

Jednostka prowadząca kierunek studiów:	Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia w Białej Podlaskiej
Kierunek studiów: <i>(nazwa kierunku musi być adekwatna do zawartości programu studiów a zwłaszcza do zakładanych efektów uczenia się)</i>	Trener Personalny
Poziom studiów: <i>(studia pierwszego, drugiego stopnia, jednolite studia magisterskie)</i>	Studia pierwszego stopnia
Poziom PRK:	Poziom 6 Polskiej Ramy Kwalifikacji
Profil studiów: <i>(ogólnoakademicki, praktyczny)</i>	Praktyczny
Tytuł zawodowy nadawany absolwentom	Licencjat
Umiejscowienie kierunku w dyscyplinie naukowej/dyscyplinach naukowych - wskazanie dyscypliny wiodącej: (wraz z uzasadnieniem)	<p>Kierunek „Trener personalny” umiejscowiony został w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu, w dyscyplinie nauk o kulturze fizycznej (100%). Jego usytuowanie w tej dyscyplinie wynika z jednolitego profilu kwalifikacji Trener personalny – specjalisty w zakresie zarządzania aktywnością fizyczną i prozdrowotnym stylem życia. Interdyscyplinarny charakter kultury fizycznej, która w myśl Ustawy o sporcie mieści w sobie sport zdefiniowany jako „wszelkie formy aktywności fizycznej, które przez uczestnictwo doraźne lub zorganizowane wpływają na wypracowanie lub poprawienie kondycji fizycznej i psychicznej, rozwój stosunków społecznych lub osiągnięcie wyników sportowych na wszelkich poziomach” oraz inne komponenty kultury fizycznej obejmujące higienę osobistą, wczesną profilaktykę i promocję zdrowia, a także racjonalną organizację czynnego wypoczynku, w pełni pozwalają zabezpieczyć założone cele kształcenia. Przyjęte poniżej efekty kształcenia zapewniają niezbędne kompetencje zawodowe, które przejawiają się w postaci: samodzielnego diagnozowania, planowania, organizowania, prowadzenia, kontroli i oceny aktywności fizycznej w obszarze sportu, z uwzględnieniem potrzeb i możliwości osób o różnym poziomie sprawności fizycznej, wieku i stanie zdrowia;</p>

	<p>znajomości zasad oraz metod pozwalających na wdrożenie uczestników sportu do prozdrowotnego stylu życia, w tym zasady zdrowego żywienia; posiadania wiedzy psychologicznej, umiejętności oraz kompetencji społecznych niezbędnych do budowania relacji interpersonalnych z klientem lub grupą klientów, a także rozpoznawania i samodzielnego rozwiązywania problemów pojawiające się w czasie uczestnictwa w aktywności fizycznej; wykorzystywania nowych technologii wspomagających aktywność fizyczną; prowadzenia działalności gospodarczej w obszarze kultury fizycznej oraz efektywnej współpracy ze specjalistami z innych obszarów zawodowych, wspierających udział w aktywności fizycznej.</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Tabela odniesień

Opis kierunkowych efektów uczenia się i odniesienie ich do charakterystyk I i II stopnia oraz dyscypliny naukowej/dyscyplin naukowych				
KEUs (Kod składnika opisu **)	Po ukończeniu studiów pierwszego stopnia, na kierunku Trener Personalny o profilu praktycznym absolwent osiąga następujące efekty uczenia się:	Charakterystyki pierwszego stopnia PRK (symbole*)	Charakterystyki drugiego stopnia PRK (symbole*) oraz symbole standardu (o ile dotyczy)	Dyscyplina naukowa***
1.	2.	3.	4.	5.
WIEDZA				
K_W01	Posiada wiedzę z zakresu budowy i funkcjonowania organizmu człowieka w ontogenezie.	P6U_W	P6S_WG, P6S_KO	Nauki o kulturze fizycznej
K_W02	Rozumie fizjologiczne i biochemiczne procesy towarzyszące różnym rodzajom wysiłku fizycznego i wypoczynkowi.	P6U_W	P6S_WG, P6S_WK	Nauki o kulturze fizycznej
K_W03	Rozumie prawa biomechaniki. Zna terminologię dotyczącą postawy ciała człowieka, jej rozwoju w ontogenezie, a także podstawowych metod jej oceny. Posiada wiedzę na temat prawidłowego funkcjonowania aparatu ruchu człowieka w czasie wykonywania ćwiczeń fizycznych. Rozumie znaczenie etapów rozwoju motorycznego w ontogenezie w procesie uczenia się i nauczania czynności ruchowych.	P6U_W	P6S_WG, P6S_WK	Nauki o kulturze fizycznej
K_W04	Zna i rozumie rolę składników odżywczych, potrzeby energetyczne oraz mechanizmy regulujące spożycie pokarmów przez osobę aktywną fizycznie, uwzględniając specyficzne potrzeby wynikające z jej wieku, sprawności fizycznej i stanu zdrowia. Rozumie zasady zdrowego odżywiania i wykorzystywania wspomagania w żywieniu osób podejmujących aktywność fizyczną. Zna zasady układania jadłospisów.	P6U_W	P6S_WG, P6S_WK	Nauki o kulturze fizycznej
K_W05	Posiada wiedzę na temat najczęstszych dysfunkcji występujących w sporcie oraz metod ich leczenia, rehabilitacji i profilaktyki. Zna wybrane metody i środki terapeutyczne stosowane w treningu sportowym. Posiada wiedzę na temat podstawowych form odnowy biologicznej.	P6U_W	P6S_WG, P6S_WK	Nauki o kulturze fizycznej
K_W06	Ma wiedzę na temat udzielania pierwszej pomocy w stanach zagrożenia zdrowia i życia, w szczególności charakterystycznych dla uczestnictwa w aktywności fizycznej. Rozumie zasady dbałości o higienę osobistą.	P6U_W	P6S_WG, P6S_WK	Nauki o kulturze fizycznej
K_W07	Ma wiedzę i zna terminologię nauk o sporcie	P6U_W	P6S_WG	Nauki o

	(pojęcia, teorie, metody i koncepcje dotyczące treningu sportowego).			kulturze fizycznej
K_W08	Rozumie zasady diagnozowania, planowania, organizowania, prowadzenia, kontroli oraz oceny procesu treningowego w sporcie powszechnym i wyczynowym.	P6U_W	P6S_WG, P6S_WK	Nauki o kulturze fizycznej
K_W09	Zna i rozumie różnorodne zasady doboru metod, form i środków wykorzystywanych podczas ćwiczeń fizycznych w zależności od celów, sprawności fizycznej i stanu zdrowia osób podejmujących aktywność fizyczną.	P6U_W	P6S_WG, P6S_WK	Nauki o kulturze fizycznej
K_W10	Zna specyfikę i przepisy obowiązujące w powszechnych formach aktywności fizycznej.	P6U_W	P6S_WG	Nauki o kulturze fizycznej
K_W11	Zna zadania pracy edukacyjno-wychowawczej w czasie działań animacyjnych z dziećmi i młodzieżą oraz pracy kulturalno-rozrywkowej w kontakcie z osobami dorosłymi.	P6U_W	P6S_WG, P6S_WK	Nauki o kulturze fizycznej
K_W12	Posiada wiedzę pozwalającą przygotowywać programy treningu ukierunkowane na poprawę zdolności motorycznych, sylwetki i zdrowia poprzez wykorzystanie nowoczesnych (aktualnych) form aktywności fizycznej.	P6U_W	P6S_WG, P6S_WK	Nauki o kulturze fizycznej
K_W13	Zna i charakteryzuje najbardziej popularne formy grupowych zajęć ruchowych przy muzyce.	P6U_W	P6S_WG, P6S_WK	Nauki o kulturze fizycznej
K_W14	Posiada wiedzę na temat przyczyn i objawów najczęstszych chorób cywilizacyjnych oraz rozumie znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce zdrowego stylu życia, w tym osób o specyficznych potrzebach zdrowotnych.	P6U_W	P6S_WG, P6S_WK	Nauki o kulturze fizycznej
K_W15	Rozumie znaczenie wiedzy psychologicznej, umiejętności i kompetencji społecznych w budowaniu relacji interpersonalnych i planowaniu pracy w sferze wolnoczasowej. Rozumie psychospołeczne podstawy funkcjonowania uczestników aktywności fizycznej. Posiada wiedzę na temat zjawisk społecznych i w oparciu o tę wiedzę dobiera optymalne metody oddziaływania. Rozumie wartość holistycznego postrzegania zdrowia oraz konieczność promocji postaw prozdrowotnych. Rozumie znaczenie motywacji i aspiracji w podejmowaniu aktywności fizycznej.	P6U_W	P6S_WG, P6S_WK	Nauki o kulturze fizycznej
K_W16	Posiada wiedzę z zakresu zarządzania i marketingu. Zna prawne, organizacyjne i etyczne zasady zakładania i prowadzenia działalności gospodarczej związanej z uczestnictwem w aktywności fizycznej. Rozumie znaczenie budowania dobrego	P6U_W	P6S_WG, P6S_WK	Nauki o kulturze fizycznej

	wizerunku w społeczeństwie.			
K_W17	Posiada wiedzę na temat projektowania ścieżki własnego rozwoju i awansu zawodowego.	P6U_W	P6S_WG, P6S_WK	Nauki o kulturze fizycznej
K_W18	Zna problematykę badawczą w zakresie kompetencji zawodowych. Zna i rozumie problemy badawcze i organizacyjne oraz metody statystyczne stosowane w pracy naukowej. Zna i rozumie podstawowe pojęcia i zasady prawa o ochronie własności intelektualnej.	P6U_W	P6S_WG, P6S_WK	Nauki o kulturze fizycznej
K_W19	Zna słownictwo w języku angielskim wykorzystywane w działalności zawodowej trenera personalnego.	P6U_W	P6S_WG, P6S_WK	Nauki o kulturze fizycznej
UMIEJĘTNOŚCI				
K_U01	Wykorzystuje wiedzę anatomiczną w nauczaniu czynności ruchowych oraz programowaniu procesu treningowego, z uwzględnieniem aspektów rozwojowych.	P6U_U	P6S_UW, P6S_UK	Nauki o kulturze fizycznej
K_U02	Na podstawie umiejętności wykonywania pomiarów antropometrycznych, biomechanicznych, fizjologicznych diagnozuje i monitoruje możliwości wysiłkowe organizmu.	P6U_U	P6S_UW, P6S_UK, P6S_UO	Nauki o kulturze fizycznej
K_U03	Potrafi stosować metody i techniki pomiarowe do oceny postawy ciała, w tym wykorzystać wybrane testy funkcjonalne do oceny aparatu ruchu.	P6U_U	P6S_UW, P6S_UO	Nauki o kulturze fizycznej
K_U04	Potrafi wdrażać zasady zdrowego odżywiania oraz dbałości o higienę osobistą. Potrafi dokonać oceny sposobu żywienia oraz ocenić wartość odżywczą różnych produktów. Potrafi opracować jadłospis i ocenić jego wartość energetyczną dla osób podejmujących różne rodzaje aktywności fizycznej.	P6U_U	P6S_UW, P6S_UK, P6S_UO	Nauki o kulturze fizycznej
K_U05	Umie przewidywać zagrożenia dla życia i zdrowia, właściwie postępować w sytuacja zagrożenia życia oraz udzielać pomocy przedmedycznej.	P6U_U	P6S_UW	Nauki o kulturze fizycznej
K_U06	Potrafi zaplanować i przeprowadzić działania sprzyjające prewencji wczesnej i odnowie biologicznej uczestników różnych form aktywności fizycznej.	P6U_U	P6S_UW, P6S_UO	Nauki o kulturze fizycznej
K_U07	Posiada umiejętność planowania, prowadzenia, kontroli i oceny procesu treningowego, z uwzględnieniem celów treningowych, sprawności fizycznej i stanu zdrowia uczestników wybranych form aktywności fizycznej.	P6U_U	P6S_UW, P6S_UO	Nauki o kulturze fizycznej
K_U08	Posiada umiejętność posługiwania się zasadami, formami, środkami i metodami w programowaniu i realizacji treningu w sporcie	P6U_U	P6S_UW, P6S_UO	Nauki o kulturze fizycznej

	powszechnym i wyczynowym.			
K_U09	Prowadzi, sędziuje, uczestniczy w podejmowanych formach aktywności fizycznej, w tym uwzględniających współzawodnictwo w popularnych sportach.	P6U_U	P6S_UW, P6S_UK	Nauki o kulturze fizycznej
K_U10	Potrafi formułować cele oraz dobierać metody i techniki niezbędne do modelowania zachowań uczestników animacji czasu wolnego.	P6U_U	P6S_UW, P6S_UO, P6S_UK	Nauki o kulturze fizycznej
K_U11	Posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe umożliwiające samodzielne uczestnictwo w popularnych sportach indywidualnych i zespołowych. Wykorzystuje nowoczesne technologie i narzędzia dedykowane wybranym formom aktywności fizycznej. Prowadzi doradztwo w zakresie wykorzystania nowoczesnych technologii i doboru sprzętu sportowego w różnych formach aktywności fizycznej.	P6U_U	P6S_UW, P6S_UK, P6S_UO	Nauki o kulturze fizycznej
K_U12	Posiada umiejętności doboru form aktywności fizycznej adekwatnych do potrzeb uczestników sportu powszechnego.	P6U_U	P6S_UW, P6S_UO	Nauki o kulturze fizycznej
K_U13	Umie prowadzić zajęcia rytmiczno-taneczne z wykorzystaniem muzyki.	P6U_U	P6S_UW, P6S_UK, P6S_UO	Nauki o kulturze fizycznej
K_U14	Potrafi zaplanować i prowadzić zajęcia ruchowe dla osób o specyficznych potrzebach zdrowotnych zgodnie z profilaktyką zdrowego stylu życia.	P6U_U	P6S_UW, P6S_UK, P6S_UO	Nauki o kulturze fizycznej
K_U15	Potrafi przeprowadzić wywiad pozwalający uzyskać informacje dotyczące charakterystyki społecznej, stanu zdrowia, oczekiwań i celów formułowanych przez podopiecznych, przeanalizować zebrane informacje i zaplanować na ich podstawie właściwy trening.	P6U_U	P6S_UW, P6S_UK, P6S_UO	Nauki o kulturze fizycznej
K_U16	Potrafi spójnie i logicznie prezentować i bronić własnych opinii i stanowisk oraz umiejętnie dążyć do osiągnięcia porozumienia oraz negocjować w przypadku konfrontacji z przeciwnymi opiniami.	P6U_U	P6S_UK, P6S_UU	Nauki o kulturze fizycznej
K_U17	Potrafi samodzielnie i w zespole planować oraz organizować przedsięwzięcia sportowe, w tym dla osób o specyficznych potrzebach.	P6U_U	P6S_UK, P6S_UO	Nauki o kulturze fizycznej
K_U18	Potrafi świadomie i celowo budować swój wizerunek w społeczeństwie poprzez relacje publiczne.	P6U_U	P6S_UK, P6S_UU	Nauki o kulturze fizycznej
K_U19	Potrafi dokonać krytycznej analizy własnych działań. Posiada umiejętność określania własnych braków i niedociągnięć oraz pracy	P6U_U	P6S_UK, P6S_UU	Nauki o kulturze fizycznej

	nad ich niwelowaniem.			
K_U20	Potrafi posługiwać się zasadami i normami etycznymi w wykonywanej pracy zawodowej.	P6U_U	P6S_UK, P6S_UO	Nauki o kulturze fizycznej
K_U21	Posiada umiejętność dostrzegania problemów i wykorzystywania podstawowych metod badawczych oraz potrafi przygotować raport z badań zgodnych z obszarem planowanych kompetencji zawodowych.	P6U_U	P6S_UW, P6S_UU	Nauki o kulturze fizycznej
K_U22	Potrafi gromadzić i przetwarzać informacje z wykorzystaniem technik informatycznych i elektronicznych źródeł informacji.	P6U_U	P6S_UW, P6S_UK	Nauki o kulturze fizycznej
K_U23	Ma umiejętności językowe w zakresie sportu zgodne z wymaganiami określonymi dla poziomu B2 Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego.	P6U_U	P6S_UW, P6S_UK	Nauki o kulturze fizycznej
KOMPETENCJE SPOŁECZNE				
K_K01	Jest gotów do efektywnej współpracy i komunikacji ze specjalistami z innych, wspierających obszarów zawodowych (z dietetykiem, fizjoterapeutą, lekarzem).	P6U_K	P6S_KK, P6S_UO	Nauki o kulturze fizycznej
K_K02	Dbą o poziom sprawności fizycznej niezbędny do wykonywania zadań zawodowych.	P6U_K	P6S_KR	Nauki o kulturze fizycznej
K_K03	Jest odpowiedzialny, profesjonalnie i etycznie realizuje powierzone mu zadania. Zawsze działa z poszanowaniem zdrowia i życia ludzkiego.	P6U_K	P6S_KR, P6S_KK	Nauki o kulturze fizycznej
K_K04	Posiada zdolność do pracy w zespole, realizuje cele społeczne w zakresie aktywności fizycznej.	P6U_K	P6S_KO, P6S_KR	Nauki o kulturze fizycznej
K_K05	Ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności. Posiada potrzebę ciągłego dokształcania się zawodowego i rozwoju osobistego. Dokonuje samooceny własnych kompetencji i doskonali umiejętności w trakcie prowadzenia działalności praktycznej.	P6U_K	P6S_KK, P6S_KR	Nauki o kulturze fizycznej
K_K06	Jest gotów do promowania zasad etyki zawodowej specyficznej dla realizacji treningu sportowego w środowisku sportowym.	P6U_K	P6S_KO, P6S_KR	Nauki o kulturze fizycznej
K_K07	Posiada potrzebę korzystania z dorobku nauk wspierających aktywność fizyczną i docenia możliwość współpracy z ich przedstawicielami. Dbą o wysoki standard transferu interdyscyplinarnej wiedzy naukowej do praktyki zawodowej. Na bieżąco śledzi ważne wydarzenia sportowe.	P6U_K	P6S_KK, P6S_KR, P6S_UO	Nauki o kulturze fizycznej
K_K08	Propaguje aktywność fizyczną i zachowania prozdrowotne w środowisku lokalnym, poprzez aktywne uczestnictwo w życiu społecznym i sportowym.	P6U_K	P6S_KO, P6S_KR	Nauki o kulturze fizycznej
K_K09	Realizując zadania i cele uwzględnia obowiązujące akty prawne oraz bezpieczeństwo i zdrowie osób	P6U_K	P6S_KO, P6S_KR, P6S_UO	Nauki o kulturze fizycznej

	z którymi współpracuje.			
K_K10	Nawiązuje relacje społeczne w sposób prawidłowy, posługując się skutecznie dostępnymi kanałami komunikacji. Jest zdolny do empatycznego rozumienia treści wypowiedzi rozmówców.	P6U_K	P6S_KO, P6S_UK, P6S_KR	Nauki o kulturze fizycznej
K_K11	Jest asertywny i świadomy potrzeby stosowania technik radzenia sobie ze stresem i objawami wypalenia zawodowego.	P6U_K	P6S_KO, P6S_KK	Nauki o kulturze fizycznej
K_K12	Jest gotów do wykonywania bieżącej oceny i korekty realizowanych zadań oraz projektów.	P6U_K	P6S_KO, P6S_KK	Nauki o kulturze fizycznej

Objaśnienie oznaczeń w symbolach:

(*)

Zgodnie z ustawą o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji oraz rozporządzeniem MNiSW ws charakterystyk drugiego stopnia efektów uczenia się dla kwalifikacji na poziomach 6-8 Polskiej Ramy Kwalifikacji lub standardem kształcenia

P6U – uniwersalne charakterystyki I stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacyjnej – poziom 6

P6S – charakterystyki II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacyjnej – poziom 6

_WG - Zakres i głębia / kompletność perspektywy poznawczej i zależności

_WK - Kontekst / uwarunkowania, skutki

_UW - Wykorzystanie wiedzy / rozwiązywane problemy i wykonywane zadania

_UK - Komunikowanie się / odbieranie i tworzenie wypowiedzi, upowszechnianie wiedzy w środowisku naukowym i posługiwanie się językiem obcym

_UO - Organizacja pracy / planowanie i praca zespołowa

_UU - Uczenie się/planowanie własnego rozwoju i rozwoju innych osób

_KK - Oceny/krytyczne podejście

_KO - Odpowiedzialność/wypełnianie zobowiązań społecznych i działanie na rzecz interesu publicznego

_KR - Rola zawodowa/niezależność i rozwój etosu.

(**)

K_ - kierunkowe efekty uczenia się

_W – (po podkreślniku) kategoria wiedzy

_U - (po podkreślniku) kategoria umiejętności

_K - (po podkreślniku) kategoria kompetencji społecznych

Tabela pokrycia

Kierunek studiów Trener Personalny Profil kształcenia Praktyczny Poziom kształcenia Studia pierwszego stopnia Poziom PRK 6 Dyscyplina naukowa/dyscyplina wiodąca Nauki o Kulturze Fizycznej				
Pokrycie charakterystyk pierwszego i drugiego stopnia przez kierunkowe efekty uczenia się				
Dyscyplina naukowa***	Charakterystyki I i II stopnia PRK (symbole*)		Treść charakterystyk I i II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji Absolwent:	Pokrycie efektami kierunkowymi (symbole**)
	I stopnia	II stopnia /standard		
WIEDZA: absolwent zna i rozumie				
Nauki o kulturze fizycznej	P6U_W	P6S_WG	Charakterystyka I stopnia: w zaawansowanym stopniu – fakty, teorie, metody oraz złożone zależności między nimi; różnorodne, złożone uwarunkowania prowadzonej działalności. Charakterystyka II stopnia: w zaawansowanym stopniu – wybrane fakty, obiekty i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi, stanowiące podstawową wiedzę ogólną z zakresu dyscyplin naukowych lub artystycznych tworzących podstawy teoretyczne oraz wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej – właściwe dla programu studiów, a w przypadku studiów o profilu praktycznym – również zastosowania praktyczne tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z ich kierunkiem.	K_W01, K_W02, K_W03, K_W04, K_W05, K_W06, K_W07, K_W08, K_W09, K_W10, K_W11, K_W12, K_W13, K_W14, K_W15, K_W16, K_W17, K_W18, K_W19
Nauki o kulturze fizycznej		P6S_WK	Charakterystyka II stopnia: fundamentalne dylematy współczesnej cywilizacji; podstawowe ekonomiczne, prawne, etyczne i inne uwarunkowania różnych rodzajów działalności zawodowej związanej z kierunkiem studiów, w tym podstawowe pojęcia i zasady z zakresu ochrony własności przemysłowej i prawa autorskiego; podstawowe zasady tworzenia i rozwoju różnych form przedsiębiorczości	K_W02, K_W03, K_W04, K_W05, K_W06, K_W08, K_W09, K_W11, K_W12, K_W13, K_W14, K_W15, K_W16, K_W17, K_W18, K_W19
UMIEJĘTNOŚCI: absolwent potrafi				
Nauki o kulturze	P6U_U	P6S_UW	Charakterystyka I stopnia: innowacyjnie wykonywać zadania oraz rozwiązywać złożone i nietypowe	K_U01, K_U02, K_U03, K_U04, K_U05, K_U06,

fizycznej			<p>problemy w zmiennych i nie w pełni przewidywalnych warunkach; samodzielnie planować własne uczenie się przez całe życie; komunikować się z otoczeniem, uzasadniać swoje stanowisko.</p> <p>Charakterystyka II stopnia:</p> <p>wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez:</p> <ul style="list-style-type: none"> – właściwy dobór źródeł i informacji z nich pochodzących, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy tych informacji, – dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi, w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych; <p>wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać problemy oraz wykonywać zadania typowe dla działalności zawodowej związanej z kierunkiem studiów – w przypadku studiów o profilu praktycznym</p>	K_U07, K_U08, K_U09, K_U10, K_U11, K_U12, K_U13, K_U14, K_U15, K_U21, K_U22, K_U23
Nauki o kulturze fizycznej		P6S_UK	<p>Charakterystyka II stopnia:</p> <p>komunikować się z otoczeniem z użyciem specjalistycznej terminologii; brać udział w debacie – przedstawiać i oceniać różne opinie i stanowiska oraz dyskutować o nich; posługiwać się językiem obcym na poziomie B2 Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego.</p>	K_U01, K_U02, K_U04, K_U09, K_U10, K_U11, K_U13, K_U14, K_U15, K_U16, K_U17, K_U18, K_U19, K_U20, K_U22, K_U23 K_K10
Nauki o kulturze fizycznej		P6S_UO	<p>Charakterystyka II stopnia:</p> <p>planować i organizować pracę indywidualną oraz w zespole; współdziałać z innymi osobami w ramach prac zespołowych (także o charakterze interdyscyplinarnym).</p>	K_U02, K_U03, K_U04, K_U06, K_U07, K_U08, K_U10, K_U11, K_U12, K_U13, K_U14, K_U15, K_U17, K_U20 K_K01, K_K07, K_K09,
Nauki o kulturze fizycznej		P6S_UU	<p>Charakterystyka II stopnia:</p> <p>samodzielnie planować i realizować własne uczenie się przez całe życie</p>	K_U16, K_U18, K_U19, K_U21
KOMPETENCJE SPOŁECZNE: absolwent jest gotów do				
Nauki o kulturze fizycznej	P6U_K	P6S_KK	<p>Charakterystyka I stopnia:</p> <p>kultywowania i upowszechniania wzorów właściwego postępowania w środowisku pracy i poza nim;</p>	K_K01, K_K03, K_K05, K_K07, K_K11, K_K12

		<p>samodzielnego podejmowania decyzji, krytycznej oceny działań własnych, działań zespołów, którymi kieruje, i organizacji, w których uczestniczy, przyjmowania odpowiedzialności za skutki tych działań.</p> <p>Charakterystyka II stopnia: krytycznej oceny posiadanej wiedzy i odbieranych treści; uznawania znaczenia wiedzy w rozwiązywaniu problemów poznawczych i praktycznych oraz zasięgania opinii ekspertów w przypadku trudności z samodzielnym rozwiązaniem problemu</p>	
Nauki o kulturze fizycznej	P6S_KO	<p>Charakterystyka II stopnia: wypełniania zobowiązań społecznych, współorganizowania działalności na rzecz środowiska społecznego; inicjowania działań na rzecz interesu publicznego; myślenia i działania w sposób przedsiębiorczy.</p>	<p>K_W01 K_K04, K_K06, K_K08, K_K09, K_K10, K_K11, K_K12</p>
Nauki o kulturze fizycznej	P6S_KR	<p>Charakterystyka II stopnia: odpowiedzialnego pełnienia ról zawodowych, w tym: – przestrzegania zasad etyki zawodowej i wymagania tego od innych, – dbałości o dorobek i tradycje zawodu</p>	<p>K_K02, K_K03, K_K05, K_K06, K_K07, K_K08, K_K09, K_K10</p>

Objaśnienie oznaczeń w symbolach:

(*)

Zgodnie z ustawą o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji oraz rozporządzeniem MNiSW ws charakterystyk drugiego stopnia efektów uczenia się dla kwalifikacji na poziomach 6-8 Polskiej Ramy Kwalifikacji lub standardem kształcenia

(**)

K_ - kierunkowe efekty uczenia się

_W – (po podkreślniku) kategoria wiedzy

_U - (po podkreślniku) kategoria umiejętności

_K - (po podkreślniku) kategoria kompetencji społecznych

(***)

Zgodnie z rozporządzeniem MNiSW ws dziedzin nauki i dyscyplin naukowych oraz dyscyplin artystycznych - wskazanie dyscypliny, w ramach której uzyskiwany jest efekt uczenia się

Program studiów - kierunek Trener Personalny, studia pierwszego stopnia

Ogólna charakterystyka studiów	
Jednostka prowadząca kierunek studiów:	Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia w Białej Podlaskiej
Kierunek studiów:	Trener Personalny
Poziom kwalifikacji, zgodnie z PRK:	Poziom 6
Poziom studiów:	Studia pierwszego stopnia
Profil studiów:	praktyczny

<p>Umiejscowienie kierunku w dyscyplinie naukowej/dyscyplinach ze wskazaniem dyscypliny wiodącej (z uzasadnieniem)</p>	<p>Kierunek „Trener personalny” umiejscowiony został w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu, w dyscyplinie nauk o kulturze fizycznej (100%). Jego usytuowanie w tej dyscyplinie wynika z jednolitego profilu kwalifikacji Trener personalny – specjalisty w zakresie zarządzania aktywnością fizyczną i prozdrowotnym stylem życia. Interdyscyplinarny charakter kultury fizycznej, która w myśl Ustawy o sporcie mieści w sobie sport zdefiniowany jako „wszelkie formy aktywności fizycznej, które przez uczestnictwo doraźne lub zorganizowane wpływają na wypracowanie lub poprawienie kondycji fizycznej i psychicznej, rozwój stosunków społecznych lub osiągnięcie wyników sportowych na wszelkich poziomach” oraz inne komponenty kultury fizycznej obejmujące higienę osobistą, wczesną profilaktykę i promocję zdrowia, a także racjonalną organizację czynnego wypoczynku, w pełni pozwalają zabezpieczyć założone cele kształcenia. Przyjęte poniżej efekty kształcenia zapewniają niezbędne kompetencje zawodowe, które przejawiają się w postaci: samodzielnego diagnozowania, planowania, organizowania, prowadzenia, kontroli i oceny aktywności fizycznej w obszarze sportu, z uwzględnieniem potrzeb i możliwości osób o różnym poziomie sprawności fizycznej, wieku i stanie zdrowia; znajomości zasad oraz metod pozwalających na wdrożenie uczestników sportu do prozdrowotnego stylu życia, w tym zasady zdrowego żywienia; posiadania wiedzy psychologicznej, umiejętności oraz kompetencji społecznych niezbędnych do budowania relacji interpersonalnych z klientem lub grupą klientów, a także rozpoznawania i samodzielnego rozwiązywania problemów pojawiające się w czasie uczestnictwa w aktywności fizycznej; wykorzystywania nowych technologii wspomagających aktywność fizyczną; prowadzenia działalności gospodarczej w obszarze kultury fizycznej oraz efektywnej współpracy ze specjalistami z innych obszarów zawodowych, wspierających udział w aktywności fizycznej.</p>
<p>Forma studiów:</p>	<p>Studia stacjonarne</p>
<p>Liczba semestrów:</p>	<p>6</p>
<p>Liczba punktów ECTS konieczna do uzyskania kwalifikacji odpowiadających poziomowi studiów:</p>	<p>180 ECTS</p>

Łączna liczba godzin dydaktycznych (zajęć):	2.892 godzin zajęć
Tytuł zawodowy uzyskiwany przez absolwenta:	Licencjat
Specjalność:	-
Ogólne cele kształcenia (<i>typowe miejsce pracy – jeżeli można je wskazać</i>) oraz możliwości zatrudnienia i kontynuacji kształcenia przez absolwentów kierunku:	<p><u>Cele kształcenia:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ przygotowanie do samodzielnego diagnozowania, planowania, organizowania, prowadzenia, kontroli i oceny aktywności fizycznej w obszarze sportu, z uwzględnieniem potrzeb i możliwości osób o różnym poziomie sprawności fizycznej, wieku i stanie zdrowia; ✓ znajomość zasad oraz metod pozwalających na wdrożenie uczestników sportu do prozdrowotnego stylu życia, w tym zasady zdrowego żywienia; ✓ posiadanie wiedzy psychologicznej, umiejętności oraz kompetencji społecznych niezbędnych do budowania relacji interpersonalnych z klientem lub grupą klientów, a także rozpoznawania i samodzielnego rozwiązywania problemów pojawiające się w czasie uczestnictwa w aktywności fizycznej; ✓ wykorzystywanie nowych technologii wspomagających aktywność fizyczną; ✓ prowadzenie działalności gospodarczej w obszarze kultury fizycznej oraz efektywnej współpracy ze specjalistami z innych obszarów zawodowych, wspierających udział w aktywności fizycznej; ✓ posiadanie umiejętności z zakresu języka obcego na poziomie B2 Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego. <p><u>Możliwość zatrudnienia i kontynuacji kształcenia przez absolwentów kierunku.</u></p> <p>Zakłada się, że absolwenci kierunku trener personalny znajdą zatrudnienie w ośrodkach sportowo-rekreacyjnych, klubach fitness, klubach sportowych, hotelach, ośrodkach dla ludzi starszych, uzdrowiskach, na zgrupowaniach sportowych, zorganizowanych wczasach i koloniach dla dzieci; będą mogły prowadzić zajęcia dla osób z chorobami cywilizacyjnymi oraz po rehabilitacji ruchowej, dla dzieci ze specjalnymi potrzebami oraz będą przygotowani do założenia i prowadzenia własnej działalności gospodarczej. Ukończenie studiów I stopnia pozwoli podjąć studia II stopnia na wybranych kierunkach.</p>

Wskazanie związku programu studiów z misją i strategią Akademii Wychowania Fizycznego J. Piłsudskiego w Warszawie	Program kształcenia przygotowany zgodnie z misją i wizją Uczelni, którą jest odkrywanie prawdy i kształcenie studentów, mieści się w celu strategicznym 6.1 – „ <i>Nowoczesna uczelnia kształcąca wysoko kwalifikowanych pracowników na potrzeby sportu, turystyki i rekreacji oraz służby zdrowia i zarządzania tymi obszarami</i> ” oraz celu operacyjny 1. „ <i>Poszerzenie oferty dydaktycznej</i> ”, ponadto uwzględnia bieżące i prognozowane potrzeby rynku pracy.
Wskazanie, czy w procesie definiowania efektów uczenia się oraz w procesie przygotowania i udoskonalania programu studiów uwzględniono opinie interesariuszy. w tym w szczególności studentów, absolwentów, pracodawców:	Efekty kształcenia opracowano z uwzględnieniem opinii interesariuszy wewnętrznych i zewnętrznych. <u>1. Pracodawcy</u> – opinie opiekunów praktyk zawodowych (nauczycieli w-f, trenerów) realizowanych na kierunku wychowanie fizyczne i sport, – opinie właścicieli klubów fitness, ośrodków rekreacyjno-sportowych, członków zarządu klubów sportowych, – opinie absolwentów wydziału, gromadzone przez biuro monitorujące losy absolwentów. <u>2. Studenci</u> – opinie studentów studiów kierunku wychowanie fizyczne i sport w Filii AWF w Białej Podlaskiej, – wyniki, wnioski przedstawione w pracach dyplomowych studentów kierunku wychowanie fizyczne. <u>3. Nauczyciele akademicy</u> – opinie nauczycieli akademickich na kierunku wychowanie fizyczne i sport w Filii AWF w Białej Podlaskiej, w tym osób prowadzących zajęcia o charakterze praktycznym, którzy zdobyli doświadczenie zawodowe poza uczelnią wyższą.
Wymagania wstępne (oczekiwane kompetencje kandydata) – zwłaszcza w przypadku studiów drugiego stopnia:	Wyniki ocen ze świadectwa dojrzałości, orzeczenie lekarskie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do podjęcia nauki na kierunku trener personalny oraz wyniki egzaminów sprawnościowych.
Zasady rekrutacji	Zgodne z Uchwałą Senatu AWF Warszawa oraz Regulaminem Rekrutacji w AWF Warszawa

Grupy zajęć z zakładanymi efektami uczenia się

Grupy zajęć	Przedmioty	Liczba punktów ECTS	Charakter zajęć obowiązkowy/fakultatywny	Przynależność do dyscypliny naukowej (w przypadku przyporządkowania kierunku do więcej niż jednej dyscypliny)	Zakładane efekty uczenia się	Sposoby weryfikacji zakładanych efektów kształcenia osiągniętych przez studenta
Grupa zajęć I Moduł umiejętności ogólnoakademickich	Język obcy	4	obowiązkowy	-	K_W01, K_W04, K_W05, K_W06, K_W08, K_W15, K_W19; K_U15, K_U16, K_U18, K_U23; K_K04, K_K05;	Zaliczenie na ocenę
	Metody pracy głosem	2	obowiązkowy	-		
	Szkolenie BHP	0	obowiązkowy	-		
Grupa zajęć II Moduł nauk medycznych i relacji interpersonalnych	Podstawy anatomii człowieka	4	obowiązkowy	-	K_W01, K_W03, K_W05, K_W09, K_W11, K_W14, K_W15, K_W16, K_W17; K_U01, K_U06, K_U10, K_U15, K_U16, K_U17, K_U18, K_U19, K_U20; K_K01, K_K03, K_K05, K_K06, K_K10, K_K11;	
	Anatomia funkcjonalna	4	obowiązkowy	-		
	Umiejętności coachingowe	9	obowiązkowy	-		
	Biznes i marketing	6	obowiązkowy	-		

Grupa zajęć III Moduł wsparcia szkolenia sportowego	Teoria i technologia treningu sportowego	3	obowiązkowy	-	K_W01, K_W02, K_W03, K_W04, K_W05, K_W07, K_W08, K_W09, K_W12, K_W14, K_W15; K_U01, K_U02, K_U03, K_U04, K_U05, K_U06, K_U07, K_U08, K_U11, K_U14, K_U15, K_U17, K_U21; K_K01, K_K02, K_K03, K_K04, K_K05, K_K07, K_K08, K_K09, K_K12;	Zaliczenie na ocenę i egzamin
	Nauczanie czynności ruchowych	4	obowiązkowy	-		
	Fizjologia i biochemia wysiłku fizycznego	8	obowiązkowy	-		
	Podstawy żywienia	3	obowiązkowy	-		
	Dietetyka w sporcie i rekreacji	8	obowiązkowy	-		
	Trening medyczny	6	obowiązkowy	-		
	Metodyka prowadzenia rozgrzewki	3	obowiązkowy	-		
	Podstawy treningu siłowego	5	obowiązkowy	-		
	Trening siły i mocy mięśniowej	4	obowiązkowy	-		
	Trening szybkości	4	obowiązkowy	-		
	Trening wytrzymałości	3	obowiązkowy	-		
Grupa zajęć III Moduł sportu powszechnego	Nowoczesne formy aktywności fizycznej	10	fakultatywny	-	Zaliczenie na ocenę i egzamin	

	Podstawy pracy trenera personalnego	5	obowiązkowy	-	K_W01, K_W02, K_W03, K_W04, K_W05, K_W06, K_W07, K_W08, K_W09, K_W10, K_W11, K_W12, K_W13, K_W14, K_W15; K_U01, K_U02, K_U03, K_U05, K_U06, K_U07, K_U08, K_U09, K_U10, K_U11, K_U12, K_U13, K_U14, K_U15, K_U17, K_U18, K_U19; K_K01, K_K02, K_K03, K_K04, K_K05, K_K07, K_K08, K_K09, K_K10, K_K11, K_K12;	
	Cross trening	3	obowiązkowy	-		
	Kalistenika	3	obowiązkowy	-		
	Kulturystyka	5	obowiązkowy	-		
	Animacja czasu wolnego	3	obowiązkowy	-		
	Trening kobiet	4	obowiązkowy	-		
	Ćwiczenia prozdrowotne	4	obowiązkowy	-		
	Aktywność fizyczna w każdym wieku	3	obowiązkowy	-		
	Trening usprawniający	12	fakultatywny	-		
	Szkoła letnia/zimowa	6	fakultatywny	-		
Grupa zajęć III Moduł praktyk	Praktyki zawodowe	40	fakultatywny	-	K_W01, K_W08, K_W09, K_W10, K_W12, K_W16, K_W18;	Zaliczenie na ocenę

	Projekt zawodowy	2	fakultatywny	-	K_U07, K_U08, K_U11, K_U12, K_U22; K_K02, K_K03, K_K05, K_K06, K_K09;	
Szczegółowe wskaźniki punktacji ECTS*						
Grupy zajęć	Przedmioty	Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje na zacięciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich	Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć o charakterze praktycznym, w tym zajęć laboratoryjnych i projektowych	Liczba punktów ECTS, którą student musi uzyskać w ramach zajęć związanych z prowadzoną w uczelni działalnością naukową w dyscyplinie [-ach], do której przyporządkowany jest kierunek studiów	Liczba punktów ECTS, którą student musi uzyskać w ramach zajęć z dziedziny nauk humanistycznych lub społecznych	
Grupa zajęć I Moduł umiejętności ogólnoakademickich	Język obcy	2	-	nie dotyczy	-	
	Metody pracy głosem	1	-	nie dotyczy	2	
	Szkolenie BHP	0	-	nie dotyczy	-	
Grupa zajęć II Moduł nauk medycznych i relacji interpersonalnych	Podstawy anatomii człowieka	2	-	nie dotyczy	-	
	Anatomia funkcjonalna	2	-	nie dotyczy	-	

	Umiejętności coachingowe	5	-	nie dotyczy	9
	Biznes i marketing	2	-	nie dotyczy	6
Grupa zajęć III Moduł wsparcia szkolenia sportowego	Teoria i technologia treningu sportowego	2	-	nie dotyczy	-
	Nauczanie czynności ruchowych	2	-	nie dotyczy	-
	Fizjologia i biochemia wysiłku fizycznego	5	5	nie dotyczy	-
	Podstawy żywienia	2	-	nie dotyczy	-
	Dietetyka w sporcie i rekreacji	4	-	nie dotyczy	-
	Trening medyczny	4	-	nie dotyczy	-
	Metodyka prowadzenia rozgrzewki	1	3	nie dotyczy	-
	Podstawy treningu siłowego	3	5	nie dotyczy	-
	Trening siły i mocy mięśniowej	2	4	nie dotyczy	-

	Trening szybkości	2	4	nie dotyczy	-
	Trening wytrzymałości	2	3	nie dotyczy	-
Grupa zajęć III Moduł sportu powszechnego	Nowoczesne formy aktywności fizycznej	7	10	nie dotyczy	-
	Podstawy pracy trenera personalnego	3	5	nie dotyczy	-
	Cross trening	2	3	nie dotyczy	-
	Kalistenika	1	3	nie dotyczy	-
	Kulturystyka	2	5	nie dotyczy	-
	Animacja czasu wolnego	2	3	nie dotyczy	-
	Trening kobiet	2	4	nie dotyczy	-
	Ćwiczenia prozdrowotne	2	-	nie dotyczy	-
	Aktywność fizyczna w każdym wieku	2	-	nie dotyczy	-
	Trening usprawniający	5	12	nie dotyczy	-
	Szkoła letnia/zimowa	2	6	nie dotyczy	-
Grupa zajęć III Moduł praktyk	Praktyki zawodowe	20	40	nie dotyczy	-
	Projekt zawodowy	0	2	nie dotyczy	-
Razem:		93	117	nie dotyczy	17

Wymiar % punktów ECTS, którą student uzyskuje na skutek wyboru modułów kształcenia	39%
Wymiar % punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć praktycznych (dla profilu praktycznego)	65%
Wymiar % punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć związanych z działalnością naukową uczelni, w dyscyplinie /dyscyplinach , do których przyporządkowany jest kierunek studiów (dla profilu ogólnoakademickiego)	Nie dotyczy
Wymiar % punktów ECTS dla każdej z dyscyplin naukowych, ze wskazaniem dyscypliny wiodącej (dla kierunku studiów przyporządkowanego do więcej niż jednej dyscypliny naukowej)	Nie dotyczy
Wymiar % punktów ECTS, która student uzyskuje w ramach kształcenia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość	Nie więcej niż 7%

Program studiów obowiązuje od semestru I roku akademickiego 2026/2027.

Projekt programu studiów został uchwalony na posiedzeniu Rady Wydziału Wychowania Fizycznego i Zdrowia w dniu 15 marca 2026 r.

.....
(podpis Dziekana)

**Specyfikacja/matryca efektów uczenia się dla programu kształcenia na kierunku Trener Personalny
studia pierwszego stopnia**

Matryca efektów uczenia się określa relacje między efektami uczenia się zdefiniowanymi dla programu studiów (efektami kierunkowymi) i efektami uczenia się zdefiniowanymi dla poszczególnych grup przedmiotów/ przedmiotów.

Efekty uczenia się dla programu studiów (kierunku)	GP_1 Moduł umiejętności ogólnoakademickich	GP_2 Moduł nauk medycznych i relacji interpersonalnych	GP_3 Moduł wparcia szkolenia sportowego	GP_3 Moduł sportu powszechnego	GP_3 Moduł praktyk
K_W01	+	+	+	+	+
K_W02			+	+	
K_W03		+	+	+	
K_W04	+		+	+	
K_W05	+	+	+	+	
K_W06	+			+	
K_W07			+	+	
K_W08	+		+	+	+
K_W09		+	+	+	+
K_W10				+	+
K_W11		+		+	
K_W12			+	+	+
K_W13				+	
K_W14		+	+	+	
K_W15	+	+	+	+	
K_W16		+			+
K_W17		+			

K_W18					+
K_W19	+				
K_U01		+	+	+	
K_U02			+	+	
K_U03			+	+	
K_U04			+		
K_U05			+	+	
K_U06		+	+	+	
K_U07			+	+	+
K_U08			+	+	+
K_U09				+	
K_U10		+		+	
K_U11			+	+	+
K_U12				+	+
K_U13				+	
K_U14			+	+	
K_U15	+	+	+	+	
K_U16	+	+			
K_U17		+	+	+	
K_U18	+	+		+	
K_U19		+		+	
K_U20		+			
K_U21			+		
K_U22					+
K_U23	+		+		
K_K01		+	+	+	

K_K02			+	+	+
K_K03		+	+	+	+
K_K04	+		+	+	
K_K05	+	+	+	+	+
K_K06		+			+
K_K07			+	+	
K_K08			+	+	
K_K09			+	+	+
K_K10		+		+	
K_K11		+		+	
K_K12			+	+	

Plan studiów - kierunek Trener Personalny, studia pierwszego stopnia

Jednostka prowadząca kierunek studiów:	Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia w Białej Podlaskiej
Kierunek studiów: <i>(nazwa kierunku musi być adekwatna do zawartości programu studiów, a zwłaszcza do zakładanych efektów uczenia się)</i>	Trener Personalny
Poziom studiów: <i>(studia pierwszego, drugiego stopnia, jednolite studia magisterskie)</i>	studia pierwszego stopnia
Profil studiów: <i>(ogólnoakademicki, praktyczny)</i>	praktyczny
Forma studiów: <i>(studia stacjonarne, studia niestacjonarna)</i>	studia stacjonarne
Specjalność:	-
Liczba semestrów:	6
Liczba punktów ECTS:	180 ECTS
Łączna liczba godzin zajęć:	2.892 godzin zajęć

I semestr

Kod przedmiotu	Nazwa grupy przedmiotów /przedmiotu	Forma zajęć	Liczba godzin	Liczba punktów ECTS	Forma zaliczenia
TP/I/S?03	Szkolenie BHP	wykład	4	0	Z
TP/I/st/04	Podstawy anatomii człowieka	wykłady/ćwiczenia	30/30	4	Zo/E
TP/I/st/10	Fizjologia i biochemia wysiłku fizycznego	wykłady/ćwiczenia	30/30	4	Zo
TP/I/st/14	Metodyka prowadzenia rozgrzewki	ćwiczenia	30	3	Zo
TP/I/st/15	Podstawy treningu siłowego	wykłady/ćwiczenia	15/30	3	Zo
TP/I/st/19	Nowoczesne formy aktywności fizycznej	wykłady/ćwiczenia	30/60	5	Zo/E
TP/I/st/22	Kalistenika	ćwiczenia	30	3	Zo
TP/I/st/28	Trening usprawniający	ćwiczenia	30	3	Zo
TP/I/st/06	Umiejętności coachingowe	wykłady/ćwiczenia	15/30	3	Zo
Łącznie			124/270	28	

II semestr

Kod przedmiotu	Nazwa grupy przedmiotów /przedmiotu	Forma zajęć	Liczba godzin	Liczba punktów ECTS	Forma zaliczenia
TP/I/st/05	Anatomia funkcjonalna	wykłady/ćwiczenia	30/30	4	Zo/E
TP/I/st/10	Fizjologia i biochemia wysiłku fizycznego	wykłady/ćwiczenia	30/30	4	Zo/E
TP/I/st/08	Teoria i technologia treningu sportowego	wykłady/ćwiczenia	15/30	3	Zo/E
TP/I/st/15	Podstawy treningu siłowego	ćwiczenia	30	2	Zo
TP/I/st/20	Podstawy pracy trenera personalnego	wykłady/ćwiczenia	15/30	3	Zo
TP/I/st/28	Trening usprawniający	ćwiczenia	30	3	Zo
TP/I/st/06	Umiejętności coachingowe	wykłady/ćwiczenia	15/30	3	Zo
TP/I/st/30	Praktyki zawodowe	ćwiczenia	192	8	Zo
Łącznie			105/402	30	

III semestr

Kod przedmiotu	Nazwa grupy przedmiotów /przedmiotu	Forma zajęć	Liczba godzin	Liczba punktów ECTS	Forma zaliczenia
TP/I/st/09	Nauczanie czynności ruchowych	wykłady/ćwiczenia	30/30	4	Zo/E
TP/I/st/11	Podstawy żywienia	wykłady/ćwiczenia	30/30	3	Zo
TP/I/st/13	Trening medyczny	wykłady/ćwiczenia	15/30	3	Zo
TP/I/st/20	Podstawy pracy trenera personalnego	ćwiczenia	30	2	Zo
TP/I/st/21	Cross trening	wykłady/ćwiczenia	15/30	3	Zo
TP/I/st/23	Kulturystyka	ćwiczenia	30	2	Zo
TP/I/st/01	Język obcy	ćwiczenia	30	2	Zo
TP/I/st/06	Umiejętności coachingowe	wykłady/ćwiczenia	15/30	3	Zo/E
TP/I/st/30	Praktyki zawodowe	ćwiczenia	192	8	Zo
Łącznie			105/432	30	

IV semestr

Kod przedmiotu	Nazwa grupy przedmiotów /przedmiotu	Forma zajęć	Liczba godzin	Liczba punktów ECTS	Forma zaliczenia
TP/I/st/12	Dietetyka w sporcie i rekreacji	wykłady/ćwiczenia	15/30	4	Zo
TP/I/st/13	Trening medyczny	wykłady/ćwiczenia	15/30	3	Zo
TP/I/st/23	Kulturystyka	ćwiczenia	30	3	Zo
TP/I/st/28	Trening usprawniający	ćwiczenia	30	3	Zo
TP/I/st/29	Szkoła letnia/zimowa	ćwiczenia	60	6	Zo
TP/I/st/01	Język obcy	ćwiczenia	30	2	Zo
TP/I/st/30	Praktyki zawodowe	ćwiczenia	192	8	Zo
Łącznie			30/402	29	

V semestr

Kod przedmiotu	Nazwa grupy przedmiotów /przedmiotu	Forma zajęć	Liczba godzin	Liczba punktów ECTS	Forma zaliczenia
TP/I/st/12	Dietetyka w sporcie i rekreacji	wykłady/ćwiczenia	15/30	4	Zo/E
TP/I/st/16	Trening siły i mocy mięśniowej	wykłady/ćwiczenia	30/30	4	
TP/I/st/17	Trening szybkości	wykłady/ćwiczenia	30/30	4	Zo
TP/I/st/19	Nowoczesne formy aktywności fizycznej	wykłady/ćwiczenia	30/60	5	Zo/E
TP/I/st/25	Trening kobiet	wykłady/ćwiczenia	30/30	4	Zo/E
TP/I/st/26	Ćwiczenia prozdrowotne	wykłady/ćwiczenia	30/30	4	Zo
TP/I/st/30	Praktyki zawodowe	ćwiczenia	192	8	Zo
Łącznie			165/402	33	

VI semestr

Kod przedmiotu	Nazwa grupy przedmiotów /przedmiotu	Forma zajęć	Liczba godzin	Liczba punktów ECTS	Forma zaliczenia
TP/I/st/18	Trening wytrzymałości	wykłady/ćwiczenia	15/30	3	Zo
TP/I/st/24	Animacja czasu wolnego	wykłady/ćwiczenia	15/30	3	Zo
TP/I/st/27	Aktywność fizyczna w każdym wieku	wykłady/ćwiczenia	15/30	3	Zo
TP/I/st/2	Trening usprawniający	ćwiczenia	30	3	Zo
TP/I/st/07	Biznes i marketing	wykłady/ćwiczenia	30/30	6	Zo
TP/I/st/02	Metody pracy głosem	ćwiczenia	30	2	Zo
TP/I/st/30	Praktyki zawodowe	ćwiczenia	192	8	Zo
TP/I/st/31	Projekt zawodowy	ćwiczenia	8	2	Zo
Łącznie			75/380	30	

Plan studiów obowiązuje od semestru I roku akademickiego 2023/2024.

Projekt planu studiów został uchwalony na posiedzeniu Rady Wydziału Wychowania Fizycznego i Zdrowia w dniu 15 marca 2026 r.

.....
(podpis Dziekana)