PLAN STUDIÓW STACJONARNYCH
KIERUNKU TRENER PERSONALNY I STOPNIA dla I i II roku studiów

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	E	w	ćw	E	w	ćw	E	w	ćw	E	w	ćw	E	w	ćw	E	
I	**Moduł przyrodniczy**																										
1	Anatomia i kinezjologia	90	90	180	210	165	375	15	30	30	5	30	30	5	30	30	5										E-3
2	Fizjologia i biochemia wysiłku fizycznego	60	60	120	140	110	250	10	30	30	5	30	30	5													E-2
3	Żywianie i suplementacja	60	60	120	140	60	200	8							30	30	4	30	30	4							E-4
4	Elementy fizjoterapii w sporcie	30	60	90	110	90	200	8													15	30	4	15	30	4	Z-5,6
II	**Moduł przygotowania motorycznego**																										
5	Teoria i technologia treningu sportowego	15	30	45	55	20	75	3				15	30	3													E-2
6	Trening ogólnorozwojowy	0	30	30	40	35	75	3	0	30	3																Z-1
7	Trening siły i mocy mięśniowej	45	90	135	155	95	250	10	30	60	7				15	30	3										Z-1,3
8	Trening szybkości	15	30	45	75	75	150	6													15	30	6				Z-5
9	Trening wytrzymałości	45	90	135	165	60	225	9				15	30	3				15	30	3				15	30	3	Z-2,4,6
III	**Moduł sportu powszechnego**																										
10	Nowoczesne formy aktywności fizycznej*	90	180	270	300	225	525	21	30	60	7				30	60	7				30	60	7				E-1,3,5
11	Animacja czasu wolnego	15	30	45	55	20	75	3																15	30	3	Z-6
12	Ćwiczenia prozdrowotne	60	60	120	150	75	225	9										30	30	3	30	30	6				E-5
13	Aktywność fizyczna w każdym wieku	30	60	90	110	40	150	6													15	30	3	15	30	3	Z-5,6
14	Ćwiczenia usprawniające*	0	90	90	120	105	225	9				0	30	3				0	30	3				0	30	3	Z-2,4,6
15	Szkoła letnia/zimowa*	0	60	60	70	80	150	6										0	60	6							Z-4
IV	**Moduł relacji interpersonalnych**																										
16	Język obcy	0	60	60	80	70	150	6							0	30	3	0	30	3							Z-3,4
17	Umiejętności coachingowe	45	90	135	165	85	250	10	15	30	3	15	30	3	15	30	4										E-3
18	Biznes i marketing	30	30	60	70	180	250	10																30	30	10	Z-6
19	Projekty*	0	60	60	80	120	200	8				0	30	4				0	30	4							Z-2, 4
V	**Moduł praktyk**																										
20	Praktyki zawodowe*	0	250	250	300	200	500	20				0	50	4	0	50	4	0	50	4	0	50	4	0	50	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	30	105	260	30	120	260	30	75	290	30	105	230	30	90	230	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			0			9

PLAN STUDIÓW STACJONARNYCH
KIERUNKU TRENER PERSONALNY I STOPNIA dla III roku studiów

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.
		W	Ćw	Og					1			2			3			4			5			6			
									w	ćw	E	w	ćw	E	w	ćw	E	w	ćw	E	w	ćw	E	w	ćw	E	
I	**Moduł przyrodniczy**																										
1	Anatomia i kinezjologia	90	90	180	210	165	375	15	30	30	5	30	30	5	30	30	5										E-3
2	Fizjologia i biochemia wysiłku fizycznego	60	60	120	140	110	250	10	30	30	5	30	30	5													E-2
3	Żywienie i suplementacja	60	60	120	140	60	200	8							30	30	4	30	30	4							E-4
4	Elementy fizjoterapii w sporcie	30	60	90	110	90	200	8													15	30	4	15	30	4	Z-5,6
II	**Moduł przygotowania motorycznego**																										
5	Teoria i technologia treningu sportowego	15	30	45	55	20	75	3				15	30	3													E-2
6	Trening ogólnorozwojowy	0	30	30	40	35	75	3	0	30	3																Z-1
7	Trening siły i mocy mięśniowej	45	90	135	155	95	250	10	30	60	7				15	30	3										Z-1,3
8	Trening szybkości	15	30	45	55	45	100	4													15	30	4				Z-5
9	Trening wytrzymałości	45	90	135	165	60	225	9				15	30	3				15	30	3				15	30	3	Z-2,4,6
III	**Moduł sportu dla wszystkich**																										
10	Nowoczesne formy aktywności fizycznej*	90	180	270	300	225	525	21	30	60	7				30	60	7				30	60	7				E-1,3,5
11	Animacja czasu wolnego	15	30	45	55	20	75	3																15	30	3	Z-6
12	Ćwiczenia prozdrowotne	60	60	120	140	35	175	7										30	30	3	30	30	4				E-5
13	Aktywność fizyczna w każdym wieku	30	60	90	110	40	150	6													15	30	3	15	30	3	Z-5,6
14	Ćwiczenia usprawniające*	0	90	90	120	105	225	9				0	30	3				0	30	3				0	30	3	Z-2,4,6
15	Szkoła letnia/zimowa*	0	60	60	70	80	150	6										0	60	6							Z-4

IV	**Moduł relacji interpersonalnych**																										
16	Język obcy	**0**	**60**	**60**	**80**	**70**	**150**	**6**							**0**	**30**	**3**	**0**	**30**	**3**							**Z-3,4**
17	Umiejętności coachingowe	**45**	**90**	**135**	**165**	**85**	**250**	**10**	**15**	**30**	**3**	**15**	**30**	**3**	**15**	**30**	**4**										**E-3**
18	Biznes i marketing	**30**	**30**	**60**	**70**	**30**	**100**	**4**																**30**	**30**	**4**	**Z-6**
19	Projekty*	**0**	**60**	**60**	**80**	**120**	**200**	**8**				**0**	**30**	**4**				**0**	**30**	**4**							**Z-2, 4**
V	**Moduł specjalizacyjny**																										
20	Seminarium dyplomowe*	**0**	**60**	**60**	**80**	**170**	**250**	**10**													**0**	**30**	**4**	**0**	**30**	**6**	**E-6**
21	Praktyki zawodowe	**0**	**250**	**250**	**300**	**200**	**500**	**20**				**0**	**50**	**4**	**0**	**50**	**4**	**0**	**50**	**4**	**0**	**50**	**4**	**0**	**50**	**4**	**Z-2-6**
VI	**Moduł przedmiotów**																										
22	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**	**1600**	**2230**	**2670**	**1880**	**4550**	**182**	**135**	**240**	**30**	**105**	**260**	**30**	**120**	**260**	**30**	**75**	**290**	**30**	**105**	**260**	**30**	**90**	**260**	**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**