

**PLAN STUDIÓW STACJONARNYCH**  
**KIERUNKU WYCHOWANIE FIZYCZNE I STOPNIA**  
 Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie  
 Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej

	Wymiar godzin			Zajęcia kontaktowe**	Praca własna	Łączna liczba godzin	ECTS	Semestralny wymiar godzin																								Forma zalicz.						
	W	Ćw.	Og.					1					2					3					4					5					6					
								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
<b>PRZEDMIOTY OGÓLNE</b>																																						
1	0	120	120	182	168	350	14	0	30	10	35	3	0	30	10	10	2	0	15	10	25	2	0	15	10	25	2	0	15	10	25	2	0	15	12	48	3	E-6
2	0	30	30	40	10	50	2											0	30	10	10	2														Z-3		
3	15	0	15	25	25	50	2	15	0	10	25	2																								Z-1		
<b>RAZEM</b>																																						
<b>PRZEDMIOTY PODSTAWOWE</b>																																						
4	15	30	45	67	58	125	5	15	15	10	35	3	0	15	12	23	2																			E-2		
5	15	30	45	57	18	75	3											15	30	12	18	3														E-3		
6	15	15	30	42	33	75	3											15	15	12	33	3														E-4		
7	15	30	45	57	18	75	3						15	30	12	18	3																			E-2		
8	15	15	30	40	35	75	3	15	15	10	35	3																							Z-1			
9	30	45	75	97	28	125	5						15	15	10	10	2	15	30	12	18	3														E-3		
10	30	45	75	97	53	150	6	15	15	10	35	3	15	30	12	18	3																		E-2			
11	15	0	15	25	25	50	2																					15	0	10	25	2			Z-6			
12	15	15	30	42	8	50	2																					15	15	12	8	2			E-5			
13	15	15	30	51	149	200	8																					15	0	10	25	2	0	15	11	124	6	E-6
<b>RAZEM</b>																																						
<b>PRZEDMIOTY KIERUNKOWE</b>																																						
14	15	30	45	57	18	75	3											15	30	12	18	3														E-3		
15	15	15	30	40	10	50	2																					15	15	10	10	2				Z-5		
16	30	15	45	55	20	75	3																							30	15	10	20	3			Z-6	
17	30	45	75	107	68	175	7						15	15	10	10	2	15	15	10	10	2	0	15	12	48	3									E-4		
19	0	30	30	40	10	50	2	0	30	10	10	2																								Z-1		
20	0	60	60	80	20	100	4	0	30	10	10	2	0	30	10	10	2																			Z-2		
21	0	60	60	80	20	100	4											0	30	10	10	2	0	30	10	10	2									Z-5		
22	0	60	60	80	20	100	4						0	30	10	10	2																			Z-3		
23	0	60	60	80	20	100	4											0	30	10	10	2	0	30	10	10	2									Z-4		
24	0	75	75	107	93	200	8	0	30	10	35	3	0	30	10	35	3	0	15	12	23	2														E-3		
25	0	30	30	40	35	75	3												0	30	10	35	3													Z-4		
26	0	60	60	102	123	225	9	0	15	10	25	2	0	15	10	25	2	0	15	10	25	2	0	15	12	48	3									E-4		
27	0	75	75	87	63	150	6	0	30	0	20	2	0	30	0	20	2	0	15	12	23	2														E-4		
28	0	30	30	50	50	100	4	0	15	10	25	2	0	15	10	25	2																			Z-2		
29	0	45	45	65	35	100	4	0	15	10	25	2	0	30	10	10	2																			Z-2		
30	15	30	45	55	20	75	3																					15	30	10	20	3				Z-5		
31	15	30	45	57	18	75	3																					15	30	12	18	3				E-5		
32	30	15	45	57	18	75	3	30	15	12	18	3																								E-1		
33	0	15	15	25	25	50	2																						0	15	10	25	2			Z-6		
34	30	0	30	40	35	75	3											30	0	10	35	3													Z-4			
35	0	15	15	25	25	50	2											0	15	10	25	2														Z-4		
36	15	15	30	40	10	50	2																				15	15	10	10	2					Z-5		
37	15	0	15	40	10	50	2																						15	0	25	10	2			Z-6		
38	30	0	30	40	10	50	2																					30	0	10	10	2				Z-6		
39a	0	60	60	60	40	100	4																0	30	0	20	2	0	30	0	20	2	0	30	0	20	2	Z-5,6
39b	0	180	180	180	120	300	12	0	30	0	20	2	0	30	0	20	2	0	30	0	20	2	0	30	0	20	2	0	30	0	20	2	0	30	0	20	2	Z-1,6
40	0	120	120	120	80	200	8											0	60	0	40	4	0	60	0	40	4									Z-3,4		
<b>RAZEM</b>																																						
<b>RAZEM w SM</b>																																						

I SPECJALNOŚĆ SPORTOWA																																																
41	Teoria treningu sportowego*	15	0	15	25	25	50	2																													15	0	10	25	2	Z-6						
42	Specjalizacja instruktorska (sportowa)*	60	90	150	170	80	250	10																													30	30	10	30	4	30	60	10	50	6	E-6	
RAZEM		75	90	165	195	105	300	12																													45	60	20	75	8							
II SPECJALNOŚĆ REKREACYJNA																																																
41	Teoria i metodyka rekreacji*	15	15	30	40	10	50	2																													15	15	10	10	2	Z-6						
42	Specjalizacja instruktorska (rekreacja)*	30	60	90	122	128	250	10																													15	30	10	45	4	15	30	22	83	6	E-6	
RAZEM		45	75	120	162	138	300	12																													30	45	22	93	8							
III SPECJALNOŚĆ WF W SŁUŻBACH MUNDUROWYCH																																																
41	Przygotowanie obronne	15	15	30	40	10	50	2																													15	15	10	10	2	Z-6						
42	Specjalizacja instruktorska: sporty obronne i rekreacja ruchowa*	30	60	90	122	128	250	10																													15	30	10	45	4	15	30	22	83	6	E-6	
RAZEM		45	75	120	162	138	300	12																													30	45	22	93	8							
43	Praktyki psychologiczno-pedagogiczna	30		30	30	45	75	3																																								Z-4
44	Praktyki pedagogiczne	120		120	120	30	150	6																																								Z-5
45	Praktyki w służbach mundurowych^	40		40	40	10	50	2																																								Z-5
I	INSTRUKTOR SPORTU	510	1620	2130	2796	1704	4500	180	90	225	122	313	30	60	325	126	239	30	60	340	108	242	30	45	250	108	347	30	120	330	94	206	30	135	150	108	357	30										
II	INSTRUKTOR REKREACJI	480	1605	2085	2763	1737	4500	180	90	225	122	313	30	60	325	126	239	30	60	340	108	242	30	45	250	108	347	30	105	330	94	221	30	120	135	120	375	30										
III	INSTRUKTOR SM w WF	480	1765	2245	2923	1827	4750	190	90	255	122	333	32	60	355	126	259	32	60	370	108	262	32	45	280	108	367	32	105	330	94	221	30	120	175	120	385	32										

							Lącznie
ZALICZENIA	3	3	3	6	6	7	28
EGZAMINY	1	3	4	4	2	3	17

\*-moduły podlegające wyborowi przez studenta

\*\* - suma godzin z udziałem prowadzącego (wykłady, ćwiczenia, egzaminy, konsultacje)

k - konsultacje

pw. - praca własna

Zajęcia ruchowe (do wyboru): atletyka terenowa, trening koordynacyjny, nordic walking, nowoczesne formy taneczne, skoki na trampolinie, snorkeling, tenis stołowy, kurturystyka Military Insanity, CrossFit, techniki linowe, foki-zajęcia obronne w wodzie, bezpieczeństwo skoków spadochronowych, survival military, selekcja do jednostek specjalnych oraz inne propozycje katedr

#-gimnastyka artystyczna (kobiety), sporty walki (mężczyźni)

^ - przedmioty w ramach specjalności WF w służbach mundurowych

Obóz zimowy: narciarstwo biegowe, zjazdowe, biathlon; obóz letni: ratownictwo wodne, kajakerstwo, wyprawy terenowe i obozownictwo, zajęcia rekreacyjne w plenerze

Praktyki w służbach mundurowych w jednostkach: policji, straży pożarnej, straży granicznej, wojska polskiego, służba celna, służba więzienna