

20	Teoria i met. piłki nożnej	0	60	60	70	30	100	4									0	30	2	0	30	2												Z-5	
21	Teoria i met. piłki siatkowej	0	60	60	70	30	100	4				0	30	2	0	30	2																		Z-3
22	Teoria i met. piłki ręcznej	0	60	60	70	30	100	4							0	30	2	0	30	2															Z-4
23	Teoria i met. gimnastyki	0	75	75	90	85	175	7	0	30	3	0	30	2	0	15	2																	E-3	
24	Gimnastyka artystyczna/Sporty walki*	0	30	30	35	15	50	2										0	30	2														Z-4	
25	Teoria i met. pływania	0	60	60	75	150	225	9	0	15	2	0	15	2	0	15	2	0	15	3														E-4	
26	Teoria i met. lekkoatletyki	0	90	90	105	70	175	7				0	30	2	0	30	2	0	30	3														E-4	
27	Rytmika i taniec*	0	45	45	60	90	150	6	0	15	2	0	15	2	0	15	2																	Z-3	
28	Zabawy i gry ruchowe*	0	45	45	55	45	100	4	0	15	2	0	30	2																				Z-2	
29	Plenerowe formy gier sportowych	0	30	30	35	15	50	2																						0	30	2		Z-6	
30	Ćw. kompensacyjno-korekcyjne	15	30	45	50	25	75	3										15	30	3														Z-4	
31	Teoria sportu	15	30	45	50	0	50	2													15	30	2											E-5	
32	Historia kultury fizycznej	30	0	30	30	45	75	3	30	0	3																							E-1	
33	Emisja głosu	0	15	15	35	15	50	2																			0	15	2					Z-6	
34	Pierwsza pomoc przedmedyczna	0	15	15	20	30	50	2										0	15	2														Z-4	
35	Żywnie człowieka	15	15	30	35	15	50	2													15	15	2											Z-5	
36	Socjologia	30	0	30	35	15	50	2																		30	0	2						Z-6	
37	Zajęcia ruchowe do wyboru*	0	60	60	70	80	150	6												0	30	3	0	30	3									Z-5,6	
38	Obozy*	0	120	120	140	60	200	8				0	60	4	0	60	4																	Z-2,3	
	RAZEM	210	1080	1290	1525	1000	2525	101	30	135	17	15	270	20	30	240	21	15	195	19	60	135	12	60	105	12									
IV	PRAKTYKI ZAWODOWE																																		
39	Praktyki wdrożeniowe	0	60	60	60	15	75	3							0	60	3																	Z-3	
40	Praktyki psychologiczno-pedagogiczne	0	40	40	40	60	100	4				0	10	1	0	15	1	0	15	2														Z-4	
41	Praktyki pedagogiczne	0	120	120	120	5	125	5													0	120	5											Z-5	
42	Praktyki specjalizacyjne*	0	80	80	80	45	125	5													0	40	2	0	40	3								Z-5,6	
	RAZEM	0	300	300	300	125	425	17				0	10	1	0	75	4	0	15	2	0	160	7	0	40	3									
V	SPECJALNOŚĆ*																																		
Va	SPECJALNOŚĆ SPORTOWA																																		
43	Teoria treningu sportowego	15	0	15	20	30	50	2																		15	0	2						Z-6	
44	Specjalizacja instruktorska (sportowa)	60	90	150	160	90	250	10																	30	30	4	30	60	6				E-6	
	RAZEM	75	90	165	180	120	300	12																	30	30	4	45	60	8					
Vb	SPECJALNOŚĆ REKREACYJNA																																		
43	Teoria i metodyka rekreacji	15	0	15	20	30	50	2																			15	0	2						Z-6
44	Specjalizacja instruktorska (rekreacja)	30	60	90	100	150	250	10																	15	30	4	15	30	6					E-6

	RAZEM	45	60	105	120	180	300	12											15	30	4	30	30	8		
Vc	SPECJALNOŚĆ KOREKTYWA I KOMPENSACJA																									
43	Profilaktyka zaburzeń rozwojowych	15	0	15	20	30	50	2														15	0	2	Z-6	
44	Specjalizacja korektywy i kompensacji	30	90	120	135	115	250	10												15	45	4	15	45	6	E-6
	RAZEM	45	90	135	155	145	300	12												15	45	4	30	45	8	
	WF - INSTRUKTOR SPORTU	465	1890	2355	2720	1830	4550	182	90	210	29	60	400	31	60	420	34	45	255	28	105	370	29	105	235	31
	WF - INSTRUKTOR REKREACJI	435	1860	2295	2660	1890	4550	182	90	210	29	60	400	31	60	420	34	45	255	28	90	370	29	90	205	31
	WF - KOREKTYWA I KOMPENSACJA	435	1890	2325	2695	1855	4550	182	90	210	29	60	400	31	60	420	34	45	255	28	90	385	29	90	220	31

WF	ZALICZENIA	3	3	5	6	6	7	30
	EGZAMINY	1	3	4	3	3	3	17

*zajęcia do wyboru przez studenta

Zajęcia ruchowe (do wyboru): atletyka terenowa, trening funkcjonalny, trening obwodowy, trening koordynacyjny, snorkeling, unihokej, tenis stołowy, skoki na trampolinie, taniec towarzyski, strzelectwo oraz inne propozycje katedr

**zajęcia kontaktowe - suma godzin z udziałem prowadzącego i studenta (wykłady, ćwiczenia, zaliczenia i egzaminy, konsultacje)

PLAN STUDIÓW STACJONARNYCH
KIERUNKU WYCHOWANIE FIZYCZNE I STOPNIA dla I roku studiów
SPECJALNOŚĆ – WYCHOWANIE FIZYCZNE W SŁUŻBACH MUNDUROWYCH

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie,
Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej

		Wymiar godzin			Zajęcia konta- ktowe**	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	PRZEDMIOTY OGÓLNE																										
1	Język obcy	0	120	120	150	150	300	12	0	30	2	0	30	2	0	15	2	0	15	2	0	15	2	0	15	2	E-6
2	Technologia informacyjna z elementami statystyki	0	30	30	35	15	50	2							0	30	2										Z-3
3	Bezpieczeństwo i higiena pracy oraz ergonomia	15	0	15	20	30	50	2	15	0	2																Z-1
	RAZEM	15	150	165	205	195	400	16	15	30	4	0	30	2	0	45	4	0	15	2	0	15	2	0	15	2	
II	PRZEDMIOTY PODSTAWOWE																										
4	Anatomia	15	30	45	55	70	125	5	15	15	3	0	15	2													E-2
5	Fizjologia	15	30	45	50	25	75	3							15	30	3										E-3
6	Antropologia	15	30	45	50	25	75	3										15	30	3							E-4
7	Biochemia	15	30	45	50	0	50	2				15	30	2													E-2
8	Biologiczne podstawy rozwoju człowieka	15	15	30	35	40	75	3	15	15	3																Z-1
9	Pedagogika	30	45	75	80	20	100	4				15	15	2	15	30	2										E-3
10	Psychologia	30	45	75	85	15	100	4	15	15	2	15	30	2													E-2
11	Ochrona własności intelektualnej	15	0	15	20	30	50	2										15	0	2							Z-4
12	Teoria wf	15	15	30	35	15	50	2													15	15	2				E-5
13	Seminarium dyplomowe*	0	30	30	50	150	200	8												0	15	2	0	15	6		E-6
	RAZEM	165	270	435	510	390	900	36	45	45	8	45	90	8	30	60	5	30	30	5	15	30	4	0	15	6	
III	PRZEDMIOTY KIERUNKOWE																										
14	Biomechanika	15	30	45	50	25	75	3							15	30	3										E-3
15	Antropomotoryka	30	15	45	50	0	50	2													30	15	2				Z-5

45	Walka wręcz bez broni	0	30	30	35	15	50	2										0	30	2								Z-4		
46	SERE "A"	0	15	15	20	5	25	1												0	15	1							Z-5	
47	Walka wręcz z bronią	0	30	30	35	15	50	2																0	30	2			Z-6	
48	Pływanie użytkowe	0	30	30	35	15	50	2	0	30	2																		Z-1	
49	Medycyna katastrof	0	15	15	20	5	25	1				0	15	1															Z-2	
50	Survival militarny	0	30	30	35	15	50	2							0	30	2												Z-3	
51	Strzelanie	0	15	15	20	5	25	1										0	15	1									Z-4	
52	Sambo	0	30	30	35	15	50	2												0	30	2							Z-5	
53	Tory przeszkód formacji mundurowych	0	30	30	35	15	50	2																0	30	2			Z-6	
	RAZEM	15	300	315	380	145	525	21	15	60	5	0	45	3	0	45	3	0	45	3	0	45	3	0	45	3	0	60	4	
VI	SPECJALNOŚĆ																													
VIa	SPECJALNOŚĆ SPORTOWA																													
54	Teoria treningu sportowego	15	0	15	20	30	50	2																15	0	2			Z-6	
55	Specjalizacja instruktorska (sportowa)	60	90	150	160	90	250	10												30	30	4	30	60	6			E-6		
	RAZEM	75	90	165	180	120	300	12												30	30	4	45	60	8					
VIb	SPECJALNOŚĆ REKREACYJNA																													
54	Teoria i metodyka rekreacji	15	0	15	20	30	50	2																15	0	2			Z-6	
55	Specjalizacja instruktorska (rekreacja)	30	60	90	100	150	250	10												15	30	4	15	30	6			E-6		
	RAZEM	45	60	105	120	180	300	12												15	30	4	30	30	8					
Vic	SPECJALNOŚĆ KOREKTYWA I KOMPENSACJA																													
54	Profilaktyka zaburzeń rozwojowych	15	0	15	20	30	50	2																15	0	2			Z-6	
55	Specjalizacja Korektywy i Kompensacji	30	90	120	135	115	250	10												15	45	4	15	45	6			E-6		
	RAZEM	45	90	135	155	145	300	12												15	45	4	30	45	8					
Vid	SPECJALIZACJA w SM																													
54	Przygotowanie obronne	15	0	15	20	30	50	2																15	0	2			Z-6	
55a	Specjalizacja instruktorska (sportowa)	60	90	150	160	90	250	10															30	30	4	30	60	6		E-6
55b	Specjalizacja instruktorska (rekreacja)	30	60	90	100	150	250	10															15	30	4	15	30	6		E-6
	RAZEM IS	75	90	165	180	120	300	12																						
	RAZEM IR	45	60	105	120	180	300	12															45	60	8	60	90	14		
WF w SM - INSTRUKTOR SPORTU		480	2110	2590	3000	1875	4875	195	105	270	34	60	445	34	60	465	37	45	270	29	105	385	29	105	275	32				

WF w SM - INSTRUKTOR REKREACJI	450	2080	2530	2940	1935	4875	195	105	270	34	60	445	34	60	465	37	45	270	29	90	385	29	90	245	32	
WF w SM - KOREKTYWA I KOMPENSACJA	450	2110	2560	2975	1900	4875	195	105	270	34	60	445	34	60	465	37	45	270	29	90	400	29	90	260	32	

WF w sl. mund.	ZALICZENIA	6	5	7	7	7	8	40
	EGZAMINY	1	3	4	3	3	3	17

*zajęcia do wyboru przez studenta

**zajęcia kontaktowe - suma godzin z udziałem prowadzącego i studenta (wykłady, ćwiczenia, zaliczenia i egzaminy, konsultacje)

PLAN STUDIÓW STACJONARNYCH

KIERUNKU WYCHOWANIE FIZYCZNE I STOPNIA dla II i III roku studiów

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	E	w	ćw	E	w	ćw	E	w	ćw	E	w	ćw	E	w	ćw	E	
I	PRZEDMIOTY OGÓLNE																										
1	Język obcy*	0	120	120	150	150	300	12	0	30	2	0	30	2	0	15	2	0	15	2	0	15	2	0	15	2	E-6
2	Technologia informacyjna	0	30	30	35	15	50	2							0	30	2										Z-3
3	Bezpieczeństwo i higiena pracy oraz ergonomia	15	0	15	20	30	50	2	15	0	2																Z-1
	RAZEM	15	150	165	205	195	400	16	15	30	4	0	30	2	0	45	4	0	15	2	0	15	2	0	15	2	
II	PRZEDMIOTY PODSTAWOWE																										
4	Anatomia	15	30	45	55	45	100	4	15	15	2	0	15	2													E-2
5	Fizjologia	15	30	45	50	25	75	3							15	30	3										E-3
6	Antropologia	15	30	45	50	25	75	3										15	30	3							E-4
7	Biochemia	15	30	45	50	0	50	2				15	30	2													E-2
8	Biologiczne podstawy rozwoju człowieka	15	15	30	35	15	50	2	15	15	2																Z-1
9	Pedagogika	30	45	75	80	20	100	4				15	15	2	15	30	2										E-3
10	Psychologia	30	45	75	85	15	100	4	15	15	2	15	30	2													E-2
11	Ochrona własności intelektualnej	15	0	15	20	30	50	2										15	0	2							Z-4
12	Teoria wf	15	15	30	35	15	50	2											15	15	2						E-5
13	Seminarium dyplomowe*	0	30	30	50	150	200	8											0	15	2	0	15	6			E-6
	RAZEM	165	270	435	510	340	850	34	45	45	6	45	90	8	30	60	5	30	30	5	15	30	4	0	15	6	
III	PRZEDMIOTY KIERUNKOWE																										
14	Biomechanika	15	30	45	50	25	75	3							15	30	3										E-3
15	Antropomotoryka	30	15	45	50	0	50	2											30	15	2						Z-5
16	Edukacja zdrowotna	30	30	60	65	10	75	3														30	30	3			Z-6
17	Metodyka wf	30	75	105	125	50	175	7				15	30	2	15	15	2	0	15	2	0	15	1				E-5

18	Trening ogólnorozwojowy/Zaprawa wojskowa*	0	30	30	35	15	50	2	0	30	2														Z-1		
19	Teoria i met. koszykówki	0	60	60	70	30	100	4	0	30	2	0	30	2												Z-2	
20	Teoria i met. p. nożnej	0	60	60	70	30	100	4									0	30	2	0	30	2				Z-5	
21	Teoria i met. piłki siatkowej	0	60	60	70	30	100	4				0	30	2	0	30	2									Z-3	
22	Teoria i met. piłki ręcznej	0	60	60	70	30	100	4							0	30	2	0	30	2						Z-4	
23	Teoria i met. gimnastyki	0	75	75	90	85	175	7	0	30	3	0	30	2	0	15	2									E-3	
24	Gimnastyka artystyczna/Sporty walki*	0	30	30	35	40	75	3									0	30	3							Z-4	
25	Teoria i met. pływania	0	60	60	75	150	225	9	0	15	2	0	15	2	0	15	2	0	15	3						E-4	
26	Teoria i met. lekkoatletyki	0	75	75	90	85	175	7				0	30	2	0	30	2	0	15	3						E-4	
27	Rytmika i taniec*	0	45	45	60	90	150	6	0	15	2	0	15	2	0	15	2									Z-3	
28	Zabawy i gry ruchowe*	0	45	45	55	45	100	4	0	15	2	0	30	2												Z-2	
29	Ćw. kompensacyjno-korekcyjne	15	30	45	50	0	50	2															15	30	2	Z-5	
30	Teoria sportu	15	30	45	50	0	50	2															15	30	2	E-5	
31	Historia kultury fizycznej	30	15	45	50	25	75	3	30	15	3															E-1	
32	Emisja głosu	0	15	15	35	15	50	2															0	15	2	Z-6	
33	Organizacja i prawo w oświacie	30	0	30	35	40	75	3									30	0	3							Z-4	
34	Pierwsza pomoc przedmedyczna	0	15	15	20	55	75	3									0	15	3							Z-4	
35	Żywnienie człowieka	15	15	30	35	15	50	2															15	15	2	Z-5	
36	Organizacja i kierowanie w kulturze fizycznej	15	0	15	20	30	50	2																15	0	2	Z-6
37	Socjologia	30	0	30	35	15	50	2															30	0	2	Z-6	
38	Zajęcia ruchowe do wyboru*	0	60	60	70	30	100	4									0	30	2	0	30	2				Z-5,6	
39	Obozy*	0	120	120	140	35	175	7	0	60	4	0	60	3												Z-1,2	
40	Przedmiot ogólnouczelniany lub niezwiązany z kierunkiem studiów*	30	0	30	30	20	50	2	Realizowany w wybranym semestrze																		
	RAZEM	285	1050	1335	1580	995	2575	103	30	210	20	15	270	19	30	180	17	30	150	21	75	165	13	75	75	11	
IV	PRAKTYKI ZAWODOWE																										
41	Praktyki wdrożeniowe	0	60	60	60	15	75	3							0	60	3									Z-3	
42	Praktyki psychologiczno-pedagogiczne	0	40	40	40	60	100	4				0	10	1	0	15	1	0	15	2						Z-4	
43	Praktyki pedagogiczne	0	120	120	120	5	125	5													0	120	5			Z-5	
44	Praktyki specjalizacyjne*	0	80	80	80	45	125	5													0	40	2	0	40	3	Z-5,6
	RAZEM	0	300	300	300	125	425	17				0	10	1	0	75	4	0	15	2	0	160	7	0	40	3	

V	SPECJALNOŚCI *																											
Va	SPECJALNOŚĆ SPORTOWA																											
45	Teoria treningu sportowego	15	0	15	20	30	50	2																	15	0	2	Z-6
46	Specjalizacja instruktorska (sportowa)	60	90	150	160	90	250	10													30	30	4	30	60	6	E-6	
	RAZEM	75	90	165	180	120	300	12													30	30	4	45	60	8		
Vb	SPECJALNOŚĆ REKREACYJNA																											
45	Teoria i metodyka rekreacji	30	15	45	45	5	50	2																	30	15	2	Z-6
46	Specjalizacja instruktorska (rekreacja)	30	60	90	100	150	250	10													15	30	4	15	30	6	E-6	
	RAZEM	60	75	135	145	155	300	12													15	30	4	45	45	8		
Vc	SPECJALNOŚĆ WF W SŁUŻBACH MUNDUROWYCH																											
45	Zajęcia ruchowe do wyboru*	0	180	180	210	90	300	12	0	30	2	0	30	2	0	30	2	0	30	2	0	30	2	0	30	2	Z-1-6	
46	Przygotowanie obronne	15	15	30	40	10	50	2																	15	15	2	Z-6
47	Praktyki w służbach mundurowych	0	40	40	40	10	50	2																	0	40	2	Z-6
48a	Specjalizacja instruktorska sportowa*	60	90	150	160	90	250	10													30	30	4	30	60	6	E-6	
48b	Specjalizacja instruktorska rekreacyjna*	30	60	90	100	150	250	10													15	30	4	15	30	6	E-6	
	RAZEM (specjalizacja sportowa)	75	325	400	450	200	650	26	0	30	2	0	30	2	0	30	2	0	30	2	30	60	6	45	145	12		
	RAZEM (specjalizacja rekreacyjna)	45	295	340	390	260	650	26	0	30	2	0	30	2	0	30	2	0	30	2	15	60	6	30	115	12		
	WF - INSTRUKTOR SPORTU	540	1860	2400	2775	1775	4550	182	90	285	30	60	400	30	60	360	30	60	210	30	120	400	30	120	205	30		
	WF - INSTRUKTOR REKREACJI	525	1845	2370	2740	1810	4550	182	90	285	30	60	400	30	60	360	30	60	210	30	105	400	30	120	190	30		
	WF w SM - INSTRUKTOR SPORTU	540	2035	2575	2975	1825	4800	192	90	315	32	60	430	32	60	390	32	60	240	32	120	400	30	120	260	32		
	WF w SM - INSTRUKTOR REKREACJI	510	2005	2515	2915	1885	4800	192	90	315	32	60	430	32	60	390	32	60	240	32	105	400	30	105	230	32		

WF	ZALICZENIA	3	4	3	6	6	9	31
	EGZAMINY	1	3	4	3	3	3	17

WF w sl. mund.	ZALICZENIA	4	5	4	7	6	10	36
	EGZAMINY	1	3	4	3	3	3	17

** zajęcia kontaktowe - suma godzin z udziałem prowadzącego i studenta (wykłady, ćwiczenia, zaliczenia i egzaminy, konsultacje)

* zajęcia do wyboru przez studenta: pozycje: 1, 13, 19, 25, 28, 29, 39, 40, 41, 45, specjalności i specjalizacje (zgodnie z ofertami poszczególnych zakładów)

Zajęcia ruchowe (do wyboru): atletyka terenowa, trening funkcjonalny, trening obwodowy, trening koordynacyjny, snorkeling, unihokej, tenis stołowy, skoki na trampolinie, taniec towarzyski, strzelectwo oraz inne propozycje katedr

21	Podstawy dietetyki	15	30	45	55	20	75	3				15	30	3							Z-2		
22	Zarządzanie i marketing – techniki decyzyjne	30	15	45	45	5	50	2				30	15	2							Z-2		
23	Etnologia sportu i rekreacji/Olimpizm*	30	0	30	35	40	75	3	30	0	3										Z-1		
24	Tenis	0	30	30	35	40	75	3				0	30	3							Z-2		
25	Gimnastyka	0	15	15	20	30	50	2	0	15	2										Z-1		
26	Pływanie	0	15	15	20	30	50	2									0	15	2		Z-4		
27	Lekkoatletyka	0	15	15	20	30	50	2				0	15	2							Z-2		
28	Koszykówka	0	15	15	20	55	75	3	0	15	3										Z-1		
29	Piłka nożna	0	15	15	20	55	75	3									0	15	3		Z-4		
30	Piłka ręczna	0	15	15	20	55	75	3				0	15	3							Z-2		
31	Piłka siatkowa	0	15	15	20	55	75	3							0	15	3				Z-3		
32	Przedmiot ogólnouczelniany lub niezwiązany z kierunkiem studiów	30	0	30	30	20	50	2	Realizowany w wybranym semestrze														
	RAZEM	225	465	690	795	680	1475	59	60	120	17	75	165	19	15	75	8	45	105	13			
III	PRZEDMIOTY DO WYBORU																						
33	Zajęcia ruchowe (do wyboru)*	0	30	30	35	15	50	2							0	30	2				Z-3		
	RAZEM	90	30	120	35	15	50	2	0	0	0	0	0	0	0	30	2						
IVa	SPECJALNOŚĆ SPORTOWA																						
34a	Specjalizacja instruktorska/trenerska#*	60	90	150	165	85	250	10							30	30	4	30	60	6	E-4		
IVb	SPECJALNOŚĆ REKREACYJNA																						
34b	Specjalizacja instruktorska (rekreacja)*	30	60	90	105	145	250	10							15	30	4	15	30	6	E-4		
IVc	SPECJALNOŚĆ EDUKACJA ZDROWOTNA																						
34c	Korektywa i kompensacja / Odnowa biologiczna*	30	90	120	135	115	250	10							15	45	4	15	45	6	E-4		
V	PRAKTYKI																						
35	Praktyki zawodowe^	0	120	120	120	30	150	6							0	120	6				Z-3		
	INSTRUKTOR/TRENER SPORTU	480	975	1455	1590	1460	3050	122	105	180	30	90	270	30	75	315	30	90	210	30			
	INSTRUKTOR REKREACJI	450	945	1395	1530	1520	3050	122	105	180	30	90	270	30	60	315	30	75	180	30			
	KOREKTYWA I KOMPENSACJA/ODNOWA BIOLOGICZNA	450	975	1425	1560	1490	3050	122	105	180	30	90	270	30	60	330	30	75	195	30			
																					Łącznie		
ZALICZENIA									7			7			5			4			23		
EGZAMINY									2			3			2			6			13		

Zajęcia ruchowe (do wyboru): aqua fitness, free diving, dance-fitness, korfbal, grappling, trening kondycyjny oraz inne propozycje katedr

Zajęcia do wyboru przez studenta: pozycje: 1, 3, 5, 10, 33, 34

* - łączna liczba godzin z udziałem prowadzącego (wykłady, ćwiczenia, egzaminy, konsultacje)

- w ramach specjalizacji instruktorskiej (150 godz); w ramach specjalizacji trenerskiej (150 godz.) + 120 godz. nieobjętych planem studiów (płatnych)

^2 tygodnie realizowane w gimnazjum, 2 tygodnie realizowane w szkole ponadgimnazjalnej