

**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 kontaktowe** |             |             |             |             |             | Praca własna | Łączna liczba godzin | ECTS                             | Semestralny wymiar godzin |            |           |            |            |            |           |            |            |            |           |           |            |            |           |            |            |            |           |           |            |            |           |   | Forma zalicz. |             |        |
|------------|---|----------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------------|----------------------------------|---------------------------|------------|-----------|------------|------------|------------|-----------|------------|------------|------------|-----------|-----------|------------|------------|-----------|------------|------------|------------|-----------|-----------|------------|------------|-----------|---|---------------|-------------|--------|
|            |   |                      |             |             |             |             |             |              |                      |                                  | 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 |               |             |        |
| <b>I</b>   | <b>Moduł przyrodniczy</b>   |                      |             |             |             |             |             |              |                      |                                  |                           |            |           |            |            |            |           |            |            |            |           |           |            |            |           |            |            |            |           |           |            |            |           |   |               |             |        |
| 1          | Anatomia i kinezylogia  | 90                   | 90          | 180         | 180         | 120         | 300         | 12           |                      | 30                               | 30                        | 40         | 4         | 30         | 30         | 40         | 4         | 30         | 30         | 40         | 4         |           |            |            |           |            |            |            |           |           |            |            |           |   |               | E-3         |        |
| 2          | Fizjologia i biochemia wysiłku fizycznego                         | 60                   | 60          | 120         | 120         | 80          | 200         | 8            |                      | 30                               | 30                        | 40         | 4         | 30         | 30         | 40         | 4         |            |            |            |           |           |            |            |           |            |            |            |           |           |            |            |           |   | E-2           |             |        |
| 3          | Żywność i suplementacja   | 60                   | 60          | 120         | 120         | 80          | 200         | 8            |                      |                                  |                           |            |           |            |            |            |           | 30         | 30         | 40         | 4         | 30        | 30         | 40         | 4         |            |            |            |           |           |            |            |           |   | E-4           |             |        |
| 4          | Elementy fizjoterapii w sporcie                                   | 30                   | 60          | 90          | 90          | 110         | 200         | 8            |                      |                                  |                           |            |           |            |            |            |           |            |            |            |           |           |            |            |           | 15         | 30         | 55         | 4         | 15        | 30         | 55         | 4         |   | Z-5,6         |             |        |
| <b>II</b>  | <b>Moduł przygotowania motorycznego</b>                           |                      |             |             |             |             |             |              |                      |                                  |                           |            |           |            |            |            |           |            |            |            |           |           |            |            |           |            |            |            |           |           |            |            |           |   |               |             |        |
| 5          | Teoria i technologia treningu sportowego                          | 15                   | 30          | 45          | 45          | 30          | 75          | 3            |                      |                                  |                           |            |           | 15         | 30         | 30         | 3         |            |            |            |           |           |            |            |           |            |            |            |           |           |            |            |           |   |               | E-2         |        |
| 6          | Trening ogólnorozwojowy   | 0                    | 30          | 30          | 30          | 45          | 75          | 3            | 0                    | 0                                | 30                        | 45         | 3         |            |            |            |           |            |            |            |           |           |            |            |           |            |            |            |           |           |            |            |           |   |               | Z-1         |        |
| 7          | Trening siły i mocy mięśniowej                                    | 45                   | 90          | 135         | 135         | 65          | 200         | 8            |                      | 30                               | 60                        | 35         | 5         |            |            |            |           | 15         | 30         | 30         | 3         |           |            |            |           |            |            |            |           |           |            |            |           |   |               | Z-1,3       |        |
| 8          | Trening szybkości   | 15                   | 30          | 45          | 45          | 105         | 150         | 6            |                      |                                  |                           |            |           |            |            |            |           |            |            |            |           |           |            |            |           | 15         | 30         | 105        | 6         |           |            |            |           |   |               | Z-5         |        |
| 9          | Trening wytrzymałości   | 45                   | 90          | 135         | 135         | 90          | 225         | 9            |                      |                                  |                           |            |           | 15         | 30         | 30         | 3         |            |            |            |           |           |            |            |           | 15         | 30         | 30         | 3         |           |            |            |           |   |               | Z-2,4,6     |        |
| <b>III</b> | <b>Moduł sportu powszechnego</b>                                  |                      |             |             |             |             |             |              |                      |                                  |                           |            |           |            |            |            |           |            |            |            |           |           |            |            |           |            |            |            |           |           |            |            |           |   |               |             |        |
| 10         | Nowoczesne formy aktywności fizycznej*                            | 90                   | 180         | 270         | 270         | 105         | 375         | 15           |                      | 30                               | 60                        | 35         | 5         |            |            |            |           | 30         | 60         | 35         | 5         |           |            |            |           | 30         | 60         | 35         | 5         |           |            |            |           |   |               | E-1,3,5     |        |
| 11         | Animacja czasu wolnego  | 15                   | 30          | 45          | 45          | 30          | 75          | 3            |                      |                                  |                           |            |           |            |            |            |           |            |            |            |           |           |            |            |           |            |            |            |           | 15        | 30         | 30         | 3         |   |               | Z-6         |        |
| 12         | Ćwiczenia prozdrowotne  | 60                   | 60          | 120         | 120         | 30          | 150         | 6            |                      |                                  |                           |            |           |            |            |            |           |            |            |            |           | 30        | 30         | 15         | 3         | 30         | 30         | 15         | 3         |           |            |            |           |   |               | E-5         |        |
| 13         | Aktywność fizyczna w każdym wieku                                 | 30                   | 60          | 90          | 90          | 60          | 150         | 6            |                      |                                  |                           |            |           |            |            |            |           |            |            |            |           |           |            |            |           | 15         | 30         | 30         | 3         | 15        | 30         | 30         | 3         |   |               | Z-5,6       |        |
| 14         | Ćwiczenia usprawniające*  | 0                    | 90          | 90          | 90          | 135         | 225         | 9            |                      | 0                                | 30                        | 45         | 3         |            |            |            |           | 0          | 30         | 45         | 3         |           |            |            |           | 0          | 30         | 45         | 3         |           |            |            |           |   |               | Z-2,4,6     |        |
| 15         | Szkola letnia/zimowa*   | 0                    | 60          | 60          | 60          | 90          | 150         | 6            |                      |                                  |                           |            |           |            |            |            |           |            |            |            |           |           |            |            |           | 0          | 60         | 90         | 6         |           |            |            |           |   |               |             | Z-4    |
| <b>IV</b>  | <b>Moduł relacji interpersonalnych</b>                            |                      |             |             |             |             |             |              |                      |                                  |                           |            |           |            |            |            |           |            |            |            |           |           |            |            |           |            |            |            |           |           |            |            |           |   |               |             |        |
| 16         | Język obcy  | 0                    | 60          | 60          | 60          | 40          | 100         | 4            |                      |                                  |                           |            |           |            |            |            |           | 0          | 30         | 20         | 2         | 0         | 30         | 20         | 2         |            |            |            |           |           |            |            |           |   |               | Z-3,4       |        |
| 17         | Umiejętności coachingowe  | 45                   | 90          | 135         | 135         | 115         | 250         | 10           |                      | 15                               | 30                        | 30         | 3         | 15         | 30         | 30         | 3         | 15         | 30         | 55         | 4         |           |            |            |           |            |            |            |           |           |            |            |           |   |               |             | E-3    |
| 18         | Biznes i marketing  | 30                   | 30          | 60          | 60          | 140         | 200         | 8            |                      |                                  |                           |            |           |            |            |            |           |            |            |            |           |           |            |            |           | 30         | 30         | 140        | 8         |           |            |            |           |   |               |             | Z-6    |
| 19         | Projekty*   | 0                    | 60          | 60          | 60          | 140         | 200         | 8            |                      |                                  |                           |            |           | 0          | 30         | 70         | 4         |            |            |            |           |           |            |            |           | 0          | 30         | 70         | 4         |           |            |            |           |   |               |             | Z-2, 4 |
| <b>V</b>   | <b>Moduł praktyk</b>  |                      |             |             |             |             |             |              |                      |                                  |                           |            |           |            |            |            |           |            |            |            |           |           |            |            |           |            |            |            |           |           |            |            |           |   |               |             |        |
| 20         | 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-2,3,4,5,6 |        |
| <b>VI</b>  | <b>Moduł przedmiotów</b>  |                      |             |             |             |             |             |              |                      |                                  |                           |            |           |            |            |            |           |            |            |            |           |           |            |            |           |            |            |            |           |           |            |            |           |   |               |             |        |
| 21         | Przedmioty ogólnouczelniane lub niezwiązane z kierunkiem studiów* | 0                    | 30          | 30          | 30          | 20          | 50          | 2            |                      | Realizowany w wybranym semestrze |                           |            |           |            |            |            |           |            |            |            |           |           |            |            |           |            |            |            |           |           |            |            |           |   |               |             |        |
|            | <b>Łączna liczba godzin</b>                                       | <b>630</b>           | <b>2250</b> | <b>2880</b> | <b>2880</b> | <b>1670</b> | <b>4550</b> | <b>182</b>   |                      | <b>135</b>                       | <b>240</b>                | <b>225</b> | <b>24</b> | <b>105</b> | <b>402</b> | <b>293</b> | <b>32</b> | <b>120</b> | <b>402</b> | <b>228</b> | <b>30</b> | <b>75</b> | <b>432</b> | <b>318</b> | <b>33</b> | <b>105</b> | <b>372</b> | <b>248</b> | <b>29</b> | <b>90</b> | <b>372</b> | <b>338</b> | <b>32</b> |   |               |             |        |

\*-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  |         |