

**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**

<b>Jednostka prowadząca kierunek studiów:</b>	<b>Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia w Białej Podlaskiej</b>
<b>Kierunek studiów:</b> <i>(nazwa kierunku musi być adekwatna do zawartości programu studiów a zwłaszcza do zakładanych efektów uczenia się)</i>	<b>Trener Personalny</b>
<b>Poziom studiów:</b> <i>(studia pierwszego, drugiego stopnia, jednolite studia magisterskie)</i>	<b>Studia pierwszego stopnia</b>
<b>Poziom PRK:</b>	<b>Poziom 6 Polskiej Ramy Kwalifikacji</b>
<b>Profil studiów:</b> <i>(ogólnoakademicki, praktyczny)</i>	<b>Praktyczny</b>
<b>Tytuł zawodowy nadawany absolwentom</b>	<b>Licencjat</b>
<b>Umiejscowienie kierunku w dyscyplinie naukowej/dyscyplinach naukowych - wskazanie dyscypliny wiodącej: (wraz z uzasadnieniem)</b>	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

	<p>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>
--	---

Tabela odniesień

<b>Opis kierunkowych efektów uczenia się i odniesienie ich do charakterystyk I i II stopnia oraz dyscypliny naukowej/dyscyplin naukowych</b>				
<b>KEUs</b>  (Kod składnika opisu**)		Charakterystyki pierwszego stopnia PRK (symbole*)	Charakterystyki drugiego stopnia PRK (symbole*) oraz symbole standardu (o ile dotyczy)	Dyscyplina naukowa***
<b>1.</b>	<b>2.</b>	<b>3.</b>	<b>4.</b>	<b>5.</b>
<b>WIEDZA</b>				
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 wspomaganie 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 (pojęcia, teorie, metody i koncepcje dotyczące treningu sportowego).	P6U_W	P6S_WG	Nauki o 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.	P6U_W	P6S_WG, P6S_WK	Nauki o kulturze fizycznej

	Rozumie znaczenie budowania dobrego 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
<b>UMIEJĘTNOŚCI</b>				
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 sytuacji 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	P6U_U	P6S_UW, P6S_UO	Nauki o kulturze fizycznej

	programowaniu i realizacji treningu w sporcie 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 dobrać 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 przeciwstawnymi 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	P6U_U	P6S_UK, P6S_UU	Nauki o kulturze fizycznej

	własnych braków i niedociągnięć oraz pracy 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
<b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE</b>				
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 z którymi współpracuje.	P6U_K	P6S_KO, P6S_KR, P6S_UO	Nauki o kulturze fizycznej
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

<b>Kierunek studiów</b> Trener Personalny				
<b>Profil kształcenia</b> Praktyczny				
<b>Poziom kształcenia</b> Studia pierwszego stopnia				
<b>Poziom PRK</b> 6				
<b>Dyscyplina naukowa/dyscyplina wiodąca</b> Nauki o Kulturze Fizycznej				
<b>Pokrycie charakterystyk pierwszego i drugiego stopnia przez kierunkowe efekty uczenia się</b>				
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		
<b>WIEDZA: absolwent zna i rozumie</b>				
Nauki o kulturze fizycznej	<b>P6U_W</b>	<b>P6S_WG</b>	<p><b>Charakterystyka I stopnia:</b> w zaawansowanym stopniu – fakty, teorie, metody oraz złożone zależności między nimi; różnorodne, złożone uwarunkowania prowadzonej działalności.</p> <p><b>Charakterystyka II stopnia:</b> 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.</p>	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		<b>P6S_WK</b>	<p><b>Charakterystyka II stopnia:</b> 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</p>	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
<b>UMIEJĘTNOŚCI: absolwent potrafi</b>				

Nauki o kulturze fizycznej	<b>P6U_U</b>	<b>P6S_UW</b>	<p><b>Charakterystyka I stopnia:</b>          innowacyjnie wykonywać zadania oraz rozwiązywać złożone i nietypowe 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><b>Charakterystyka II stopnia:</b>          wykorzystywać posiadaną wiedzę – formułować i rozwiązywać złożone i nietypowe problemy oraz wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez:          – 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;          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_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_U21, K_U22, K_U23
Nauki o kulturze fizycznej		<b>P6S_UK</b>	<p><b>Charakterystyka II stopnia:</b>          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		<b>P6S_UO</b>	<p><b>Charakterystyka II stopnia:</b>          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		<b>P6S_UU</b>	<p><b>Charakterystyka II stopnia:</b>          samodzielnie planować i realizować własne uczenie się przez całe życie</p>	K_U16, K_U18, K_U19, K_U21
<b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE: absolwent jest gotów do</b>				

Nauki o kulturze fizycznej	<b>P6U_K</b>	<b>P6S_KK</b>	<p><b>Charakterystyka I stopnia:</b>  kultywowania i upowszechniania wzorów właściwego postępowania w środowisku pracy i poza nim;  samodzielnego podejmowania decyzji, krytycznej oceny działań własnych, działań zespołów, którymi kieruje, i organizacji, w których uczestniczy, przyjmowania odpowiedzialności za skutki tych działań.</p> <p><b>Charakterystyka II stopnia:</b>  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>	K_K01, K_K03, K_K05, K_K07, K_K11, K_K12
Nauki o kulturze fizycznej		<b>P6S_KO</b>	<p><b>Charakterystyka II stopnia:</b>  wypełniania zobowiązań społecznych, współorganizowania działalności na rzecz środowiska społecznego;  inicjowania działań na rzecz interesu publicznego;  myślenia i działania w sposób przedsiębiorczy.</p>	K_W01 K_K04, K_K06, K_K08, K_K09, K_K10, K_K11, K_K12
Nauki o kulturze fizycznej		<b>P6S_KR</b>	<p><b>Charakterystyka II stopnia:</b>  odpowiedzialnego pełnienia ról zawodowych, w tym:  – przestrzegania zasad etyki zawodowej i wymagania tego od innych,  – dbałości o dorobek i tradycje zawodu</p>	K_K02, K_K03, K_K05, K_K06, K_K07, K_K08, K_K09, K_K10

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

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

<b>Umiejscowienie kierunku w dyscyplinie naukowej/dyscyplinach ze wskazaniem dyscypliny wiodącej (z uzasadnieniem)</b>	<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>
<b>Forma studiów:</b>	Studia stacjonarne
<b>Liczba semestrów:</b>	6
<b>Liczba punktów ECTS konieczna do uzyskania kwalifikacji odpowiadających poziomowi studiów:</b>	182 ECTS (włącznie z 2. ECTS uzyskanych w ramach przedmiotów ogólnouczelnianych lub niezwiązanych z kierunkiem studiów)

<b>Łączna liczba godzin dydaktycznych (zajęć):</b>	2.170 godzin zajęć
<b>Tytuł zawodowy uzyskiwany przez absolwenta:</b>	Licencjat
<b>Specjalność:</b>	-
<b>Ogólne cele kształcenia</b> ( <i>typowe miejsca pracy – jeżeli można je wskazać</i> ) <b>oraz możliwości zatrudnienia i kontynuacji kształcenia przez absolwentów kierunku:</b>	<p><u>Cele kształcenia:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 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;</li> <li>✓ znajomość zasad oraz metod pozwalających na wdrożenie uczestników sportu do prozdrowotnego stylu życia, w tym zasady zdrowego żywienia;</li> <li>✓ 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;</li> <li>✓ wykorzystywanie nowych technologii wspomagających aktywność fizyczną;</li> <li>✓ prowadzenie działalności gospodarczej w obszarze kultury fizycznej oraz efektywnej współpracy ze specjalistami z innych obszarów zawodowych, wspierających udział w aktywności fizycznej;</li> <li>✓ posiadanie umiejętności z zakresu języka obcego na poziomie B2 Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego.</li> </ul> <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>

<p><b>Wskazanie związku programu studiów z misją i strategią Akademii Wychowania Fizycznego J. Piłsudskiego w Warszawie</b></p>	<p>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 operacyjnym 1. „<i>Poszerzenie oferty dydaktycznej</i>”, ponadto uwzględnia bieżące i prognozowane potrzeby rynku pracy.</p>
<p><b>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:</b></p>	<p>Efekty kształcenia opracowano z uwzględnieniem opinii interesariuszy wewnętrznych i zewnętrznych.</p> <p><u>1. Pracodawcy</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– opinie opiekunów praktyk zawodowych (nauczycieli w-f, trenerów) realizowanych na kierunku wychowanie fizyczne i sport,</li> <li>– opinie właścicieli klubów fitness, ośrodków rekreacyjno-sportowych, członków zarządu klubów sportowych,</li> <li>– opinie absolwentów wydziału, gromadzone przez biuro monitorujące losy absolwentów.</li> </ul> <p><u>2. Studenci</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– opinie studentów studiów kierunku wychowanie fizyczne i sport w Filii AWF w Białej Podlaskiej,</li> <li>– wyniki, wnioski przedstawione w pracach dyplomowych studentów kierunku wychowanie fizyczne.</li> </ul> <p><u>3. Nauczyciele akademicy</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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.</li> </ul>
<p><b>Wymagania wstępne (oczekiwane kompetencje kandydata) – zwłaszcza w przypadku studiów drugiego stopnia:</b></p>	<p>Wyniki ocen ze świadectwa dojrzałości, orzeczenie lekarskie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do podjęcia nauki na kierunku trener personalny oraz wyniki egzaminów sprawnościowych.</p>
<p><b>Zasady rekrutacji</b></p>	<p>Zgodne z Uchwałą Senatu AWF Warszawa oraz Regulaminem Rekrutacji w AWF Warszawa</p>

**Grupy zajęć z zakładanymi efektami uczenia się**

<b>Grupy zajęć</b>	<b>Przedmioty</b>	<b>Liczba punktów ECTS</b>	<b>Charakter zajęć obligatoryjny/fakultatywny</b>	<b>Przynależność do dyscypliny naukowej (w przypadku przyporządkowania kierunku do więcej niż jednej dyscypliny)</b>	<b>Zakładane efekty uczenia się</b>	<b>Sposoby weryfikacji zakładanych efektów kształcenia osiągniętych przez studenta</b>
<b>Grupa zajęć I Moduł przyrodniczy</b>	Anatomia i kinezylogia	15	obligatoryjny	-	K_W01, K_W02, K_W03, K_W04, K_W05, K_W06, K_W07, K_W08, K_W09, K_W14, K_U01, K_U02, K_U03, K_U04, K_U05, K_U06, K_U07, K_U08, K_U12, K_U21, K_K01, K_K02, K_K03, K_K04, K_K05, K_K07, K_K08, K_K11	Zaliczenie na ocenę i egzamin
	Fizjologia i biochemia wysiłku fizycznego	10	obligatoryjny	-		
	Żywnienie i suplementacja	8	obligatoryjny	-		
	Elementy fizjoterapii w sporcie	8	obligatoryjny	-		
<b>Grupa zajęć II Moduł przygotowania motorycznego</b>	Teoria i technologia treningu sportowego	3	obligatoryjny	-	K_W01, K_W02, K_W03, K_W07, K_W08, K_W09, K_W10, K_W12, K_U01, K_U02, K_U03, K_U06, K_U07, K_U08, K_U11, K_U12, K_U17, K_U21, K_K01, K_K02,	Zaliczenie na ocenę i egzamin
	Trening ogólnorozwojowy	3	obligatoryjny	-		
	Trening siły i mocy mięśniowej	10	obligatoryjny	-		
	Trening szybkości	4	obligatoryjny	-		



	Trening wytrzymałości	9	obligatoryjny	-	K_K03, K_K05, K_K07, K_K08, K_K12	
<b>Grupa zajęć III Moduł sportu dla wszystkich</b>	Nowoczesne formy aktywności fizycznej	21	fakultatywny	-	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_U19, K_K01, K_K02, K_K03, K_K04, K_K05, K_K07, K_K08, K_K09, K_K10, K_K12	Zaliczenie na ocenę i egzamin
	Animacja czasu wolnego	3	obligatoryjny			
	Ćwiczenia prozdrowotne	7	obligatoryjny			
	Aktywność fizyczna w każdym wieku	6	obligatoryjny			
	Ćwiczenia usprawniające	9	fakultatywny	-		
	Szkoła letnia/zimowa	6	fakultatywny	-		
<b>Grupa zajęć IV Moduł . Relacji interpersonalnych</b>	Język obcy	6	obligatoryjny	-	K_W01, K_W04, K_W05, K_W06, K_W08, K_W11, K_W14, K_W15, K_W16, K_W17, K_W18, K_W19, K_U10, K_U11, K_U15, K_U16, K_U18, K_U19, K_U20, K_U21, K_U22, K_U23,	Zaliczenie na ocenę i egzamin
	Umiejętności coachingowe	10	obligatoryjny	-		
	Biznes i marketing	4	obligatoryjny	-		

	Projekty	8	fakultatywny	-	K_K01, K_K03, K_K04, K_K05, K_K06, K_K07, K_K08, K_K10, K_K11, K_K12	
<b>Grupa zajęć V Moduł praktyk</b>	Praktyki zawodowe	20	obligatoryjny	-	K_W08, K_W09, K_W12, K_W16, K_U07, K_U08, K_U11, K_U12 K_K02, K_K03, K_K05, K_K06, K_K09	Zaliczenie na ocenę
<b>Grupa zajęć VI Moduł przedmiotów ogólnouczelnianych</b>	Przedmiot ogólnouczelniany lub niezwiązany z kierunkiem studiów	2	fakultatywny	-	K_W01, K_W02, K_W04 K_U04 K_K01, K_K04, K_K05	Zaliczenie na ocenę
<b>Szczegółowe wskaźniki punktacji ECTS*</b>						
<b>Grupy zajęć</b>	<b>Przedmioty</b>	<b>Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje na zacięciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich</b>	<b>Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć o charakterze praktycznym, w tym zajęć laboratoryjnych i projektowych</b>	<b>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</b>	<b>Liczba punktów ECTS, którą student musi uzyskać w ramach zajęć z dziedziny nauk humanistycznych lub społecznych</b>	
<b>Grupa zajęć I Moduł przyrodniczy</b>	Anatomia i kinezylogia	9	-	nie dotyczy	-	
	Fizjologia i biochemia	6	-	nie dotyczy	-	

	wysiłku fizycznego				
	Żywnienie i suplementacja	6		nie dotyczy	-
	Elementy fizjoterapii w sporcie	4	-	nie dotyczy	-
<b>Grupa zajęć II Moduł przygotowania motorycznego</b>	Teoria i technologia treningu sportowego	2	-	nie dotyczy	-
	Trening ogólnorozwojowy	2	3	nie dotyczy	-
	Trening siły i mocy mięśniowej	6	10	nie dotyczy	-
	Trening szybkości	2	6	nie dotyczy	-
	Trening wytrzymałości	6	9	nie dotyczy	-
<b>Grupa zajęć III Moduł sportu dla wszystkich</b>	Nowoczesne formy aktywności fizycznej	12	21	nie dotyczy	-
	Animacja czasu wolnego	2	3		-
	Ćwiczenia prozdrowotne	6	9		-
	Aktywność fizyczna w każdym wieku	4	-		-
	Ćwiczenia usprawniające	4,5	9	nie dotyczy	-
	Szkoła letnia/zimowa	3	6	nie dotyczy	-

<b>Grupa zajęć IV Moduł relacji interpersonalnych</b>	Język obcy	3		nie dotyczy	-
	Umiejętności coachingowe	6		nie dotyczy	10
	Biznes i marketing	3		nie dotyczy	10
	Projekty	3		nie dotyczy	8
<b>Grupa zajęć V Moduł praktyk</b>	Praktyki zawodowe	12,5	20	nie dotyczy	-
<b>Grupa zajęć VI Moduł przedmiotów ogólnouczeniowych</b>	Przedmiot ogólnouczeniowy lub niezwiązany z kierunkiem studiów	1	2	nie dotyczy	-
<b>Razem:</b>		103	98	nie dotyczy	28
<b>Wymiar % punktów ECTS, którą student uzyskuje na skutek wyboru modułów kształcenia</b>		35%			
<b>Wymiar % punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć praktycznych (dla profilu praktycznego)</b>		54%			
<b>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)</b>		Nie dotyczy			
<b>Wymiar % punktów ECTS dla każdej z dyscyplin naukowych, ze wskazaniem dyscypliny wiodącej (dla kierunku studiów przyporządkowanego do więcej niż jednej dyscypliny naukowej)</b>		Nie dotyczy			

<b>Wymiar % punktów ECTS, która student uzyskuje w ramach kształcenia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość</b>	Nie dotyczy
---	-------------

**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)	Grupy przedmiotów / przedmioty					
	GP_1 Moduł przyrodniczy	GP_2 Moduł przygotowania motorycznego	GP_3 Moduł sportu dla wszystkich	GP_4 Moduł relacji interpersonalnych	GP_5 Moduł praktyk	GP_6 Moduł przedmiotów ogólnouczeniowych
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**

<b>Jednostka prowadząca kierunek studiów:</b>	Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia w Białej Podlaskiej
<b>Kierunek studiów:</b> <i>(nazwa kierunku musi być adekwatna do zawartości programu studiów, a zwłaszcza do zakładanych efektów uczenia się)</i>	Trener Personalny
<b>Poziom studiów:</b> <i>(studia pierwszego, drugiego stopnia, jednolite studia magisterskie)</i>	studia pierwszego stopnia
<b>Profil studiów:</b> <i>(ogólnoakademicki, praktyczny)</i>	praktyczny
<b>Forma studiów:</b> <i>(studia stacjonarne, studia niestacjonarna)</i>	studia stacjonarne
<b>Specjalność:</b>	-
<b>Liczba semestrów:</b>	6
<b>Liczba punktów ECTS:</b>	182 ECTS (włącznie z 2. ECTS uzyskanych w ramach przedmiotów ogólnouczelnianych lub niezwiązanych z kierunkiem studiów)
<b>Łączna liczba godzin zajęć:</b>	2.170 godzin zajęć

**I semestr**

Kod przedmiotu	Nazwa grupy przedmiotów /przedmiotu	Forma zajęć	Liczba godzin	Liczba punktów ECTS	Forma zaliczenia
TP/I/st/01	Anatomia i kinezyjologia	wykłady/ćwiczenia	30/30	5	Zo
TP/I/st/02	Fizjologia i biochemia wysiłku fizycznego	wykłady/ćwiczenia	30/30	5	Zo
TP/I/st/06	Trening ogólnorozwojowy	ćwiczenia	30	3	Zo
TP/I/st/07	Trening siły i mocy mięśniowej	wykłady/ćwiczenia	30/60	7	Zo
TP/I/st/10	Nowoczesne formy aktywności fizycznej	wykłady/ćwiczenia	30/60	7	Zo/E
TP/I/st/17	Umiejętności coachingowe	wykłady/ćwiczenia	15/30	3	Zo
<b>Łącznie</b>			<b>135/240</b>	<b>30</b>	

## II semestr

Kod przedmiotu	Nazwa grupy przedmiotów /przedmiotu	Forma zajęć	Liczba godzin	Liczba punktów ECTS	Forma zaliczenia
TP/I/st/01	Anatomia i kinezylogia	wykłady/ćwiczenia	30/30	5	Zo
TP/I/st/02	Fizjologia i biochemia wysiłku fizycznego	wykłady/ćwiczenia	30/30	5	Zo/E
TP/I/st/05	Teoria i technologia treningu sportowego	wykłady/ćwiczenia	15/30	3	Zo/E
TP/I/st/09	Trening wytrzymałości	wykłady/ćwiczenia	15/30	3	Zo
TP/I/st/14	Ćwiczenia usprawniające	ćwiczenia	30	3	Zo
TP/I/st/17	Umiejętności coachingowe	wykłady/ćwiczenia	15/30	3	Zo
TP/I/st/19	Projekty	ćwiczenia	30	4	Zo
TP/I/st/20	Praktyki zawodowe	ćwiczenia	50	4	Zo
<b>Łącznie</b>			<b>105/260</b>	<b>30</b>	

## III semestr

Kod przedmiotu	Nazwa grupy przedmiotów /przedmiotu	Forma zajęć	Liczba godzin	Liczba punktów ECTS	Forma zaliczenia
TP/I/st/01	Anatomia i kinezylogia	wykłady/ćwiczenia	30/30	5	Zo/E
TP/I/st/03	Żywnienie i suplementacja	wykłady/ćwiczenia	30/30	4	Zo
TP/I/st/07	Trening siły i mocy mięśniowej	wykłady/ćwiczenia	15/30	3	Zo
TP/I/st/10	Nowoczesne formy aktywności fizycznej	wykłady/ćwiczenia	30/60	7	Zo/E
TP/I/st/16	Język obcy	ćwiczenia	30	3	Zo
TP/I/st/17	Umiejętności coachingowe	wykłady/ćwiczenia	15/30	4	Zo/E
TP/I/st/20	Praktyki zawodowe	ćwiczenia	50	4	Zo
<b>Łącznie</b>			<b>120/260</b>	<b>30</b>	

## IV semestr

Kod przedmiotu	Nazwa grupy przedmiotów /przedmiotu	Forma zajęć	Liczba godzin	Liczba punktów ECTS	Forma zaliczenia
TP/I/st/03	Żywnienie i suplementacja	wykłady/ćwiczenia	30/30	4	Zo/E
TP/I/st/09	Trening wytrzymałości	wykłady/ćwiczenia	15/30	3	Zo
TP/I/st/12	Ćwiczenia prozdrowotne	wykłady/ćwiczenia	30/30	3	Zo
TP/I/st/14	Ćwiczenia usprawniające	ćwiczenia	30	3	Zo
TP/I/st/15	Szkoła letnia/zimowa	ćwiczenia	60	6	Zo
TP/I/st/16	Język obcy	ćwiczenia	30	3	Zo
TP/I/st/19	Projekty	ćwiczenia	30	4	Zo
TP/I/st/20	Praktyki zawodowe	ćwiczenia	50	4	Zo
<b>Łącznie</b>			<b>75/290</b>	<b>30</b>	

**V semestr**

Kod przedmiotu	Nazwa grupy przedmiotów /przedmiotu	Forma zajęć	Liczba godzin	Liczba punktów ECTS	Forma zaliczenia
TP/I/st/04	Elementy fizjoterapii w sporcie	wykłady/ćwiczenia	15/30	4	Zo
TP/I/st/08	Trening szybkości	wykłady/ćwiczenia	15/30	6	Zo
TP/I/st/10	Nowoczesne formy aktywności fizycznej	wykłady/ćwiczenia	30/60	7	Zo/E
TP/I/st/12	Ćwiczenia prozdrowotne	wykłady/ćwiczenia	30/30	6	Zo/E
TP/I/st/13	Aktywność fizyczna w każdym wieku	wykłady/ćwiczenia	15/30	3	Zo
TP/I/st/20	Praktyki zawodowe	ćwiczenia	50	4	Zo
<b>Łącznie</b>			<b>105/230</b>	<b>30</b>	

**VI semestr**

Kod przedmiotu	Nazwa grupy przedmiotów /przedmiotu	Forma zajęć	Liczba godzin	Liczba punktów ECTS	Forma zaliczenia
TP/I/st/04	Elementy fizjoterapii w sporcie	wykłady/ćwiczenia	15/30	4	Zo
TP/I/st/09	Trening wytrzymałości	wykłady/ćwiczenia	15/30	3	Zo
TP/I/st/11	Animacja czasu wolnego	wykłady/ćwiczenia	15/30	3	Zo
TP/I/st/13	Aktywność fizyczna w każdym wieku	wykłady/ćwiczenia	15/30	3	Zo
TP/I/st/14	Ćwiczenia usprawniające	ćwiczenia	30	3	Zo
TP/I/st/18	Biznes i marketing	wykłady/ćwiczenia	30/30	10	Zo
TP/I/st/20	Praktyki zawodowe	ćwiczenia	50	4	Zo
<b>Łącznie</b>			<b>90/230</b>	<b>30</b>	

**I-VI semestr**

Kod przedmiotu	Nazwa modułu/przedmiotu	Forma zajęć	Liczba godzin	Liczba punktów ECTS	Forma zaliczenia
TP/I/st/21	Przedmioty ogólnuczelniane lub niezwiązane z kierunkiem studiów	ćwiczenia (wykłady)	30	2	zaliczenie

Plan studiów obowiązuje od semestru I roku akademickiego 2019/2020.

Projekt planu studiów został uchwalony na posiedzeniu Rady Wydziału Wychowania Fizycznego i Zdrowia w dniu 16 października 2019 r.

