Plan studiów stacjonarnych pierwszego stopnia o profilu praktycznym – Trener zdrowia i sprawności fizycznej
realizowany od roku akademickiego 2023/2024; zatwierdzony uchwałą Senatu AWF w Krakowie z dnia 27.04.2023r.

Lp.		Kierunek studiów: Trener zdrowia i sprawności fizycznej Dyscyplina naukowa: nauki o kulturze fizycznej (100% punktów ECTS) Poziom studiów: studia pierwszego stopnia (6 PRK) Profil studiów: praktyczny Forma studiów: stacjonarne Rok akademicki: 2025/2026	Liczba godzin razem	W	Ćw	Forma zal. razem	Pkt. ECTS	I ROK							II ROK								III ROK							
								semestr 1				semestr 2				semestr 3				semestr4				semestr 5				semestr 6			
								15 tygodni				15 tygodni				15 tygodni				15 tygodni				15 tygodni				15 tygodni			
								W	Ćw	Forma zal.	Pkt. ECTS	W	Ćw	Forma zal.	Pkt. ECTS	W	Ćw	Forma zal.	Pkt. ECTS	W	Ćw	Forma zal.	Pkt. ECTS	W	Ćw	Forma zal.	Pkt. ECTS	W	Ćw	Forma zal.	Pkt. ECTS
A		Zajęcia kształcenia społeczno-humanistycznego	180	30	150		12	15	30		3	0	30		2	0	30		2	15	30		3	0	30		2	0	0		0
1.		Etyka	15	15	0	ZO	1													15	0	ZO	1								
2.	#	Filozofia/Socjologia	15	15	0	ZO	1	15	0	ZO	1																				
3.	#	Język obcy /B2/	150	0	150	E	10	0	30	Z	2	0	30	Z	2	0	30	Z	2	0	30	Z	2	0	30	E	2				
B		Zajęcia kształcenia podstawowego	435	135	300		29	75	135		14	15	60		5	45	105		10	0	0		0	0	0		0	0	0		0
1.		Anatomia człowieka	45	15	30	E	3	15	30	E	3																				
2.		Anatomia funkcjonalna	30	0	30	ZO	2					0	30	ZO	2																
3.		Podstawy biochemii	45	15	30	ZO	3	15	30	ZO	3																				
4.		Biomechanika	60	15	45	E	4									15	45	E	4												
5.		Fizjologia	60	15	45	E	4									15	45	E	4												
6.		Psychologia	45	15	30	E	3	15	30	E	3																				
7.	#	Antropologia/ Rozwój biologiczny człowieka	45	15	30	ZO	3	15	30	ZO	3																				
8.		Podstawy biologii	30	15	15	ZO	2	15	15	ZO	2																				
9.		Kinezjologia	45	15	30	E	3					15	30	E	3																
10.		Pierwsza pomoc	30	15	15	ZO	2									15	15	ZO	2												
C		Zajęcia kształcenia specjalistycznego	1140	390	750		74	15	45		4	45	75		8	75	135		13	120	285		23	135	195		22	0	15		4
1.	#	Medycyna sportowa/ Profilaktyka urazów sportowych	30	30	0	ZO	2																	30	0	ZO	2				
2.	#	Odnowa biologiczna w sporcie/ Diagnostyka i bioregeneracja organizmu	45	15	30	ZO	3									15	30	ZO	3												
3.	#	Masaż klasyczny/ Masaż sportowy	45	15	30	ZO	3													15	30	ZO	3								
4.	#	Korekcja wad postawy/ Diagnostyka postawy ciała	45	15	30	ZO	3									15	30	ZO	3												
5.	#	Edukacja zdrowotna/ Zdrowie populacji	30	15	15	E	2	15	15	E	2																				
6.		Psychologia społeczna i zdrowia w treningu	45	15	30	E	3																	15	30	E	3				
7.		Psychologia uczenia motorycznego	15	0	15	ZO	1					0	15	ZO	1																
8.		Fizjologia wysiłku	45	15	30	E	3													15	30	E	3								
9.		Fizjologia aktywnosci fizycznej w deficytach zdrowia	15	15	0	ZO	1																	15	0	ZO	1				
10.		Biomechanika kliniczna i sportu	60	15	45	E	3													15	45	E	3								
11.	#	Technologia informacyjna/ Nowoczesne techniki komunikacji	30	0	30	ZO	2	0	30	ZO	2																				
12.		Podstawy marketingu	45	15	30	E	2									15	30	E	2												
13.		Podstawy zarządzania	15	15	0	ZO	1					15	0	ZO	1																
14.	#	Organizacja i prowadzenie firmy/ Przedsiębiorczość	30	0	30	ZO	2									0	30	ZO	2												
15.		Prawne aspekty pracy trenera personalnego	15	15	0	ZO	1					15	0	ZO	1																
16.		Teoria sportu i treningu sportowego	45	15	30	E	3					15	30	E	3																
17.		Żywienie i suplementacja w treningu sportowym	45	30	15	ZO	3									30	15	ZO	3												
18.		Dietetyka	45	15	30	ZO	3																	15	30	ZO	3				
19.		Diagnostyka lokomocji w treningu sprawności fizycznej	60	15	45	E	3													15	45	E	3								
20.		Wysiłek fizyczny w wybranych deficytach zdrowia	30	15	15	ZO	2													15	15	ZO	2								
21.		Wysiłek fizyczny w chorobach układu krążenia i oddechowego	30	15	15	ZO	2													15	15	ZO	2								
22.		Wysiłek fizyczny w schorzeniach układu ruchu	30	15	15	ZO	2													15	15	ZO	2								
23.		Wysiłek fizyczny w schorzeniach metabolicznych	15	15	0	ZO	1																	15	0	ZO	1				
24.		Wysiłek fizyczny kobiet	30	15	15	ZO	2																	15	15	ZO	2				
25.		Nowoczesne metody diagnostyki układu ruchu	45	15	30	ZO	3																	15	30	ZO	3				
26.		Trening ogólnorozwojowy w deficytach zdrowia	30	0	30	ZO	2													0	30	ZO	2								
27.		Trening siły i mocy w deficytach zdrowia	60	0	60	ZO	4													0	30	Z	2	0	30	ZO	2				
28.		Trening szybkości w deficytach zdrowia	30	0	30	ZO	2																	0	30	ZO	2				
29.		Trening wytrzymałości w deficytach zdrowia	30	0	30	ZO	2																	0	30	ZO	2				
30.		Podstawy medycyny fizykalnej w treningu zdrowotnym	45	15	30	ZO	1													15	30	ZO	1								
31.		Metodyka nauczania wzorców ruchowych	30	0	30	ZO	2					0	30	ZO	2																
32.		Wykład tematyczny	15	15	0	Z	1																	15	0	Z	1				
33.	#	Przygotowanie do egzaminu dyplomowego (seminarium)	15	0	15	Z	4																					0	15	Z	4
D		Zajęcia kształcenia sprawnościowego	462	14	448		27	0	135		9	0	195		13	0	30		2	0	30		0	14	58		3	0	0		0
1.		Pływanie	30	0	30	E	2	0	15	Z	1	0	15	E	1																
2.		Gimnastyka	30	0	30	ZO	2	0	30	ZO	2																				
3.		Lekkoatletyka	60	0	60	E	4	0	30	Z	2	0	30	E	2																
4.	#	Zespołowe gry sportowe 1	60	0	60	ZO	4	0	30	ZO	2	0	30	ZO	2																
5.	#	Sporty walki (Judo, Jujitsu/ Boks, Kickboxing/ Muay Thai)	30	0	30	ZO	2	0	30	ZO	2																				
6.	#	Specjalizacja instruktor dyscypliny sportu [2]	42	14	28	E	3																	14	28	E	3				
7.	#	Formy gier rekreacyjnych (Raketlon/ Gry przestrzenne)	30	0	30	ZO	2					0	30	ZO	2																
8.	#	Atletyczne formy sprawności (Fitness / Trening funkcjonalny/ Crossfit)	30	0	30	ZO	2					0	30	ZO	2																
9.	#	Formy sportów wodnych (Ćwiczenia fitness w wodzie/Terapia w środowisku wodnym)	30	0	30	ZO	2					0	30	ZO	2																
11.	#	Formy sportów przestrzennych (Wrotkarstwo/ Kolarstwo/ Nartorolki)	30	0	30	ZO	2					0	30	ZO	2																
12.	#	Lekkoatletyczne formy sprawności (Nordik walking/Jogging/Slowjogging)	30	0	30	ZO	2									0	30	ZO	2												
13.		Wychowanie fizyczne	60	0	60	Z	0													0	30	Z	0	0	30	Z	0				
E		Praktyki	960	0	960		38	0	0		0	0	60		2	0	90		3	0	120		4	0	90		3	0	600		26
1.		Praktyka psychologiczno-pedagogiczna	60	0	60	ZO	2					0	60	ZO	2																
2.		Praktyka asystencka w klubach sportowych	90	0	90	ZO	3									0	90	ZO	3												
3.		Praktyka w zakresie organizacji imprez sportowych	60	0	60	ZO	2													0	60	ZO	2								
4.		Praktyka managerska	60	0	60	ZO	2													0	60	ZO	2								
5.		Praktyka - przygotowanie i realizacja wyjazdów szkoleniowych	90	0	90	ZO	3																	0	90	ZO	3				
6.		Praktyka w ośrodkach podnoszenia sprawności fizycznej	600	0	600	ZO	26																					0	600	ZO	26
		Razem dla kierunku	3177 2217	569	1648		180	105 450	345	3E;7 ZO;3Z	30	60 480	420	3E;12 ZO;1Z	30	120 510	390	4E;6Z O;1Z	30	135 600	465	3E;8Z O;3Z	30	149 522	373	3E;10Z O;1Z	30	0 615	615	1ZO; 1Z	30

W - wykład
Ćw - ćwiczenia
E - egzamin
ZO - zaliczenie z oceną
Z - zaliczenie
- zajęcia, grupa zajęć do wyboru
1 - wybór dwóch gier spośród: koszykówka, piłka siatkowa, piłka nożna, piłka ręczna (każda do realizacji w innym semestrze)
2 - wybór jednej specjalizacji instruktora dyscypliny sportu spośród: lekka atletyka, pływanie, piłka nożna, piłka ręczna

54 punktów ECTS z zajęć do wyboru (30% pkt ECTS)

Liczba godzin zajęć wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia i studentów	godziny z planu studiów bez praktyk	egzamin x 1 godzina (średnio)	liczba przedmiotów (bez praktyk) x 1 godzina konsultacji	RAZEM	Łącznie ECTS (liczba godzin dzielona przez 25)
Zajęcia na kierunku TZiSF	2217	16	57	2290	91,6