



Kierunek: **Wychowanie Fizyczne**  
Poziom kształcenia: **I stopnia**  
Profil kształcenia: **ogólnokademicki**  
Forma studiów: **niestacjonarne**  
Realizacja od roku akademickiego **2020/2021**

Harmonogram studiów - moduły

L.p.	Kod przedmiotu	Przedmiot	Forma zaliczenia	Forma zajęć							II ROK						III ROK					
				Razem	Wykład	Ćw. Audytorne	Ćw. Warsztatowe	Laboratoria	Seminarium	Ćw. Interne	3 semestr			4 semestr			5 semestr			6 semestr		
											Wykład	Ćw./Konw./Lab.	ECTS	Wykład	Ćw./Konw./Lab.	ECTS	Wykład	Ćw./Konw./Lab.	ECTS	Wykład	Ćw./Konw./Lab.	ECTS
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
<b>Moduł I - Instruktor sportu (150 godz.)</b>																						
1		Teoria i praktyka dyscypliny sportowej	E6	80	20	60							10	20	2	5	20	2	5	20	2	
2		Podstawy żywienia i suplementacji	ZO	10		10								10	2							
3		Odnowa biologiczna i masaże w sporcie	ZO	10		10														10	1	
4		Zarządzanie instytucjami sportowymi i rekreacyjnymi	ZO	10		10						10	2									
5		Profilaktyka urazów w sporcie	ZO	10	5	5					5	5	2									
6		Pracownia kierunkowa *	E6	10		10											10	1			1	
7		Warsztaty szkoleniowe	ZO	20		20											20	1				
<b>Razem:</b>				150	75	125	0	0	0	0	5	15	4	10	30	4	5	50	4	5	30	4
<b>Moduł II - Instruktor fitness (150 godz.)</b>																						
1		Teoria i praktyka fitness	E6	80	20	60							10	20	2	5	20	2	5	20	2	
2		Podstawy żywienia i suplementacji	ZO	10		10								10	2							
3		Odnowa biologiczna i masaże w sporcie	ZO	10		10														10	1	
4		Zarządzanie instytucjami sportowymi i rekreacyjnymi	ZO	10		10						10	2									
5		Profilaktyka urazów w sporcie	ZO	10	5	5					5	5	2									
6		Pracownia kierunkowa *	E6	10		10											10	1			1	
7		Warsztaty szkoleniowe	ZO	20		20											20	1				
<b>Razem:</b>				150	75	125	0	0	0	0	5	15	4	10	30	4	5	50	4	5	30	4
<b>Moduł III - Instruktor gimnastyki korekcyjnej (150 godz.)</b>																						
1		Rozwój i sprawność psychofizyczna dzieci	E3	15	5	10					5	10	2									
2		Anatomo-patologiczna charakterystyka wad postawy ciała	ZO	15	5	10					5	10	2									
3		Postępowanie korekcyjne	E6	30	10	20										5	10	1	5	10	2	
4		Diagnostyka wad postawy ciała	ZO	10		10								10	1							
5		Metodyka gimnastyki korekcyjnej	ZO	20		20								10	1		10	1				
6		Techniki relaksacyjne	ZO	10		10														10	1	
7		Podstawy zdrowia psychospołecznego dzieci	ZO	10		10								10	1							
8		Gry i zabawy w gimnastyce korekcyjnej	ZO	10		10								10	1							
9		Pracownia kierunkowa *	E6	10		10											10	1			1	
10		Warsztaty szkoleniowe	ZO	20		20											20	1				
<b>Razem:</b>				150	70	130	0	0	0	0	10	20	4	0	40	4	5	50	4	5	20	4
<b>Moduł IV - Instruktor wychowania fizycznego w służbach mundurowych (150 godz.)</b>																						
1		Struktura i zadania służb mundurowych w Polsce	E3	10	10						10		1									
2		Teoretyczne i metodyczne podstawy ekstremalnej aktywności fizycznej	E3	10	10						10		1									
3		Medycyna katastrof i pola walki	E5	10	5	5										5	5	1				
4		Psychologia stresu i relaksacja	ZO	10	10						10		1									
5		Testy sprawności fizycznej w służbach mundurowych	ZO	10	5	5													5	5	1	
6		Samoobrona	ZO	15		15						5	1	10	1							
7		Strzelectwo praktyczno-obronne	ZO	10		10								10	1							
8		Terenoznawstwo i biegi na orientację	ZO	10		10			10								10	1				
9		Pływanie użytkowe na wodach otwartych z elementami ratownictwa wodnego	ZO	10		10			10											10	1	
10		Trekking i techniki wspinaczkowe	ZO	10		10			10											10	1	
11		Obóz wędrowny survivalowy LETNI	ZO	15		15			15					15	2							
12		Pracownia kierunkowa *	E6	10		10											10	1			1	
13		Warsztaty szkoleniowe	ZO	20		20											20	1				
<b>RAZEM:</b>				150	40	65	0	0	0	45	30	5	4	0	35	4	5	45	4	5	25	4

\* W ramach pracowni kierunkowej w 6 semestrze na każdym z Modułów student realizuje 1 ECTS -30 godzin pracy własnej przygotowania do egzaminu