

Harmonogram studiów - moduły

Kierunek: **Wychowanie Fizyczne**
 Poziom kształcenia: **I stopnia**
 Profil kształcenia: **ogólnoakademicki**
 Forma studiów: **niestacjonarne**
 Realizacja od roku akademickiego **2025/2026**

L.p.	Kod przedmiotu	Przedmiot	Forma zaliczenia	Forma zajęć							II ROK						III ROK						
											3 semestr			4 semestr			5 semestr			6 semestr			
				Razem	Wykład	Ćwiczenia	Zajęcia warsztatowe	Laboratoria	Seminarium dyplomowe	Zajęcia terenowe	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	
Moduł I - Instruktor sportu (152 godz.)																							
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 masaż 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	12				12										10	1		2	1	
7		Warsztaty szkoleniowe	ZO	20			20											20	1				
Razem:					152	25	95	20	12	0	0	5	15	4	10	30	4	5	50	4	5	32	4
Moduł II - Instruktor fitness (152 godz.)																							
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 masaż 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	12				12										10	1		2	1	
7		Warsztaty szkoleniowe	ZO	20			20											20	1				
Razem:					152	25	95	20	12	0	0	5	15	4	10	30	4	5	50	4	5	32	4
Moduł III - Instruktor gimnastyki korekcyjnej (152 godz.)																							
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	12				12										10	1		2	1	
10		Warsztaty szkoleniowe	ZO	20			20											20	1				
Razem:					152	20	100	0	12	0	0	10	20	4	0	40	4	5	50	4	5	22	4
Moduł IV- Instruktor wychowania fizycznego w służbach mundurowych (152 godz.)																							
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	1				
9		Pływanie użytkowe na wodach otwartych z elementami ratownictwa wodnego	ZO	10						10											10	1	
10		Trekking i techniki wspinaczkowe	ZO	10						10											10	1	
11		Obóz wędrowny survivalowy LETNI	ZO	15						15					15	2							
12		Pracownia kierunkowa	E6	12				12										10	1		2	1	
13		Warsztaty szkoleniowe	ZO	20			20											20	1				
RAZEM:					152	40	35	20	12	0	45	30	5	4	0	35	4	5	45	4	5	27	4