

[illegible]

Harmonogram studiów - moduły

Kierunek: Wychowanie Fizyczne
 Poziom kształcenia: I stopnia
 Profil kształcenia: Ogólnoakademicki
 Forma studiów: stacjonarne
 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 (212 godz.)																						
1		Teoria i praktyka dyscypliny sportowej	E6	110	20	90								10	30	2	5	30	2	5	30	2
2		Podstawy żywienia i suplementacji	ZO	15	5	10								5	10	2						
3		Odnowa biologiczna i masaż w sporcie	ZO	15	5	10													5	10	1	
4		Zarządzanie instytucjami sportowymi i rekreacyjnymi	ZO	15		15						15	2									
5		Profilaktyka urazów w sporcie	ZO	15	5	10					5	10	2									
6		Pracownia kierunkowa	E6	12				12									10	1		2	1	
7		Warsztaty szkoleniowe	ZO	30			30										30	1				
Razem:				212	35	135	30	12	0	0	5	25	4	15	40	4	5	70	4	10	42	4
Moduł II- Instruktor fitness (212 godz.)																						
1		Teoria i praktyka fitness	E6	110	20	90								10	30	2	5	30	2	5	30	2
2		Podstawy żywienia i suplementacji	ZO	15	5	10								5	10	2						
3		Odnowa biologiczna i masaż w sporcie	ZO	15	5	10													5	10	1	
4		Zarządzanie instytucjami sportowymi i rekreacyjnymi	ZO	15		15						15	2									
5		Profilaktyka urazów w sporcie	ZO	15	5	10					5	10	2									
6		Pracownia kierunkowa	E6	12				12									10	1		2	1	
7		Warsztaty szkoleniowe	ZO	30			30										30	1				
Razem:				212	35	135	30	12	0	0	5	25	4	15	40	4	5	70	4	10	42	4
Moduł III- Instruktor gimnastyki korekcyjnej (212 godz.)																						
1		Rozwój i sprawność psychofizyczna dzieci	E3	25	10	15					10	15	2									
2		Anatomo patologiczna charakterystyka wad postawy ciała	ZO	20	10	10					10	10	2									
3		Postępowanie korekcyjne	E6	45	15	30											10	10	1	5	20	2
4		Diagnostyka wad postawy ciała	ZO	15	5	10								5	10	1						
5		Metodyka gimnastyki korekcyjnej	ZO	25	5	20								5	10	1		10	1			
6		Techniki relaksacyjne	ZO	15		15														15	1	
7		Podstawy zdrowia psychospołecznego dzieci	ZO	10		10								10	1							
8		Gry i zabawy w gimnastyce korekcyjnej	ZO	15		15								15	1							
9		Pracownia kierunkowa	E6	12				12									10	1		2	1	
10		Warsztaty szkoleniowe	ZO	30			30										30	1				
Razem:				212	45	125	0	12	0	0	20	25	4	10	45	4	10	60	4	5	37	4
Moduł IV- Instruktor wychowania fizycznego w służbach mundurowych (212 godz.)																						
1		Struktura i zadania służb mundurowych w Polsce	E3	10	10						10		1									
2		Teoretyczne i metodyczne podstawy ekstremalnej aktywności fizycznej	E3	15	15						15		1									
3		Medycyna katastrof i pola walki	E5	15	5	10											5	10	1			
4		Psychologia stresu i relaksacja	ZO	10	10						10		1									
5		Testy sprawności fizycznej w służbach mundurowych	ZO	15	5	10														5	10	1
6		Samoobrona	ZO	30		30						15	1		15	1						
7		Strzelectwo praktyczno-obronne	ZO	15		15									15	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	15						15										15	1	
11		Obóz wędrowny survivalowy LETNI	ZO	25						25					25	2						
12		Pracownia kierunkowa	E6	12				12									10	1		2	1	
13		Warsztaty szkoleniowe	ZO	30			30										30	1				
RAZEM:				212	45	65	30	12	0	60	35	15	4	0	55	4	5	60	4	5	37	4
Moduł V- Instruktor tańca (212 godz.)																						
1		Teoria tańca i muzyki	ZO	15	15						15		1									
2		Współczesne techniki tańca	E6	40	4			36						2	10	1		10	1	2	16	1
3		Taniec klasyczny, ludowy, towarzyski	E6	52	2			50							10	1	2	20	1		20	2
4		Ćwiczenia uzupełniające w szkoleniu tanecznym	ZO	30				30				30	2									
5		Pokazowe formy taneczne i taneczno-gimnastyczne	ZO	16				16						16	1							
6		Taniec w rozwoju osobistym człowieka	ZO	17	2			15			2	10	1		5	1						
7		Pracownia kierunkowa	E6	12				12									10	1		2	1	
8		Warsztaty szkoleniowe	ZO	30			30										30	1				
Razem:				212	23	0	30	159	0	0	17	40	4	2	41	4	2	70	4	2	38	4