

KIERUNEK: SPORT

PLAN STACJONARNYCH STUDIÓW PIERWSZEGO STOPNIA

PROFIL: PRAKTYCZNY, TYTUŁ ZAWODOWY ABSOLWENTA: LICENCJAT

Lp.	Nazwa grupy zajęć	godziny	Nazwa przedmiotu	Suma godzin		I rok						II rok						III rok						Zaliczeni A (ZO - z ocena)	Egzaminy (E)								
				Razem		1 sem.		2 sem.		3 sem.		4 sem.		5 sem.		6 sem.																	
				Godziny	ECTS	W	ĆW	ECTS	W	ĆW	ECTS	W	ĆW	ECTS	W	ĆW	ECTS	W	ĆW	ECTS	W	ĆW	ECTS										
I. GRUPA ZAJĘĆ OBLIGATORYJNYCH																																	
A. GRUPA ZAJĘĆ Z ZAKRESU NAUK PODSTAWOWYCH																																	
1	Grupa zajęć fizjologiczno-medycznych	221	Anatomia	39	3	13	26	13	26	3												ZO	E 1										
2			Antropologia	39	3	13	26					13	26	3									ZO	E 3									
3			Biochemia	52	4	26	26					26	26	4									ZO	E 2									
4			Fizjologia	52	4	26	26					26	26	4									ZO	E 2									
5			Metody oceny wydolności fizycznej	13	1	0	13															13	1	ZO	E 6								
6			Podstawy żywienia	26	2	0	26								26	2								ZO	E 3								
7	Grupa zajęć motoryczności człowieka	156	Teoria sportu	52	4	26	26														26	26	4	ZO	E 6								
8			Antropomotoryka	52	4	26	26					26	26	4									ZO	E 2									
9			Biomechanika	52	4	26	26								26	26	4						ZO	E 4									
10	Grupa zajęć humanistyczno-społecznych	65	Filozofia - elementy etyki	26	2	13	13														13	13	2	ZO	E 6								
11			Historia kultury fizycznej i olimpizm	39	3	26	13														26	13	3	ZO	E 5								
				442	34	195	247	13	26	3	78	78	12	13	52	5	26	26	4	26	13	3	39	52	7								
B. GRUPA ZAJĘĆ PRAKTYCZNYCH KIERUNKOWYCH																																	
1	Grupa zajęć teoretycznych	169	Metodyka wychowania fizycznego	104	8	13	91							26	2							26	2	ZO	E 6								
2			Teoria wychowania fizycznego	39	3	26	13	26	13	3												26	2	ZO	E 1								
3			Cwiczenia kompensacyjno-korekcyjne	26	2	13	13								13	13	2								ZO	E 3							
4	Grupa zajęć praktycznych - sporty indywidualne	169	Rytmika i taniec	13	1	0	13																	13	1	ZO	E 6						
5			Gimnastyka	52	4	0	52			26	2	26	2													ZO	E 2						
6			Lekka atletyka	52	4	0	52			26	2	26	2														ZO	E 2					
7			Pływanie	52	4	0	52			26	2	26	2														ZO	E 2					
8			Koszykówka	52	4	0	52			26	2																ZO	E 4					
9	Grupa zajęć praktycznych - sporty zespołowe	234	Piłka nożna	52	4	0	52															26	2		ZO	E 5							
10			Piłka ręczna	52	4	0	52																26	2		ZO	E 5						
11			Siatkówka	52	4	0	52																		26	2		ZO	E 6				
12			Zabawy i gry ruchowe	26	2	0	26																				ZO	E 3					
				572	44	52	520	26	117	11	0	130	10	13	91	8	0	52	4	0	78	6	13	52	5								
C. GRUPA ZAJĘĆ OGÓLNOUCZELNIANYCH																																	
1	Grupa zajęć ogólnouczeniowych	104	Język obcy	52	4	0	52																		ZO	E 5							
2			Technologia informacyjna	26	2	0	26			26	2																ZO	E 1					
3			Podstawy nauczania na odległość	13	1	0	13			13	1																	ZO	E 1				
4			Pierwsza pomoc przedmedyczna	13	1	0	13																		13	1	ZO	E 6					
5	Grupa zajęć organizacyjnych - prawnych	65	Prawo i organizacja w kulturze fizycznej	13	1	13	0	13			1															ZO	E 1						
6			Podstawy prowadzenia działalności gospodarczej	13	1	13	0	13			1																ZO	E 1					
7			Zarządzanie w sporcie	26	2	0	26																		26	2	ZO	E 6					
8			Ochrona własności intelektualnej	13	1	13	0	13			1																ZO	E 1					
				169	13	39	130	39	39	6	0	0	0	0	0	0	0	26	2	0	26	2	0	39	3								
D. GRUPA ZAJĘĆ Z ZAKRESU PRZYGOTOWANIA PEDAGOGICZNEGO																																	
1	Grupa zajęć pedagogicznych	260	Podstawy dydaktyki	39	3	26	13	26	13	3															ZO	E 1							
2			Pedagogika	65	5	39	26	26	13	3	13	13	2														ZO	E 2					
3			Warsztaty pedagogiczne*	26	2	0	26																				ZO	E 2					
4			Psychologia	78	6	52	26	26	13	3	26	13	3														ZO	E 2					
5			Warsztaty psychologiczne*	13	1	0	13																				ZO	E 2					
6			Emisja głosu	26	2	13	13																		13	13	2	ZO	E 5				
7			Sociologia sportu	13	1	0	13																				ZO	E 1					
				260	20	130	130	78	52	10	39	65	8	0	0	0	0	0	0	0	13	13	2	0	0	0							
E. PRAKTYKI																																	
1	Grupa zajęć - praktyki	14	Praktyka w ramach przygotowania psychologiczno-pedagogicznego	32	2	0	32																			ZO	E 3						
2			Praktyka w szkole podstawowej (wychowanie fizyczne)	60	3	0	60																					ZO	E 4				
3			Praktyka w szkole ponadpodstawowej (wychowanie fizyczne)	50	3	0	50																						ZO	E 5			
4			Praktyka z organizacji szkolnych imprez sportowych	10	1	0	10																						ZO	E 6			
5			Praktyka w organizacji sportowej (śródszemestralna)	52	4	0	52																						ZO	E 6			
				204	13	0	204	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	32	2	0	40	3	0	66	5	0	66	2		
II. GRUPA ZAJĘĆ DO WYBORU																																	
F. GRUPA ZAJĘĆ DO WYBORU																																	
1	Grupa zajęć z zakresu specjalności	476	Trener przygotowania motorycznego	476	36	0	476	0	0	0	0	0	0	0	130	10	0	169	13	0	82	6	0	0	95	7	ZO						
			Trener przygotowania mentalnego	476	36	0	476	0	0	0	0	0	0	0	0	130	10	0	169	13	0	82	6	0	0	95	7	ZO					
2			Trener wybranej dyscypliny sportu	476	36	0	476	0	0	0	0	0	0	0	0	130	10	0	169	13	0	82	6	0	0	95	7	ZO					
				476	36	0	476	0	0	0	0	0	0	0	130	10	0	169	13	0	82	6	0	0	95	7							
G. GRUPA ZAJĘĆ DO WYBORU Z RÓŻNYCH OBSZARÓW KSZTAŁCENIA - student wybiera jeden rodzaj przedmiotu z każdego modułu, zgodnie z ofertą przedstawioną w semestrze poprzedzającym rozpoczęcie zajęć																																	
1	Zajęcia z możliwością uzyskania dodatkowych uprawnień	130	Specjalizacja instruktora sportu**	130	10	0	130																			ZO/E	E 6						
2	Przedmioty do wyboru	13	FAR***	13	1	0	13								13	1										ZO	E 3						
3	Obozy	104	Obóz szkoleniowy letni	52	4	0	52																				ZO	E 4					
4			Obóz szkoleniowy zimowy	52	4	0	52																					ZO	E 3				
5	Przedmioty do wyboru	39	Wykład monograficzny	13	1	13	0																				ZO	E 6					
6			Terenowe formy aktywności lekkoatletycznej	26	2	0	26																					ZO	E 6				
				286	22	13	273	0	0	0	0	0	0	0	65	5	0	52	4	0	78	6	13	78	7								
ZESTAWIENIE																																	
Razem godziny i punkty				Razem	Suma godzin		I rok						II rok						III rok						Razem								
				Godziny	ECTS	Wykład	Ćwiczenia	1 sem.		2 sem.		3 sem.		4 sem.		5 sem.		6 sem.		Godziny	ECTS												
Zajęcia z zakresu nauk podstawowych				442	34			suma godzin	suma godzin	suma godzin	suma godzin	suma godzin	suma godzin	suma godzin	suma godzin	suma godzin	suma godzin	suma godzin	suma godzin														
Zajęcia o charakterze praktycznym				1525	11																												

H. GRUPY ZAJĘĆ DO WYBORU Z ZAKRESU SPECJALNOŚCI - rozpisane na przedmioty																												
Specjalność: Trener w wybranej dyscyplinie sportu																												
1.	Specjalność: Trener wybranej dyscypliny sportu	Fizjologia sportu	13	1	0	13													ZO	4								
2.		Biochemia sportu	13	1	0	13					13	1								ZO	3							
3.		Biomechanika sportu	13	1	0	13														ZO	4							
4.		Pedagogika sportu	13	1	0	13					13	1								ZO	3							
5.		Psychologia sportu	13	1	0	13														ZO	4							
6.		Zywnienie i suplementacja	13	1	0	13														ZO	4							
7.		Odnowa biologiczna	13	1	0	13														ZO	4							
8.		Zarządzanie i marketing	13	1	0	13					13	1								ZO	3							
9.		Zajęcia specjalistyczne w danym	312	24	0	312					91	7								ZO	6							
10.		Praktyka specjalnościowa - TWD	60	4	0	60														ZO	5,6							
11.		Egzamin końcowy	0	0	0	0														-	E	6						
		476	36	0	476	0	0	0	0	0	0	0	0	0	130	10	0	169	13	0	82	6	0	95	7			
MODUL Specjalność: Trener przygotowania mentalnego																												
1.	Specjalność: Trener przygotowania mentalnego	Trening psychomotoryczny	26	2	0	26														ZO	4							
2.		Specyfika prac z trenerem	13	1	0	13														13	1	ZO	6					
3.		Emocje i motywacja w sporcie	52	4	0	52					26	2										ZO	4					
4.		Uważność w sporcie	26	2	0	26																ZO	4					
5.		Strategie budowania zespołu w sporcie	13	1	0	13															13	1	ZO	6				
6.		Procesy grupowe w sporcie	26	2	0	26																	ZO	5				
7.		Psychologiczne aspekty pracy z zawodnikiem w trakcie kontuzji	13	1	0	13															13	1	ZO	6				
8.		Trening umiejętności	13	1	0	13					13	1											ZO	3				
9.		Zasadnienia kliniczne psychologii	26	2	0	26																	ZO	6				
10.		Prewencja dopingu w sporcie	13	1	0	13																	ZO	4				
11.		Psychologia sportu dzieci i młodzieży	52	4	0	52					26	2											ZO	4				
12.		Podstawy psychologii sportu	26	2	0	26					26	2											ZO	3				
13.		Techniki treningu mentalnego	52	4	0	52					26	2											ZO	4				
14.		Metody wyobrażeń i relaksacyjne w sporcie	26	2	0	26																	ZO	4				
15.		Trening koncentracji uwagi	13	1	0	13					13	1											ZO	3				
16.		Psychologiczne czynniki w sporcie wyczynowym	13	1	0	13															13	1	ZO	5				
17.		Psychologia osobowości	13	1	0	13																	ZO	5				
18.		Praktyka specjalnościowa - TPMe	60	4	0	60															30	2	ZO	5,6				
19.	Egzamin końcowy	0	0	0	0																	-	E	6				
		476	36	0	476	0	0	0	0	0	0	0	0	0	130	10	0	169	13	0	82	6	0	95	7			
MODUL Specjalność: Trener przygotowania motorycznego																												
1.	Specjalność: Trener przygotowania motorycznego	Kształtowanie sprawności specjalnej - gry zespołowe	78	6	0	78									26	2				13	1		13	1	ZO	6		
2.		Kształtowanie sprawności specjalnej - sporty indywidualne	78	6	0	78									26	2					13	1		13	1	ZO	6	
3.		Zywnienie i suplementacja w przygotowaniu motorycznym	13	1	0	13															13	1				ZO	5	
4.		Trening funkcjonalny	13	1	0	13										13	1									ZO	4	
5.		Nowoczesne metody i środki treningu	13	1	0	13																		13	1	ZO	6	
6.		Identyfikacja potencjału zawodnika	26	2	0	26																				ZO	4	
7.		Planowanie i programowanie treningu	52	4	0	52					26	2														ZO	4	
8.		Kształtowanie siły i mocy zawodnika	52	4	0	52					26	2														ZO	4	
9.		Diagnostyka stanu wytrenowania zawodnika	26	2	0	26																13	1		13	1	ZO	6
10.		Kształtowanie szybkości	13	1	0	13					13	1														ZO	3	
11.		Kształtowanie wytrzymałości	13	1	0	13					13	1														ZO	3	
12.		Kształtowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych	13	1	0	13										13	1									ZO	4	
13.		Profilaktyka urazów zawodnika	13	1	0	13																		13	1	ZO	6	
14.		Kształtowanie gibkości	13	1	0	13																				ZO	4	
15.	Praktyka specjalnościowa - TPM	60	4	0	60																30	2		30	2	ZO	5,6	
16.	Egzamin końcowy	0	0	0	0																				-	E	6	
		476	36	0	476	0	0	0	0	0	0	0	0	0	130	10	0	169	13	0	82	6	0	95	7			