

I ROK 2023/2024																	zał. do uchwały nr AR001-17-III/2023 z dnia 28 marca 2023 r.					
KIERUNEK: WYCHOWANIE FIZYCZNE																						
PLAN NIESTACJONARNYCH STUDIÓW DRUGIEGO STOPNIA																						
PROFIL: OGÓLNOAKADEMICKI, TYTUŁ ZAWODOWY ABSOLWENTA: MAGISTER																						
Lp.	Nazwa przedmiotu	Suma godzin	Razem				I rok				II rok				ZALICZENIA (ZO - z ocen, ZZ - "sal")	Egzaminy (E)						
			Godziny		ECTS		1 sem.		2 sem.		3 sem.		4 sem.									
			Wykład	Cwiczenia	W	ĆW	ECTS	W	ĆW	ECTS	W	ĆW	ECTS	W			ĆW	ECTS				
<b>I. GRUPY OBLIGATORYJNE</b>																						
<b>A. GRUPA ZAJĘĆ Z ZAKRESU NAUK PODSTAWOWYCH</b>																						
1.	Grupa zajęć humanistyczno-społecznych	BN	Psychologia sportu	13	2	0	13											ZO		3		
2.		BN	Pedagogika kultury fizycznej	6	1	0	6		6	1									ZO		1	
3.	BN	Filozofia	6	1	6	0		6		1								ZO		1		
4.		Sociologia	12	2	6	6				6	6	2						ZO		2		
5.	Grupa zajęć fizjologiczno-medycznych	BN	Ekologia z ochroną środowiska	6	1	6	0		6		1							ZO		1		
6.		BN	Fizjologia wysiłku fizycznego	25	4	6	19		6	13	3		6	1				ZO	E	2		
7.	BN	Medycyna sportu	12	2	6	6					6	6	2					ZO	E	2		
8.		BN	Biomechaniczna analiza ruchu	25	4	6	19		6	13	3		6	1				ZO		2		
9.	Grupa zajęć z analizy ruchu	BN	Diagnostyka i przygotowanie motoryczne	25	4	6	19		6	13	3		6	1				ZO	E	2		
10.		BN	Identyfikacja potencjału sprawnościowego	13	2	0	13						13	2				ZO		2		
11.	Grupa zajęć z teorii treningu i diagnostyki	BN	Teoria treningu	26	4	13	13		13	13	4							ZO	E	1		
12.		BN	Turystyka szkolna	6	1	6	0						6	1				ZO		3		
13.	Grupa zajęć z adaptowanej aktywności fizycznej	BN	Adaptowana aktywność fizyczna	19	3	6	13				6	13	3					ZO		2		
14.		BN	Wychowanie fizyczne specjalne	12	2	6	6				6	6	2					ZO	E	2		
				206	33	73	133		43	58	16	24	62	14	6	13	3	0	0	0		
<b>B. GRUPA ZAJĘĆ PRAKTYCZNYCH KIERUNKOWYCH</b>																						
1.	Grupa zajęć przygotowania dydaktycznego	BN	Monitorowanie lekcji	39	3	13	26		13	13	2							ZO	E	2		
2.		BN	Pedagogia	26	2	0	26					26	2						ZO		2	
3.	BN	Metodyka rekreacji ruchowej	13	1	13	0		13		1								ZO		1		
4.		Metodyka zajęć muzyczno-ruchowych	13	1	0	13					13	1						ZO		2		
5.	Grupa zajęć praktycznych-sporty indywidualne	BN	Praktyka w szkole ponadpodstawowej	60	5	0	60						60	5				ZO		3		
6.		BN	Sporty indywidualne:	0	0	0	0											ZO				
7.	BN	Gimnastyczno-akrobatyczne formy ruchu	13	2	0	13			13	2								ZO		1		
8.		Lekkoatletyczne formy ruchu	13	2	0	13			13	2								ZO		1		
9.	BN	Sporty wodne	13	2	0	13			13	2								ZO		1		
10.		BN	Sporty zespołowe:	0	0	0	0											ZO				
11.	Grupa zajęć praktycznych-sporty zespołowe	BN	Koszykówka	13	2	0	13					13	2					ZO		2		
12.		BN	Piłka nożna	13	2	0	13					13	2					ZO		2		
13.	BN	Piłka ręczna	13	2	0	13					13	2						ZO		2		
14.		BN	Siatkówka	13	2	0	13					13	2					ZO		2		
				242	26	26	216		26	52	9	0	104	12	0	60	5	0	0	0		
<b>C. GRUPA ZAJĘĆ OGÓLNOUCZELNIANYCH</b>																						
1.	Grupa zajęć ogólnouczeniowych	BN	Statystyka	19	3	6	13						6	13	3			ZO		3		
2.		BN	Metodologia badań naukowych	19	3	6	13		6	13	3			6	13	3			ZO	E	1	
				25	6	12	13		6	13	3	0	0	0	6	13	3	0	0	0		
<b>D. GRUPA ZAJĘĆ PRAWNO ORGANIZACYJNYCH</b>																						
1.	Grupa zajęć organizacyjno-prawnych		Ochrona własności intelektualnej	6	1	6	0				6	1						ZO		2		
2.			Zarządzanie kulturą fizyczną	6	1	6	0						6	1					ZO		3	
				12	2	12	0	0	0	0	6	0	1	6	0	1	0	0	0	0		
<b>E. GRUPA ZAJĘĆ Z JĘZYKÓW OBCYCH DO WYBORU</b>																						
1.	Grupa zajęć z języków obcych		Język obcy	26	4	0	26			13	2		13	2				ZO		2		
				26	4	0	26	0	13	2	0	13	2	0	0	0	0	0	0			
<b>II. GRUPY ZAJĘĆ DO WYBORU</b>																						
<b>F. GRUPY ZAJĘĆ DO WYBORU w ramach przygotowania do nauczania dodatkowego przedmiotu lub specjalności - student wybiera jeden z modułów</b>																						
1.	Grupa zajęć w ramach specjalności		Grupa zajęć w ramach specjalności trening sportowy	122	19	25	97	0	0	0	0	0	0	12	52	10	13	45	9	ZO	4	
2.			Grupa zajęć w ramach specjalności Opiekun osoby starszej/Asystent osoby niepełnosprawnej	135	19	25	110	0	0	0	0	0	0	12	58	10	13	52	9	ZO	4	
3.			Grupa zajęć w ramach specjalności funkcjonalny trening zdrowotny osób w średnim i starszym wieku	122	19	25	97	0	0	0	0	0	0	12	52	10	13	45	9	ZO	4	
				124	19	32	92	0	0	0	0	0	13	52	10	13	46	9				
<b>G. GRUPY ZAJĘĆ Z RÓŻNYCH OBSZARÓW KSZTAŁCENIA - student wybiera jeden rodzaj przedmiotu z każdego modułu, zgodnie z ofertą przedstawioną w semestrze poprzedzającym rozpoczęcie</b>																						
1.	Grupa zajęć do wyboru z różnych obszarów kształcenia		Seminarium dyplomowe	18	3	0	18					6	1		6	1		6	1	ZO	E	4
2.			Formy aktywności ruchowej **	13	2	0	13											13	2	ZO		4
3.			Formy aktywności ruchowej **	13	2	0	13											13	2	ZO		4
4.			Przedmioty teoretyczne z dziedziny nauk humanistycznych i społecznych	13	2	13	0										13		2	ZO		4
5.			Przedmioty teoretyczne z dziedziny nauk humanistycznych i społecznych	13	2	13	0										13		2	ZO		4
6.			Przedmioty teoretyczne z dziedziny nauk medycznych i o zdrowiu	13	2	13	0								13		2			ZO		3
7.			Przedmioty teoretyczne z dziedziny nauk medycznych i o zdrowiu	13	2	13	0								13		2			ZO		3
8.			Przedmioty teoretyczne z dyscypliny nauk o kulturze	13	2	13	0									13		2		ZO		4
9.			Przedmioty teoretyczne z dyscypliny nauk o kulturze	13	2	13	0									13		2		ZO		4
10.			Zajęcia z możliwością uzyskania dodatkowych uprawnień	78	6	0	78								39	3		39	3	ZO/E		4
11.			Specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej *	130	10	0	130								65	5		65	5	ZO/E		4
				330	35	78	252	0	0	0	0	6	1	26	110	13	52	136	21			
<b>ZESTAWIENIE</b>																						
Razem godziny i punkty				Razem		Suma godzin		I rok				II rok				Razem						
				Godziny ECTS		Wykłady Cwiczenia		1 sem.		2 sem.		3 sem.		4 sem.		Godziny ECTS						
Zajęcia Naukowo-Badawcze				429 66				75 136 30		30 185 30		57 248 35		65 182 30								
Zajęcia Naukowo-Badawcze %				55% 55%				211		215		305		247								
Zajęcia z zakresu nauk podstawowych				206 30																		
Zajęcia o charakterze praktycznym				242 23																		
Zajęcia ogólnouczeniowe				25 10																		
Zajęcia z zakresu prawno-organizacyjnego				12 2																		
Grupa zajęć do wyboru (min. 30%)				480 58																		
Grupa zajęć do wyboru w procentach				49,1 43,2		978										125						
Egzaminy				12				4		3		1		4		978						
<b>Obowiązkowe szkolenie z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy w wymiarze 4 godzin realizowane jest na początku I semestru.</b>																						
* Do wyboru przez studenta: specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej (78 godz.). Zaliczenie jest obligatoryjne, warunkiem uzyskania legitymacji instruktorskiej jest przystąpienie i zdanie egzaminu. Legitymacja wydawana jest po ukończeniu studiów.																						
**Do wyboru przez studenta: formy aktywności ruchowej - do wyboru dwie różne formy aktywności ruchowej (w semestrze 4)																						
***Do wyboru przez studenta: specjalizacja instruktora sportu (130 godz.). Zaliczenie jest obligatoryjne, warunkiem uzyskania legitymacji instruktorskiej jest przystąpienie i zdanie egzaminu. Legitymacja wydawana jest po ukończeniu studiów.																						

F. GRUPY DO WYBORU Z ZAKRESU SPECJALNOŚCI - rozpisane na przedmioty																										
1. GRUPA ZAJĘĆ Z ZAKRESU DODATKOWEJ SPECJALNOŚCI - TRENING SPORTOWY																										
1.	TRENING SPORTOWY	BN	Metabolizm wysiłkowy	19	3	6	13							6	13	3			ZO	E	3					
2.		BN	Fizjologia sportu	19	3	6	13							6	13	3			ZO		3					
3.		BN	Periodyzacja żywienia w sporcie	13	2	0	13											13	2	ZO		4				
4.		BN	Periodyzacja i planowanie w treningu sportowym	12	2	6	6											6	6	2	ZO		4			
5.		BN	Kontrola motoryczna	13	2	7	6											7	6	2	ZO		4			
6.				Czynniki psychologiczne w sporcie wyczynowym	7	1	0	7											7	1	ZO		4			
7.		BN	Biochemiczne monitorowanie treningu sportowego	13	2	0	13												13	2	ZO		4			
8.		BN	Biomechanika sportu	13	2	0	13											13	2	ZO		3				
9.		BN	Specyfika kształtowania zdolności motorycznych kobiet	13	2	0	13											13	2	ZO		3				
				122	19	25	97	0	0	0	0	0	0	12	52	10	13	45	9							
2. GRUPA ZAJĘĆ Z ZAKRESU DODATKOWEJ SPECJALNOŚCI - Opiekun osoby starszej/ Asystent osoby niepełnosprawnej																										
1.	OPIEKUN OSOBY STARSZEJ/ASYSTENT OSOBY NIEPEŁNOSPRAWNEJ		Podstawy geriatry i defektologii	13	2	0	13										13	2	ZO		3					
2.			Metodyka pracy opiekuńczej z osobą starszą lub osobą niepełnosprawną	13	2	0	13											13	2	ZO		3				
3.			Żywność i suplementacja osób starszych lub osób niepełnosprawnych	6	1	6	0								6		1			ZO		3				
4.			Psychologia osób starszych lub osób niepełnosprawnych	6	1	0	6											6	1	ZO		3				
5.			Podstawy prawne i organizacyjne opieki nad osobą starszą lub osobą niepełnosprawną	6	1	6	0								6		1			ZO		4				
6.		BN	Aktywizacja społeczna i zawodowa osoby starszej lub osoby niepełnosprawnej	7	1	0	7												7	1	ZO		4			
7.		BN	Aktywność fizyczna osoby starszej lub osoby niepełnosprawnej	26	4	0	26											13	2	13	2	ZO	4			
8.		BN	Komunikacja niewerbalna	13	2	13	0											13		2	ZO		4			
9.		BN	Metody relaksacji	6	1	0	6												6	1	ZO		4			
10.		BN	Terapia zajęciowa osoby starszej lub osoby niepełnosprawnej	13	2	0	13												13	2	ZO		4			
11.				Praktyka	26	2	0	26										13	1	13	1	ZO	4			
12.				Egzamin końcowy (1,2,7)	0	0	0	0														E	4			
				135	19	25	110	0	0	0	0	0	0	12	58	10	13	52	9							
3. GRUPA ZAJĘĆ Z ZAKRESU DODATKOWEJ SPECJALNOŚCI - FUNKCJONALNY TRENING ZDROWOTNY OSÓB W ŚREDNIM I STARSZYM WIEKU																										
1.	FUNKCJONALNY TRENING ZDROWOTNY OSÓB W ŚREDNIM I STARSZYM WIEKU		Podstawy gerontologii	31	5	12	19										6	13	3	6	6	2	ZO	E	4	
2.		BN	Fizjologiczne podstawy treningu zdrowotnego	7	1	7	0												7		1		ZO		4	
3.		BN	Żywność i suplementacja w treningu zdrowotnym	6	1	0	6													6	1		ZO		4	
4.			Metodyka treningu zdrowotnego	13	2	6	7								6	7	2						ZO		3	
5.		BN	Gimnastyka w treningu zdrowotnym	6	1	0	6												6	1			ZO		3	
6.		BN	Techniki relaksacyjne w treningu zdrowotnym	6	1	0	6												6	1			ZO		4	
7.			Funkcjonalny trening oporowy	7	1	0	7														7	1		ZO		4
8.			Taniec i aerobik w treningu zdrowotnym	6	1	0	6														6	1		ZO		4
9.		BN	Gry i zabawy ruchowe w treningu zdrowotnym	7	1	0	7														7	1		ZO		4
10.		BN	Aqua fitness z elementami pływania w treningu zdrowotnym	7	1	0	7														7	1		ZO		4
11.		BN	Terenowe formy aktywności ruchowej w treningu zdrowotnym	13	2	0	13											7	1		6	1		ZO		4
12.			Psychologia wieku średniego i starszego	7	1	0	7												7	1			ZO		3	
				6	1	0	6											6	1			ZO		3		
				122	19	25	97	0	0	0	0	0	0	12	52	10	13	45	9							