

HARMONOGRAM REALIZACJI PROGRAMU STUDIÓW STACJONARNYCH DRUGIEGO STOPNIA (PLAN STUDIÓW)

pięć jednostki organizacyjnej

Obowiązujący
od roku akademickiego 2022/2023
dla I roku studiów

Kierunek: **WYCHOWANIE FIZYCZNE**

Rodzaj zajęć: grupa I (W-wykład, WS-wykład specjalistyczny) grupa II (C-ćwiczenia, K-konwersatorium, L-laboratorium, P-praktyki, S-seminarium, W-warsztaty) grupa III (PW-projekt własny, E-e-learning)

Lp.	Przedmiot	kod	forma zal. po semestrze		Rozkład godzin																				Razem godz.	Całkowity nakład pracy studenta	Razem ECTS			
					I rok										II rok															
					1 semestr					2 semestr					3 semestr					4 semestr										
E	ZO	Z	I	NK	II	NK	PW	ECTS	I	NK	II	III	ECTS	I	NK	II	III	ECTS	I	NK	II	NK	ECTS							
1. PRZEDMIOTY KSZTAŁCENIA OGÓLNEGO																														
1	Język obcy	0114.7.WF2.A1.JO	4	3,4																	30	1			30	15	2	60	75	3
2	Przedmioty z dziedziny nauk humanistycznych i społecznych:																													
	Etyka	0114.7.WF2.A2.E		1		25	25			2																		25	50	2
	Podstawy ekonomii i marketingu	0114.7.WF2.A2.PEIM		1		25	25			2																		25	50	2
	Filozoficzne systemy w edukacji	0114.7.WF2.A2.FSwE		1		15	10			1																		15	25	1
3	Przedmioty w zakresie wsparcia studentów w procesie uczenia się:			2																										
	Coaching - narzędzie rozwoju osobistego i zawodowego	0114.7.WF2.A3.C-NROIZ											20	5	1															
	Higiena psychiczna	0114.7.WF2.A3.HP																												
	Relaksacja	0114.7.WF2.A3.R																										0	0	
razem						65	60	0	0	0	5	0	0	20	5	1	0	0	30	0	1	0	0	30	15	2	145	225	9	
2. PRZEDMIOTY PODSTAWOWE/KIERUNKOWE																														
1	Psychologia sportu	0114.7.WF2.B/C1.PS		2									15	10														15	25	1
2	Organizacja i zarządzanie w kulturze fizycznej	0114.7.WF2.B/C2.OiZwKF		4																							1	15	25	1
3	Prawo w kulturze fizycznej	0114.7.WF2.B/C3.PwKF		1		15	10	20	5		2																	35	50	2
4	Olimpizm	0114.7.WF2.B/C4.O		4																							1	15	25	1
5	Turystyka szkolna i rekreacja	0114.7.WF2.B/C5.TSIR		1		20	5	25	25		3																	45	75	3
6	Ekologia i ochrona środowiska	0114.7.WF2.B/C6.EIOŚ		3													15	10										15	25	1
7	Podstawy medycyny i traumatologii w wychowaniu fizycznym i sporcie	0114.7.WF2.B/C7.PMITwWFIS		2									25	25														25	50	2
8	Organizacja imprez sportowo-rekreacyjnych	0114.7.WF2.B/C8.OIS-R		2									15	10	25	25	3											40	75	3
9	Podstawy treningu zdrowotnego	0114.7.WF2.B/C9.PTZ		2	2								15	10	15	10	2											30	50	2
10	Podstawy andragogiki	0114.7.WF2.B/C10.PA		2									15	10			1											15	25	1
11	Diagnostyka i przygotowanie motoryczne	0114.7.WF2.B/C11.DiPM		2									20	5	25	25	3											45	75	3

Lp.	Przedmiot	kod	Rozkład godzin																								Razem godz.	Całkowity nakład pracy studenta	Razem ECTS
			forma zal. po semestrze		I rok										II rok														
					1 semestr					2 semestr					3 semestr					4 semestr									
			E	ZO	Z	I	NK	II	NK	PW	ECTS	I	NK	II	NK	ECTS	I	NK	II	NK	ECTS	I	NK	II	NK	ECTS			
12	Aktywność fizyczna, profilaktyka zdrowotna i sport w szkole ponadpodstawowej	0114.7.WF2.B/C12.AFPZISwSPP	1	1		15	10	15	10		2															30	50	2	
13	Polityka społeczna i zdrowotna	0114.7.WF2.B/C13.PSIZ		3,4													15	10			1	15	10			1	30	50	2
14	Aktywizacja ruchowa seniorów	0114.7.WF2.B/C14.ARS		4																			15	10	1	15	25	1	
15	Wykład monograficzny z nauk o kulturze fizycznej	0114.7.WF2.B/C15.WMzNoKF		3,4													15	10			1	15	10			1	30	50	2
16	Podstawy epidemiologii	0114.7.WF2.B/C16.PE		2,3								15	10				1	15	10			1					30	50	2
17	Metodologia badań naukowych	0114.7.WF2.B/C17.MBN		1		15	10	25	25		3																40	75	3
18	Statystyka	0114.7.WF2.B/C18.S		1				15	10		1																15	25	1
razem						65	35	100	75	0	11	120	80	65	60	13	60	40	0	0	4	60	40	15	10	5	485	825	33

GRUPA PRZEDMIOTÓW W ZAKRESIE PRZYGOTOWANIA DO WYKONYWANIA ZAWODU NAUCZYCIELA

19	Psychologiczne podstawy działalności nauczyciela szkoły ponadpodstawowej	0114.7.WF2.B/C19.PPDNSPP		1				10	10	5	1																15	25	1
20	Pedagogiczne podstawy działalności nauczyciela szkoły ponadpodstawowej	0114.7.WF2.B/C20.PPDNSPP		1				10	10	5	1																15	25	1
21	Pedagogika czasu wolnego	0114.7.WF2.B/C21.PCW		1		10	15				1																10	25	1
22	Edukacja zdrowotna w programie wychowania fizycznego	0114.7.WF2.B/C22.EZWPWF		1		20	20	15	20		3																35	75	3
23	Metodyka wychowania fizycznego w szkole ponadpodstawowej	0114.7.WF2.B/C23.MWFwSPP	2	1,2		15	10	15	10		2	15	10	15	10	2											60	100	4
24	Gimnastyka*	0114.7.WF2.B/C24.G		2										25	25	2											25	50	2
25	Lekkoatletyka*	0114.7.WF2.B/C25.L		2										25	25	2											25	50	2
26	Pływanie z elementami ratownictwa*	0114.7.WF2.B/C26.PzER		3														25	25	2						25	50	2	
27	Piłka siatkowa*	0114.7.WF2.B/C27.PS		2										25	25	2										25	50	2	
28	Piłka ręczna*	0114.7.WF2.B/C28.PR		3														25	25	2						25	50	2	
29	Piłka nożna*	0114.7.WF2.B/C29.PN		4																			25	25	2	25	50	2	
30	Koszykówka*	0114.7.WF2.B/C30.K		2										25	25	2										25	50	2	
31	Teoria i metodyka sportów walki	0114.7.WF2.B/C31.TIMSW		2										25	25	2										25	50	2	

			Rozkład godzin																										
			forma zal. po		I rok										II rok										Razem	Całkowity	Razem		

Lp.	Przedmiot	kod	semestrze			1 semestr					2 semestr					3 semestr					4 semestr					razem godz.	nakład pracy studenta	razem ECTS		
			E	ZO	Z	I	NK	II	NK	PW	ECTS	I	NK	II	NK	ECTS	I	NK	II	NK	ECTS	I	NK	II	NK				ECTS	
32	Gry raketowe*/**	0114.7.WF2.B/C32.GR		4																			15	10	1	15	25	1		
33	Taniec towarzyski*	0114.7.WF2.B/C33.TT		4																			15	10	1	15	25	1		
34	Futsal*	0114.7.WF2.B/C34.F		4																			15	10	1	15	25	1		
35	Turystyka żeglarska*	0114.7.WF2.B/C35.TŻ		4																			30		1	30	30	1		
36	Ćwiczenia siłowe*	0114.7.WF2.B/C36.ĆS		4																			15	10	1	15	25	1		
37	Aerobik*	0114.7.WF2.B/C37.A		4																			15	10	1	15	25	1		
razem							45	45	50	50	10	8	15	10	140	135	12	0	0	50	50	4	0	0	130	75	8	440	805	32
RAZEM							175	140	150	125	10	24	135	90	225	200	26	60	40	80	50	9	60	40	175	100	15	1070	1855	74

3. PRZEDMIOTY DO WYBORU

PRACA MAGISTERSKA

1	Seminarium magisterskie	0114.7.WF2.E1.SM			1,2,3,4				30	70				4			30	70	4			30	120	6			30	120	6	120	500	20
razem						0	0	30	70	0	4	0	0	30	70	4	0	0	30	120	6	0	0	30	120	6	120	500	20			

GRUPY PRZEDMIOTÓW DO WYBORU

GRUPA PRZEDMIOTÓW I - przygotowanie w zakresie trenera personalnego

1	Nowe trendy w kulturze fizycznej	0114.7.WF2.FI1.NTWKF		4																											15	10	15	10	2	30	50	2	
2	Żywnościowe wspomaganie treningu	0114.7.WF2.FI2.ŻWT		4																												15	10			1	15	25	1
3	Komunikacja interpersonalna	0114.7.WF2.FI3.KI		3											15	10	25	25	3																40	75	3		
4	Podstawy treningu personalnego	0114.7.WF2.FI4.PTP		3											10	15	30	20	3																40	75	3		
5	Podstawy masażu w odnowie biologicznej	0114.7.WF2.FI5.PMwOB		4																			10	15	20	5	2							30	50	2			
6	Teoria i praktyka treningu wytrzymałościowego	0114.7.WF2.FI6.TIPTW		3													10	15	30	20	3													40	75	3			
7	Teoria i praktyka różnych form treningu siłowego	0114.7.WF2.FI7.TIPRFTS		4																			10	15	30	20	3							40	75	3			
8	Nowoczesne formy gimnastyki i fitnessu	0114.7.WF2.FI8.NFGIF		4																						15	10	1						15	25	1			
razem							0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	35	40	85	65	9	50	50	80	45	9	250	450	18				

GRUPA PRZEDMIOTÓW II - przygotowanie w zakresie odnowy biologicznej

1	Metody fizyczne	0114.7.WF2.FI1.MF		3												15	10	25	25	3														40	75	3
2	Masaż sportowy i rekreacyjny z refleksoterapią	0114.7.WF2.FI2.MSRzR		4																					25	25	2						25	50	2	
3	Podstawy teoretyczne odnowy biologicznej w sporcie i rekreacji	0114.7.WF2.FI3.PTOBwŚIR		3												15	10	15	10	2													30	50	2	
4	Fizjologiczne podstawy odnowy biologicznej	0114.7.WF2.FI4.FPOB		4													15	10	15	10	2												30	50	2	
5	Psychologiczne i pedagogiczne środki odnowy biologicznej	0114.7.WF2.FI5.PIPŚOB		3												15	10			1													15	25	1	
6	Dietetyka i suplementacja w sporcie	0114.7.WF2.FI6.DISwS		4																			15	10	15	10	2					30	50	2		
7	Metody specjalne odnowy biologicznej	0114.7.WF2.FI7.MSOB		4																			15	10	25	25	3					40	75	3		
8	Programowanie odnowy psychosomatycznej w treningu w różnych dyscyplinach	0114.7.WF2.FI8.POPwTWRD		3												15	10	25	25	3												40	75	3		
razem							0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	60	40	65	60	9	45	30	80	70	9	250	450	18							

				Rozkład godzin																								Razem godz.	Całkowity nakład pracy studenta	Razem ECTS
Lp.	Przedmiot	kod	forma zal. po semestrze	I rok										II rok																
				1 semestr					2 semestr					3 semestr					4 semestr											
				E	ZO	Z	I	NK	II	NK	PW	ECTS	I	NK	II	NK	ECTS	I	NK	II	NK	ECTS	I	NK	II	NK	ECTS			
4. PRAKTYKI																														
1	Praktyka zawodowa dydaktyczna (szkoła ponadpodstawowa)	0114.7.WF2.D1.PZD(SPP)		3															45	105	6							45	150	6
2	Praktyka zawodowa psychologiczno-pedagogiczna ciągła (szkoła ponadpodstawowa)	0114.7.WF2.D1.PZP-PC(SPP)		1			15	35		2																		15	50	2
razem							0	0	15	35	0	2	0	0	0	0	0	0	0	45	105	6	0	0	0	0	0	60	200	8
Razem przedmioty 1-4																														
RAZEM z GRUPĄ PRZEDMIOTÓW I							175	140	195	230	10	30	135	90	255	270	30	95	80	240	340	30	110	90	285	265	30	1506	3011	120
RAZEM z GRUPĄ PRZEDMIOTÓW II							175	140	195	230	10	30	135	90	255	270	30	120	80	220	335	30	105	70	285	290	30	1506	3011	120

1. Studenta obowiązuje szkolenie dotyczące BHP (na zal.) w wymiarze 4 godzin na I semestrze. 2. Studenta obowiązuje szkolenie biblioteczne (na zal.) w wymiarze 2 godzin na I semestrze.

* przedmioty z grupy metodyk szczegółowych

* tenis ziemny, tenis stołowy, badminton, crossminton, squash

NK - godziny niekontaktowe bez udziału nauczyciela akademickiego

PW - projekt własny