Plan 3-letnich studiów stacjonarnych I stopnia – KIERUNEK KULTURA FIZYCZNA OSÓB STARSZYCH[1]

poziom kształcenia: studia pierwszego stopnia rok akademicki: 2017/2018 profil kształcenia: ogólnoakademicki obszar kształcenia: w zakresie nauk medycznych, nauk o zdrowiu i nauk o kulturze fizycznej kierunek studiów: kultura fizyczna osób starszych specjalność: odnowa biologiczna lub trener personalny				ROK 1						ROK 2						ROK 3						Forma zal.	Łącznie ECTS
				Sem. 1			Sem. 2			Sem. 3			Sem. 4			Sem. 5			Sem. 6				
				15 tyg			15 tyg			15 tyg			15 tyg			15 tyg			15 tyg				
Lp.	Nazwa przedmiotu	ogółem	w	ćw	w	ćw	ECTS	w	ćw	ECTS	w	ćw	ECTS	w	ćw	ECTS	w	ćw	ECTS	w	ćw	ECTS		
	Przedmioty kształcenia ogólnego																							
1.	Język obcy /B2/*	120		120		30	**2**		15	**1**		30	**2**		15	**1**		30	**3**				**E 5**	**9**
2.	Technologia informacyjna	30		30														30	**2**				**ZO5**	**2**
3.	Filozofia/Socjologia*	30	15	15				15	15	**2**													**E2**	**2**
4.	Propedeutyka logiki / Komunikacja społeczna *	30	15	15	15	15	**2**																**ZO1**	**2**
5.	Seminarium dyplomowe	45		45														15	**2**		30	**7**	**ZO6**	**9**
6.	Etyka	15	15					15		**1**													**ZO2**	**1**
	Razem	**270**	**45**	**225**	**15**	**45**	**4**	**30**	**30**	**4**	**0**	**30**	**2**	**0**	**15**	**1**	**0**	**75**	**7**	**0**	**30**	**7**		**25**
	Przedmioty kształcenia podstawowego																							
1.	Anatomia człowieka	30	15	15	15	15	**3**																**E1**	**3**
2.	Anatomia funkcjonalna	30	15	15				15	15	**3**													**E2**	**3**
3.	Podstawy antropologii	45	15	30	15	30	**3**																**E1**	**3**
4.	Biologia człowieka	15		15		15	**2**																**ZO1**	**2**
5.	Biochemia ogólna	45	15	30				15	30	**4**													**ZO2**	**4**
6.	Biomechanika	45	15	30							15	30	**4**										**E3**	**4**
7.	Fizjologia	60	30	30							30	30	**6**										**E3**	**6**
8.	Pedagogika	60	30	30	30	30	**5**																**E1**	**5**
9.	Psychologia	45	30	15				30	15	**4**													**E2**	**4**
10.	Pierwsza pomoc przedmedyczna	15		15		15	**2**																**ZO1**	**2**
	Razem	**390**	**165**	**225**	**60**	**105**	**15**	**60**	**60**	**11**	**45**	**60**	**10**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**36**
	Przedmioty kształcenia kierunkowego																							
1.	Antropomotoryka	45	15	30							15	30	**3**										**E3**	**3**
2.	Patobiomechanika	30	15	15										15	15	**3**							**E4**	**3**
3.	Historia kultury fizycznej	45	30	15	30	15	**3**																**E1**	**3**
4.	Organizacja kultury fizycznej	30	15	15										15	15	**2**							**ZO4**	**2**
5.	Metodyka kultury fizycznej osób starszych	45	15	30				15	30	**3**													**E2**	**3**
6.	Psychologia kultury fizycznej	30	15	15							15	15	**2**										**E3**	**2**
7.	Socjologia kultury fizycznej	45	30	15										30	15	**3**							**E4**	**3**
8.	Teoria kultury fizycznej	15	15		15		**1**																**ZO1**	**1**
9.	Podstawy turystyki i rekreacji	30	15	15													15	15	**2**				**ZO5**	**2**
10.	Taneczne formy rekreacji	30		30		30	**2**																**ZO1**	**2**
11.	Prawne podstawy pracy w kulturze fizycznej	30	30					30		**2**													**ZO2**	**2**
12.	Edukacja zdrowotna	30	15	15										15	15	**2**							**ZO4**	**2**
13.	Żywienie człowieka	45	30	15							30	15	**2**										**ZO3**	**2**
14.	Gerontologia	45	15	30							15	30	**4**										**E3**	**4**
15.	Gerokinezjologia	45	15	30										15	30	**3**							**E4**	**3**
16.	Medyczne aspekty ćwiczeń fizycznych	45	30	15										30	15	**3**							**ZO4**	**3**
17.	Podstawy kinezyterapii	45	30	15										30	15	**3**							**ZO4**	**3**
18.	Podstawy treningu zdrowotnego	15	15											15		**1**							**ZO4**	**1**
19.	Formy treningu zdrowotnego																							
a)	Nordik Walking/Jogging*	30		30					30	**2**													**ZO2**	**2**
b)	Pływanie	30		30		30	**2**																**ZO1**	**2**
c)	Tenis/Tenis stołowy*	30		30																	30	**2**	**ZO6**	**2**
d)	Squash/Badminton*	30		30								30	**2**										**ZO3**	**2**
e)	Gimnastyka podstawowa	15		15		15	**1**																**ZO1**	**1**
f)	Lekkoatletyka	30		30											30	**2**							**ZO4**	**2**
g)	Łyżwiarstwo/Wrotkarstwo*	30		30														30	**2**				**ZO5**	**2**
h)	Turystyka piesza/Turystyka rowerowa *	30		30																	30	**2**	**ZO6**	**2**
i)	Piłka nożna/Pika ręczna*	30		30											30	**2**							**ZO4**	**2**
j)	Piłka siatkowa/Koszykówka*	30		30					30	**2**													**ZO2**	**2**
k)	Plażowe gry zespołowe	30		30											30	**2**							**ZO4**	**2**
l)	Cwiczenia fitness	30		30		30	**2**																**ZO1**	**2**
ł)	Cwiczenia fitness w wodzie	30		30																	30	**2**	**ZO6**	**2**
m)	Nowoczesne formy gimnastyczne	30		30														30	**2**				**ZO5**	**2**
n)	Taniec towarzyski	30		30								30	**2**										**ZO3**	**2**
o)	Samoobrona osób starszych	30		30																	30	**2**	**ZO6**	**2**
19.	Obóz zimowy	56		56								56	**3**										**ZO3**	**3**
20.	Obóz letni	60		60					60	**3**													**ZO2**	**3**
	Razem	**1226**	**345**	**881**	**45**	**120**	**11**	**45**	**150**	**12**	**75**	**206**	**18**	**165**	**210**	**26**	**15**	**75**	**6**	**0**	**120**	**8**	**0**	**81**
	Przedmioty specjalnościowe i uzupełniajace "Odnowa biologiczna"																							
1.	Elementy fizykoterapii	15		15																	15	**2**	**ZO6**	**2**
2.	Fizjologia pracy i wypoczynku	45	15	30													15	15	**4**		15	**2**	**E6**	**6**
3.	Masaż klasyczny	45	15	30													15	30	**3**				**E5**	**3**
4.	Masaż sportowy i relaksacyjny z refleksoterapią	30		30																	30	**3**	**ZO6**	**3**
5.	Metody odnowy biologicznej	60	30	30													30	30	**5**				**E5**	**5**
6.	Odnowa psychiczna	30	15	15																15	15	**3**	**E6**	**3**
7.	Biochemiczne monitorowanie wysiłku fizycznego	15		15																	15	**2**	**ZO6**	**2**
8.	Dietetyka i suplementacja	30	15	15													15	15	**2**				**ZO5**	**2**
	Razem	**270**	**90**	**180**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**75**	**90**	**14**	**15**	**90**	**12**		**26**
	Przedmioty specjalnościowe i uzupełniajace "Trener personalny"																							
1.	Demografia i antropologia starości	45	15	30																15	30	**4**	**E6**	**4**
2.	Podstawy medycyny sportowej	15	15														15		**2**				**ZO5**	**2**
3.	Biochemia wysiłku fizycznego	15		15														15	**2**				**ZO5**	**2**
4.	Dietetyka i suplementacja	30	15	15													15	15	**3**				**ZO5**	**3**
5.	Zarzadzanie i marketing	15	15																	15		**2**	**E6**	**2**
6.	Fizjologiczne aspekty treningu seniora	30		30																	30	**2**	**E6**	**2**
7.	Teoria i praktyka róznych form treningu osób starszych	45	15	30													15	15	**3**		15	**2**	**ZO6**	**5**
8.	Komunikacja interpersonalna	15		15																	15	**1**	**ZO6**	**1**
9.	Odnowa biologiczna z podstawami masażu	45	15	30													15	30	**4**				**ZO5**	**4**
10.	Podstawy ratownictwa wodnego	15		15																	15	**1**	**ZO6**	**1**
	Razem	**270**	**90**	**180**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**60**	**75**	**14**	**30**	**105**	**12**	**0**	**26**
	Praktyki																							
1.	Praktyka psychologiczno-pedagogiczna	30		30					30	**3**													**ZO2**	**3**
2.	Praktyka asystencka w gabinecie odnowy biologicznej	30		30														30	**3**				**ZO5**	**3**
3.	Praktyka w osrodku seniora/klubie fitness*	30		30											30	**3**							**ZO4**	**3**
4.	Praktyka - odnowa biologiczna praca ze sportowcem	30		30																	30	**3**	**ZO6**	**3**
	Razem	**120**	**0**	**120**	**0**	**0**	**0**	**0**	**30**	**3**	**0**	**0**	**0**	**0**	**30**	**3**	**0**	**30**	**3**	**0**	**30**	**3**		**12**
	Razem "Odnowa biologiczna"	**2276**	**645**	**1631**	**120**	**270**	**30**	**135**	**270**	**30**	**120**	**296**	**30**	**165**	**255**	**30**	**90**	**270**	**30**	**15**	**270**	**30**	**0**	**180**
	Razem "Trener personalny"	**2276**	**645**	**1631**	**120**	**270**	**30**	**135**	**270**	**30**	**120**	**296**	**30**	**165**	**255**	**30**	**75**	**255**	**30**	**30**	**285**	**30**	**0**	**180**

[1] Plan realizowany od roku akademickiego 2015/2016, zatwierdzony uchwałą Rady Wydziału WFiS z dnia 12 marca 2015 roku, ze zmianami w dniu 22.02.2018r.

* przedmioty do wyboru