

Plan 2-letnich studiów stacjonarnych II stopnia – KIERUNEK KULTURA FIZYCZNA OSÓB STARSZYCH

Lp.	Nazwa przedmiotu	ogółem	w	ćw	1 rok						2 rok						ECTS		
					1 sem			2 sem			3 sem			4 sem					
					15 tyg	w	ćw	ECTS	15 tyg	w	ćw	ECTS	15 tyg	w	ćw	ECTS		15 tyg	w
Przedmioty kształcenia ogólnego																			
1.	Język obcy /B2/*	45		45		2	2		1	1							E2	3	
2.	Statystyka	30		30		2	2										ZO1	2	
3.	Socjologia zdrowia	30	15	15	1	1	2										E1	2	
4.	Komunikacja społeczna	30	15	15	1	1	2										ZO1	2	
5.	Seminarium magisterskie	60		60					1	2		1	2		2	10	Z4	14	
6.	Etyka	15	15					1	1								ZO2	1	
		210	45	165	2	6	8	1	2	4	0	1	2	0	2	10		24	
Przedmioty kształcenia podstawowego																			
1.	Antropologia starzenia	45	15	30				1	2	3							E2	3	
2.	Biologia medyczna i anatomia funkcjonalna	30		30	2	2											ZO1	2	
3.	Biochemiczne aspekty starzenia	45	15	30				1	2	4							ZO2	4	
4.	Biomechanika kliniczna	45	15	30							1	2	4				E3	4	
5.	Fizjologia starzenia	45	15	30							1	2	4				E3	4	
6.	Pedagogika aktywizacji osób starszych	30	15	15	1	1	3										E1	3	
7.	Psychologia zdrowia	60	30	30				2	2	4							E2	4	
8.	Pierwsza pomoc przedmedyczna	15		15		1	2										ZO1	2	
		315	105	210	1	4	7	4	6	11	2	4	8	0	0	0		26	
Przedmioty kształcenia kierunkowego																			
1.	Antropomotoryka	45	15	30	1	2	3										E1	3	
2.	Teoria i metodyka kultury fizycznej osób starszych	45	15	30				1	2	3							E2	3	
3.	Podstawy turystyki i rekreacji	30	15	15	1	1	2										ZO1	2	
4.	Prawne podstawy pracy w kulturze fizycznej	30	30			2	2										ZO1	2	
5.	Promocja zdrowia	30	15	15				1	1	2							ZO2	2	
6.	Dietoprofilaktyka i dietoterapia	45	15	30								1	2	4			E4	4	
7.	Gerontologia z elementami geriatry	45	15	30							1	2	4				E3	4	
8.	Gerokinezyjologia	45	15	30							1	2	4				E3	4	
9.	Elementy kinezyterapii	30		30					2	2							ZO2	2	
10.	Trening zdrowotny	15	15		1		1										ZO1	1	
11.	Ergonomia	30	15	15									1	1	2		ZO4	2	
12.	Formy treningu zdrowotnego																		
a)	Nordik Walking/Jogging*	30		30		2	2										ZO1	2	
b)	Aquaerobik	30		30					2	2							ZO2	2	
c)	Tenis stołowy*/Badminton*	30		30								2	2				ZO3	2	
e)	Gimnastyka podstawowa	15	15		1	1											ZO1	1	
f)	Lekkoatletyka	30		30					2	2							ZO2	2	
h)	Turystyka piesza/Turystyka rowerowa *	30		30										2	2		ZO4	2	
i)	Piłka nożna/Piłka ręczna/Piłka siatkowa/Koszykówka*/**	30		30		2	2										ZO1	2	
j)	Plażowe gry zespołowe/Terenowe gry rekreacyjne*	30		30										2	2		ZO4	2	
k)	Ćwiczenia fitness/Nowoczesne formy gimnastyczne*	30		30							2	2					ZO3	2	
l)	Taniec towarzyski	30		30		2	2										ZO1	2	
m)	Samoobrona osób starszych	15	15						1	1							ZO2	1	
13.	Wykład monograficzny*	15	15											1	1		ZO4	1	
		705	180	525	3	12	15	2	10	12	2	8	12	2	8	11		50	
Przedmioty specjalnościowe i uzupełniające "Promocja zdrowia i odnowa biologiczna osób starszych"																			
1.	Fizyczne metody odnowy biologicznej	45	15	30							1	2	3				E3	3	
2.	Biochemiczne podstawy żywienia	15		15										1	1		ZO4	1	
3.	Masaż klasyczny i relaksacyjny	30		30							2	2					ZO3	2	
4.	Medyczne aspekty odnowy biologicznej	45	15	30								1	2	3			E4	3	
5.	Odnowa psychiczna	30	15	15								1	1	2			ZO4	2	
6.	Fizjologiczne monitorowanie wysiłku	30	15	15								1	1	2			ZO4	2	
7.	Diagnostyka biochemiczna w odnowie biologicznej	15		15										1	1		ZO4	1	
		210	60	150	0	0	0	0	0	0	1	4	5	3	6	9		14	
Przedmioty specjalnościowe i uzupełniające "Trener przygotowania fizycznego osób starszych"																			
1.	Demografia i epidemiologia	30	15	15										1	1	2		E4	2
2.	Masaż klasyczny i elementy masażu sportowego	30		30											2	2		ZO4	2
3.	Biochemiczne i fizjologiczne aspekty treningu zdrowotnego	45		45							1	1		2	2		ZO4	3	
4.	Trening umiejętności interpersonalnych	15		15							1	1					ZO3	1	
5.	Zarządzanie i marketing	15	15										1		1		ZO4	1	
6.	Teoria i praktyka różnych form treningu osób starszych	45	15	30							1	2	3				ZO3	3	
7.	Odnowa biologiczna z podstawami medycyny sportowej	30	15	15									1	1	2		ZO4	2	
		210	60	150	0	0	0	0	0	0	1	4	5	3	6	9		14	
Praktyki																			
1.	Praktyka psychologiczna	30		30					30	3							ZO2	3	
2.	Praktyka w placówkach aktywności fizycznej seniora#	30		30							30	3					ZO3	3	
3.	Praktyka w zakresie promocji zdrowia i odnowy biologicznej###	30		30							30	3					ZO3	3	
	Praktyka "Promocja zdrowia i odnowa biologiczna osób starszych"	60	0	60	0	0	0	0	30	3	0	30	3	0	0	0		6	
	Praktyka "Trener przygotowania fizycznego osób starszych"	60	0	60	0	0	0	0	30	3	0	30	3	0	0	0		6	
	Razem "Promocja zdrowia i odnowa biologiczna osób str:	1500	390	1110	6	22	30	7	48	30	5	47	30	5	16	30	0	120	
	Razem "Trener przygotowania fizycznego osób starszyc	1500	390	1110	6	22	30	7	48	30	5	47	30	5	16	30	0	120	

*/** do wyboru, warunkiem uruchomienia kursu jest zgłoszenie się odpowiedniej liczby osób ustalonej na podstawie zarządzenia
praktyka dla specjalności "Trener przygotowania fizycznego osób starszych"
praktyka dla specjalności "Promocja zdrowia i odnowa biologiczna osób starszych"