Plan 3-letnich studiów niestacjonarnych I stopnia – KIERUNEK WYCHOWANIE FIZYCZNE ze specjalnością dodatkową: gimnastyką korekcyjną lub odnową biologiczną lub trenerem personalnym[1]

Poziom kształcenia:	studia pierwszego stopnia
Rok akademicki:	2018/2019
Forma studiów:	niestacjonarne
Profil kształcenia:	ogólnoakademicki
Obszar kształcenia	w zakresie nauk medycznych, nauk o zdrowiu i nauk o kulturze fizycznej
Kierunek studiów:	wychowanie fizyczne
Specjalność:	gimnastyka korekcyjna lub odnowa biologiczna lub trener personalny

Lp.			Liczba godzin razem	W	ĆW GD	ĆW OS-SP	ĆW LE, LA,ĆP	ĆW SE	Forma zal. razem	Pkt ECTS	W	CW GD	CW OS-SP	CW LE, LA,ĆP	CW SE	Forma zal.	Pkt ECTS	W	CW GD	CW OS-SP	CW LE, LA,ĆP	CW SE	Forma zal.	Pkt ECTS	W	CW GD	CW OS-SP	CW LE, LA,ĆP	CW SE	Forma zal.	Pkt ECTS	W	CW GD	CW OS-SP	CW LE, LA,ĆP	CW SE	Forma zal.	Pkt ECTS	W	CW GD	CW OS-SP	CW LE, LA,ĆP	CW SE	Forma zal.	Pkt ECTS	W	CW GD	CW OS-SP	CW LE, LA,ĆP	CW SE	Forma zal.	Pkt ECTS
											I ROK														II ROK														III ROK													
											semestr I							semestr II							semestr III							semestr IV							semestr V							semestr VI						
A		Przedmioty kształcenia ogólnego	116	16	32	0	68	0		16	8	24	0	16	0		6	8	8	0	10	0	0	5	0	0	0	10	0		1	0	0	0	16	0		2	0	0	0	16	0		2	0	0	0	0	0		0
1.	#	Język obcy /B2/	68	0	0	0	68	0	E	9				16		Z	2				10		Z	2				10		Z	1				16		Z	2				16		E	2							
2.		Technologia informacyjna	16	0	16	0	0	0	ZO	2		16				ZO	2																																				
3.	#	Filozofia / Socjologia	16	8	8	0	0	0	E	3								8	8				E	3																													
4.	#	Propedeutyka logiki / Komunikacja społeczna	16	8	8	0	0	0	ZO	2	8	8				ZO	2																																				
B		Przedmioty kształcenia podstawowego	330	156	84	0	90	0		42	47	15	0	24	0		10	38	30	0	18	0	0	12	39	23	0	32	0		12	8	0	0	16	0		4	0	0	0	0	0		0	24	16	0	0	0		4
1.		Anatomia	32	16	0	0	16	0	E	6	8			8		Z	2	8			8		E	4																													
2.		Anatomia funkcjonalna	10	0	0	0	10	0	E	1											10		ZO	1																													
3.		Antropologia	24	8	0	0	16	0	E	4															8			16		E	4																						
4.		Biochemia	16	8	0	0	8	0	E	3	8			8		E	3																																				
5.		Biologia człowieka	16	8	0	0	8	0	ZO	2	8			8		ZO	2																																				
6.		Fizjologia	48	16	0	0	32	0	E	7															8			16		Z	3	8			16		E	4															
7.		Pedagogika	60	30	30	0	0	0	E	6	15	15				Z	2	15	15				E	4																													
8.		Psychologia	60	30	30	0	0	0	E	6								15	15				Z	3	15	15				E	3																						
9.		Pomoc psychologiczno-pedagogiczna w szkole	16	8	8	0	0	0	ZO	2															8	8				ZO	2																						
10.		Teoria wychowania fizycznego	48	32	16	0	0	0	E	5	8					ZO	1																													24	16				E	4
C		Przedmioty kształcenia kierunkowego	619	74	79	0	421	45		88	10	15	0	87	0		14	8	8	0	88	0	0	13	16	0	0	96	0		15	8	16	0	60	0		12	16	16	0	66	15		14	16	24	0	24	30		20
1.		Antropomotoryka	24	8	16	0	0	0	E	3																						8	16				E	3															
2.		Biomechanika*	16	8	0	0	8	0	E	3															8			8		E	3																						
3.		Edukacja zdrowotna	16	8	8	0	0	0	E	3																																				8	8				E	3
4.		Emisja głosu	15	0	0	0	15	0	ZO	2				15		ZO	2																																				
5.		Historia kultury fizycznej	25	10	15	0	0	0	E	3	10	15				E	3																																				
6.		Turystyka i rekreacja	16	8	8	0	0	0	ZO	2																													8	8				ZO	2							
7.		Metodyka wychowania fizycznego	46	8	0	0	38	0	E	6											16		Z	2	8					Z	1				12		Z	1				10		E	2							
8.		Organizacja i prawo w oświacie**	16	8	8	0	0	0	ZO	2																													8	8				ZO	2							
9.		Pierwsza pomoc przedmedyczna	8	0	0	0	8	0	ZO	1				8		ZO	1																																				
10.		Żywienie człowieka	16	8	8	0	0	0	ZO	2								8	8				ZO	2																													
11.		Rytmika i taniec	32	0	0	0	32	0	ZO	4				16		Z	2				16		ZO	2																													
12.		Teoria sportu dzieci i młodzieży	24	8	16	0	0	0	E	3																																				8	16				E	3
13.		Zabawy i gry ruchowe	16	0	0	0	16	0	ZO	2				16		ZO	2																																				
14.		Teoria i metodyka gimnastyki	48	0	0	0	48	0	E	7				16		Z	2				16		Z	2				8		Z	1				8		E	2														
15.		Teoria i metodyka lekkiej atletyki	48	0	0	0	48	0	E	6				16		Z	2				16		Z	2				16		E	2																						
16.		Teoria i metodyka pływania i ratownictwa wodnego	32	0	0	0	32	0	E	4											8		Z	1				8		Z	1				8		Z	1				8		E	1							
17.		Teoria i metodyka koszykówki	32	0	0	0	32	0	E	4											16		Z	2				16		E	2																						
18.		Teoria i metodyka piłki nożnej - mężczyźni	32	0	0	0	32	0	E	4																																16		Z	2				16		E	2
		Teoria i metodyka piłki nożnej - kobiety	16	0	0	0	16	0	ZO	2																																16		ZO	2							
19.		Teoria i metodyka piłki ręcznej	32	0	0	0	32	0	E	4																									16		Z	2				16		E	2							
20.		Teoria i metodyka piłki siatkowej	32	0	0	0	32	0	E	5																		16		Z	2				16		E	3														
21.		Teoria i metodyka sportów walki	24	0	0	0	24	0	ZO	4																																16		Z	2				8		ZO	2
22.		Gimnastyka artystyczna – kobiety	16	0	0	0	16	0	ZO	2																																							16		ZO	2
23.	#	Tenis / Tenis stołowy / Squash	8	0	0	0	8	0	ZO	1																		8		ZO	1																					
24.	#	Łyżwiarstwo / Wrotkarstwo	16	0	0	0	16	0	ZO	2																		16		ZO	2																					
25.	#	Seminarium dyplomowe	45	0	0	0	0	45	ZO	11																																	15	Z	1					30	ZO	10
D		Obozy	113	0	0	113	0	0		6	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0	47	0	0		3	0	0	66	0	0		3	0	0	0	0	0		0
1.	#	Obóz letni (żeglarstowo / windsurfing)	66	0	0	66	0	0	ZO	3																															66			ZO	3							
2.	#	Obóz zimowy (narciarstwo alpejskie / snowboard / narciarstwo biegowe)***	47	0	0	47	0	0	ZO	3																								47			ZO	3														
E		Praktyki	150	0	0	0	150	0		5	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0	0	30	0		1	0	0	0	120	0		4	0	0	0	0	0		0
1.		Praktyka psychologiczno-pedagogiczna	30				30		ZO	1																									30		Z	1														
2.		Praktyka nauczycielska z zakresu wychowania fizycznego w szkole podstawowej (klasy od IV do VIII)	90				90		ZO	3																																90		ZO	3							
3.		Praktyka nauczycielska z zakresu wychowania fizycznego w szkole podstawowej (klasy od I do III) lub w przedszkolu	30				30		ZO	1																																30		ZO	1							
		Razem dla kierunku	1328	246	195	113	729	45	24 E	157	65	54	0	127	0	2 E	30	54	46	0	116	0	3 E	30	55	23	0	138	0	5 E	28	16	16	47	122	0	4 E	22	16	16	66	202	15	4 E	23	40	40	0	24	30	4 E	24
			1328										246			13 Z				216			10 Z				216			9 Z				201			5 Z				315			8 Z				134			2 Z	
#		Specjalność - Gimnastyka korekcyjna																																																		
F		Przedmioty specjalistyczne	162	50	0	0	112	0		20	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	8	0	0	16	0		2	16	0	0	36	0		8	16	0	0	38	0		6	10	0	0	22	0		4
1.		Teoria i praktyka postępowania korekcyjnego	40	8	0	0	32	0	E	5															8			16		Z	2				16		E	3														
2.		Diagnostyka postawy ciała	16	8	0	0	8	0	ZO	2																													8			8		ZO	2							
3.		Kwalifikacja lekarska do zajęć wychowania fizycznego	8	8	0	0	0	0	ZO	1																						8					ZO	1														
4.		Patobiomechanika	18	8	0	0	10	0	ZO	3																						8			10		ZO	3														
5.		Gry i zabawy o charakterze korekcyjnym	10	0	0	0	10	0	ZO	1																									10		ZO	1														
6.		Pływanie korekcyjne	10	0	0	0	10	0	ZO	1																																10		ZO	1							
7.		Metodyka gimnastyki korekcyjnej	18	8	0	0	10	0	ZO	2																													8			10		ZO	2							
8.		Postępowanie korekcyjno – kompensacyjne w jednostce lekcyjnej	10	0	0	0	10	0	ZO	1																																10		ZO	1							
9.		Diagnoza – plan – realizacja (analiza przypadku)*****	12	0	0	0	12	0	E	3																																							12		E	3
10.		Podstawy odnowy biologicznej	20	10	0	0	10	0	ZO	1																																				10			10		ZO	1
G		Praktyka specjalistyczna	45	0	0	0	45	0		3	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0		0	0	0	0	20	0		1	0	0	0	25	0		2
1.		Praktyka pedagogiczna – gimnastyka korekcyjna w szkole podstawowej	45				45		ZO	3																																20		Z	1				25		ZO	2
		Razem dla specjalności Gimnastyka korekcyjna	207	50	0	0	157	0	2 E	23	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0		0	8	0	0	16	0	1 Z	2	16	0	0	36	0	1 E	8	16	0	0	58	0	4 Z	7	10	0	0	47	0	1 E	6
			207										0							0							24							52			3 Z				74							57			1 Z	
		Razem dla kierunku i specjalności Gimnastyka korekcyjna	1535	296	195	113	886	45	26 E	180	65	54	0	127	0	2 E	30	54	46	0	116	0	3 E	30	63	23	0	154	0	5 E	30	32	16	47	158	0	5 E	30	32	16	66	260	15	4 E	30	50	40	0	71	30	5 E	30
			1535										246			13 Z				216			10 Z				240			10 Z				253			8 Z				389			12 Z				191			3 Z	
#		Specjalność - Odnowa biologiczna																																																		
F'		Przedmioty specjalistyczne	162	46	0	0	116	0		20	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	18	0		2	8	0	0	44	0		8	28	0	0	26	0		6	0	0	0	28	0		4
1.		Elementy fizykoterapii	10	0	0	0	10	0	ZO	1																									10		ZO	1														
2.		Masaż klasyczny	28	10	0	0	18	0	E	2															10			18		E	2																						
3.		Masaż sportowy i relaksacyjny z refleksoterapią	16	0	0	0	16	0	ZO	2																									16		ZO	2														
4.		Podstawy teoretyczne i aspekty medyczne odnowy biologicznej	16	8	0	0	8	0	E	4																						8			8		E	4														
5.		Fizjologia pracy i wypoczynku	10	0	0	0	10	0	ZO	1																									10		ZO	1														
6.		Odnowa psychiczna	18	10	0	0	8	0	E	3																													10			8		E	3							
7.		Wspomaganie restytucji powysiłkowej	8	8	0	0	0	0	ZO	1																													8					ZO	1							
8.		Dietetyka i suplementacja	8	0	0	0	8	0	ZO	1																																8		ZO	1							
9.		Programowanie odnowy psychosomatycznej w treningu (seminarium)	10	0	0	0	10	0	ZO	2																																							10		ZO	2
10.		Podstawy odnowy biologicznej w treningu sportowym	18	0	0	0	18	0	ZO	2																																							18		ZO	2
11.		Korekcja wad postawy	20	10	0	0	10	0	ZO	1																													10			10		ZO	1							
G'		Praktyka specjalistyczna	45	0	0	0	45	0		3	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0		0	0	0	0	15	0		1	0	0	0	30	0		2
1.		Praktyka asystencka – odnowa biologiczna	15				15		Z	1																																15		Z	1							
2.		Praktyka – odnowa biologiczna - praca ze sportowcem	30				30		ZO	2																																							30		ZO	2
		Razem dla specjalności Odnowa biologiczna	207	46	0	0	161	0	3 E	23	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0		0	10	0	0	18	0	1 E	2	8	0	0	44	0	1 E	8	28	0	0	41	0	1 E	7	0	0	0	58	0	2 Z	6
			207										0							0							28							52			3 Z				69			3 Z				58				
		Razem dla kierunku i specjalności Odnowa biologiczna	1535	292	195	113	1047	45	27 E	180	65	54	0	127	0	2 E	30	54	46	0	116	0	3 E	30	65	23	0	156	0	6 E	30	24	16	47	166	0	5 E	30	44	16	66	243	15	5 E	30	40	40	0	82	30	4 E	30
			1535										246			13 Z				216			10 Z				244			9 Z				253			8 Z				384			11 Z				192			4 Z	
#		Specjalność - Trener personalny																																																		
F"		Przedmioty specjalistyczne	177	42	0	0	135	0	0	21	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	10	0		2	14	0	0	50	0		8	13	0	0	47	0		7	5	0	0	28	0		4
1.		Podstawy medycyny sportowej	5	5	0	0	0	0	ZO	0,5															5					ZO	0,5																						
2.		Biochemia wysiłku	5	5	0	0	0	0	ZO	0,5															5					ZO	0,5																						
3.		Żywieniowe wspomaganie treningu	5	0	0	0	5	0	ZO	1																																5		ZO	1							
4.		Komunikacja interpersonalna	5	5	0	0	0	0	ZO	1																													5					ZO	1							
5.		Zarządzanie i marketing	6	6	0	0	0	0	ZO	1																						6					ZO	1														
6.		Prawne aspekty pracy osobistego doradcy treningowego	5	5	0	0	0	0	ZO	1																																				5					ZO	1
7.		Fizjologiczne podstawy treningu personalnego	10	0	0	0	10	0	ZO	1																																10		ZO	1							
8.		Odnowa biologiczna z podstawami masażu	16	8	0	0	8	0	E	2																						8			8		E	2														
9.		Teoria i praktyka treningu biegowo - wytrzymałościowego	10	0	0	0	10	0	E	1																																							10		E	1
10.		Teoria i praktyka różnych form treningu siłowego	18	0	0	0	18	0	E	2																																							18		E	2
11.		Nowoczesne formy gimnastyki i fitnessu	18	0	0	0	18	0	ZO	2																									18		ZO	2														
12.		Pływanie i aquafitness	10	0	0	0	10	0	ZO	1																		10		ZO	1																					
13.		Korekcja wad postawy	16	8	0	0	8	0	ZO	1																													8			8		ZO	1							
	#	Moduł "letni"	48				48			6																																										
14.		Racketlon:																																																		
a.		Tenis	8	0	0	0	8	0	ZO	1																									8		ZO	1														
b.		Squash	8	0	0	0	8	0	ZO	1																									8		ZO	1														
c.		Tenis stołowy	8	0	0	0	8	0	ZO	1																																8		ZO	1							
d.		Badminton	8	0	0	0	8	0	ZO	1																																8		ZO	1							
15.		Samoobrona i sporty walki	8	0	0	0	8	0	ZO	1																																8		ZO	1							
16.		Wrotkarstwo	8	0	0	0	8	0	ZO	1																									8		ZO	1														
	#	Moduł "zimowy" ×	48				48			6																																										
14.		Narciarstwo alpejskie	48	0	0	0	48	0	ZO	6																									24		Z	3				24		ZO	3							
16.		Snowboarding	48	0	0	0	48	0	ZO	6																									24		Z	3				24		ZO	3							
G"		Praktyka specjalistyczna	30	0	0	0	30	0		2	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0		0	0	0	0	30	0		2
1.		Praktyka wdrożeniowa w klubie fitness	30				30		ZO	2																																							30		ZO	2
		Razem dla specjalności Trener personalny	207	42	0	0	165	0	3 E	23	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0		0	10	0	0	10	0	3 Z	2	14	0	0	50	0	1 E	8	13	0	0	47	0	7 Z	7	5	0	0	58	0	2 E	6
			207										0							0							20							64			5 Z				60							63			1 Z	
		Razem dla kierunku i specjalności Trener personalny	1535	288	195	113	894	45	27 E	180	65	54	0	127	0	2 E	30	54	46	0	116	0	3 E	30	65	23	0	148	0	5 E	30	30	16	47	172	0	5 E	30	29	16	66	249	15	4 E	30	45	40	0	82	30	6 E	30
			1535										246			13 Z				216			10 Z				236			12 Z				265			10 Z				375			15 Z				197			3 Z	

[1] Plan realizowany od roku akademickiego 2007/2008; zatwierdzony uchwałą Rady Wydziału WF z dnia 26.04.2007 r., ze zmianami zatwierdzonymi w dniach: 24.01.2008r., 12.06.2008r., 18.09.2008r., 2.07.2009r., 21.01.2010r., 7.05.2010r., 21.10.2010r., 17.02.2011r., 16.02.2012r., 17.05.2012r., 5.07.2012r., 21.03.2013r., 20.03.2014r. , 21.04.2016r., 26.01.2017r. (trzecia specjalność), 22.02.2018r.,

Praktyka zawodowa (nauczycielska) z zakresu przygotowania psychologiczno-pedagogicznego:
- Praktyka psychologiczno-pedagogiczna w szkole podstawowej - 30 godzin (1 tydzień); realizacja w semestrze IV

Praktyki zawodowe (nauczycielskie) z zakresu wychowania fizycznego - 120 godzin:
1. Praktyka nauczycielska w szkole podstawowej (klasy od IV do VIII) - 90 godzin (3 tygodnie); realizacja w 2, 3 i 4 tygodniu września - semestr V
2. Praktyka nauczycielska w szkole podstawowej (klasy od I do III) lub w przedszkolu - 30 godzin (1 tydzień); realizacja w pierwszym tygodniu października - semestr V

Praktyki zawodowe z zakresu wybranej specjalności:

Specjalność Gimnastyka	Praktyka pedagogiczna – gimnastyka korekcyjna w szkole podstawowej - 45 godzin; realizacja 20 godzin w semestrze V i 25 godzin w semestrze VI
Specjalność Odnowa biologiczna:	1. Praktyka asystencka – odnowa biologiczna - 15 godzin; realizacja w semestrze V
	2. Praktyka – odnowa biologiczna - praca ze sportowcem - 30 godzin; realizacja w semestrze VI
Specjalność Trener personalny:	Praktyka wdrożeniowa w klubie fitness - 30 godzin; realizacja w semestrze VI

Z	zaliczenie
ZO	zaliczenie z oceną
E	egzamin

57	liczba punktów ECTS z przedmiotów do wyboru

W	wykład
GD	grupy dziekańskie
LA	ćwiczenia laboratoryjne
OS-SP	zajęcia praktyczno-metodyczne na obozie szkoleniowym - sporty przestrzenne
LE	lektorat
ĆP	ćwiczenia praktyczne
SE	seminarium

\# - przedmiot, moduł i specjalność do wyboru;
* - z elementami ergonomii;
** - w tym ochrona własności intelektualnej;
*** - do wyboru 2 dyscypliny z 3;
**** - przedmiot scalający treści zawarte w ramach specjalności Gimnastyka korekcyjna, realizowany w układzie tygodniowym przez ½ semestru VI; pozostałe godziny zblokowane i przeznaczone na przeprowadzenie egzaminu końcowego;
***** - dwa przedmioty z trzech do wyboru po 45 godzin;