

Harmonogram studiów - moduły

Wzrost: 170 cm
Ciężar ciała: 65 kg
Poziom kształcenia: I stopnia
Profil kształcenia: ogólnokademicki
Forma studiów: niestacjonarne
Realizacja od roku akademickiego 2024/2025

Lp.	Kod przedmiotu	Przedmiot	Forma zaliczenia	Forma zajęć							II ROK						III ROK					
				Razem	Wykład	Ćwiczenia	Zajęcia warsztatowe	Laboratoria	Seminarium	Zajęcia terenowe	3 semestr			4 semestr			5 semestr			6 semestr		
											Wykład	Cw./Konw./Lab.	ECTS	Wykład	Cw./Konw./Lab.	ECTS	Wykład	Cw./Konw./Lab.	ECTS	Wykład	Cw./Konw./Lab.	ECTS
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
Moduł I - Instruktor sportu (152 godz.)																						
1		Teoria i praktyka dyscypliny sportowej	E6	80	20	60							10	20	2	5	20	2	5	20	2	
2		Podstawy żywienia i suplementacji	ZO	10		10								10	2							
3		Odnowa biologiczna i masaż w sporcie	ZO	10		10														10	1	
4		Zarządzanie instytucjami sportowymi i rekreacyjnymi	ZO	10		10					10	2										
5		Profilaktyka urazów w sporcie	ZO	10	5	5				5	5	2										
6		Pracownia kierunkowa	E6	12				12								10	1			2	1	
7		Warsztaty szkoleniowe	ZO	20			20									20	1					
Razem:				152	25	95	20	12	0	0	5	15	4	10	30	4	5	50	4	5	32	4
Moduł II - Instruktor fitness (152 godz.)																						
1		Teoria i praktyka fitness	E6	80	20	60							10	20	2	5	20	2	5	20	2	
2		Podstawy żywienia i suplementacji	ZO	10		10								10	2							
3		Odnowa biologiczna i masaż w sporcie	ZO	10		10														10	1	
4		Zarządzanie instytucjami sportowymi i rekreacyjnymi	ZO	10		10					10	2										
5		Profilaktyka urazów w sporcie	ZO	10	5	5				5	5	2										
6		Pracownia kierunkowa	E6	12				12								10	1			2	1	
7		Warsztaty szkoleniowe	ZO	20			20									20	1					
Razem:				152	25	95	20	12	0	0	5	15	4	10	30	4	5	50	4	5	32	4
Moduł III - Instruktor gimnastyki korekcyjnej (152 godz.)																						
1		Rozwój i sprawność psychofizyczna dzieci	E3	15	5	10				5	10	2										
2		Anatomo-patologiczna charakterystyka wad postawy ciała	ZO	15	5	10				5	10	2										
3		Postępowanie korekcyjne	E6	30	10	20										5	10	1	5	10	2	
4		Diagnostyka wad postawy ciała	ZO	10		10								10	1							
5		Metodyka gimnastyki korekcyjnej	ZO	20		20								10	1		10	1				
6		Techniki relaksacyjne	ZO	10		10														10	1	
7		Podstawy zdrowia psychospołecznego dzieci	ZO	10		10								10	1							
8		Gry i zabawy w gimnastyce korekcyjnej	ZO	10		10								10	1							
9		Pracownia kierunkowa	E6	12				12								10	1			2	1	
10		Warsztaty szkoleniowe	ZO	20			20									20	1					
Razem:				152	20	100	0	12	0	0	10	20	4	0	40	4	5	50	4	5	22	4
Moduł IV - Instruktor wychowania fizycznego w służbach mundurowych (152 godz.)																						
1		Struktura i zadania służb mundurowych w Polsce	E3	10		10				10		1										
2		Teoretyczne i metodyczne podstawy ekstremalnej aktywności fizycznej	E3	10		10				10		1										
3		Medycyna katastrof i pola walki	E5	10	5	5										5	5	1				
4		Psychologia stresu i relaksacja	ZO	10		10				10		1										
5		Testy sprawności fizycznej w służbach mundurowych	ZO	10	5	5													5	5	1	
6		Samoobrona	ZO	15		15				5	1		10	1								
7		Strzelectwo praktyczno-obronne	ZO	10		10								10	1							
8		Terenoznawstwo i biegi na orientację	ZO	10					10							10	1					
9		Pływanie użytkowe na wodach otwartych z elementami ratownictwa wodnego	ZO	10					10											10	1	
10		Trekking i techniki wspinaczkowe	ZO	10					10											10	1	
11		Obóz wędrowny survivalowy LETNI	ZO	15					15				15	2								
12		Pracownia kierunkowa	E6	12				12								10	1			2	1	
13		Warsztaty szkoleniowe	ZO	20			20									20	1					
RAZEM:				152	40	35	20	12	0	45	30	5	4	0	35	4	5	45	4	5	27	4