



**Harmonogram studiów - moduły**

Kierunek: **Wychowanie Fizyczne**  
 Poziom kształcenia: **I stopnia**  
 Profil kształcenia: **ogólnoakademicki**  
 Forma studiów: **niestacjonarne**  
 Realizacja od roku akademickiego **2022/2023**

Lp.	Kod przedmiotu	Przedmiot	Forma zaliczenia	Forma zajęć							II ROK						III ROK					
				Razem	Wykład	Ćw. Audytoryjne	Ćw. Warsztatowe	Laboratoria	Seminarium	Ćw. terenowe	3 semestr			4 semestr			5 semestr			6 semestr		
											Wykład	Ćw./Konw./Lab.	ECTS	Wykład	Ćw./Konw./Lab.	ECTS	Wykład	Ćw./Konw./Lab.	ECTS	Wykład	Ćw./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	
<b>Moduł I - Instruktor sportu (152 godz.)</b>																						
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			
<b>Razem:</b>				152	25	115	0	12	0	0	5	15	4	10	30	4	5	50	4	5	32	4
<b>Moduł II - Instruktor fitness (152 godz.)</b>																						
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			
<b>Razem:</b>				152	25	115	0	12	0	0	5	15	4	10	30	4	5	50	4	5	32	4
<b>Moduł III - Instruktor gimnastyki korekcyjnej (152 godz.)</b>																						
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			
<b>Razem:</b>				152	20	120	0	12	0	0	10	20	4	0	40	4	5	50	4	5	22	4
<b>Moduł IV - Instruktor wychowania fizycznego w służbach mundurowych (152 godz.)</b>																						
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	1			
9		Pływanie użytkowe na wodach otwartych z elementami ratownictwa wodnego	ZO	10																	10	1
10		Trekking i techniki wspinaczkowe	ZO	10																	10	1
11		Obóz wędrowny survivalowy LETNI	ZO	15											15	2						
12		Pracownia kierunkowa	E6	12				12										10	1		2	1
13		Warsztaty szkoleniowe	ZO	20		20												20	1			
<b>RAZEM:</b>				152	40	55	0	12	0	45	30	5	4	0	35	4	5	45	4	5	27	4