

## Plan studiów II stopnia dla kierunku SPORT - specjalność: Trener Przygotowania Motorycznego \_ niestacjonarne

| Przedmiot   | Ogółem godzin | Wykłady | Ćwiczenia | II stopień 2020/21 |    |     |      |        |    |     |        |         |    |     |        |        |    | ECTS ogółem |      |     |
|---|---------------|---------|-----------|--------------------|----|-----|------|--------|----|-----|--------|---------|----|-----|--------|--------|----|-------------|------|-----|
|   |               |         |           | I rok              |    |     |      |        |    |     | II rok |         |    |     |        |        |    |             |      |     |
|   |               |         |           | 15 tyg             |    |     |      | 15 tyg |    |     | 15 tyg |         |    |     | 15 tyg |        |    |             |      |     |
|   |               |         |           | I sem              |    |     | ECTS | II sem |    |     | ECTS   | III sem |    |     | ECTS   | IV sem |    |             | ECTS |     |
|   |               |         |           | w                  | ćw | Egz |      | w      | ćw | Egz |        | w       | ćw | Egz |        | W      | ćw |             |      | Egz |
| <b>Grupa przedmiotów podstawowych</b>                             |               |         |           |                    |    |     |      |        |    |     |        |         |    |     |        |        |    |             |      |     |
| Filozofia sportu  | 9             | 9       |           |                    |    |     |      |        |    |     |        |         |    |     | 9      |        | 2  | 2           |      |     |
| Etyka w sporcie   | 9             | 9       |           |                    |    |     | 9    |        | 2  |     |        |         |    |     |        |        |    | 2           |      |     |
| Socjologia sportu   | 18            | 18      |           |                    |    |     |      |        |    |     | 18     |         | 2  |     |        |        |    | 2           |      |     |
| Historia kultury fizycznej  | 9             | 9       |           | 9                  |    | 2   |      |        |    |     |        |         |    |     |        |        |    | 2           |      |     |
| Metodologia badań naukowych z elementami statystyki               | 18            | 9       | 9         |                    |    |     | 9    | 9      | E  | 4   |        |         |    |     |        |        |    | 4           |      |     |
| Olimpizm  | 9             | 9       |           |                    |    |     |      |        |    |     |        |         |    | 9   |        |        | 2  | 2           |      |     |
| Język obcy  | 18            |         | 18        |                    | 9  | 2   |      | 9      | 2  |     |        |         |    |     |        |        |    | 4           |      |     |
| <b>Grupa przedmiotów kierunkowych</b>                             |               |         |           |                    |    |     |      |        |    |     |        |         |    |     |        |        |    |             |      |     |
| Antropomotoryka   | 27            | 15      | 12        |                    |    |     |      |        |    |     | 15     | 12      | E  | 4   |        |        |    | 4           |      |     |
| Cyfrowe technologie w aktywności fizycznej                        | 27            | 15      | 12        |                    |    |     | 15   | 12     | E  | 5   |        |         |    |     |        |        |    | 5           |      |     |
| Kontrola przygotowania motorycznego sportowca*                    |               |         |           |                    |    |     |      |        |    |     |        |         |    |     |        |        |    | 0           |      |     |
| <i>w warunkach laboratoryjnych</i>                                | 18            | 9       | 9         | 9                  | 9  | 3   |      |        |    |     |        |         |    |     |        |        |    | 3           |      |     |
| <i>w warunkach terenowych w zespołowych grach sportowych</i>      | 18            | 3       | 15        |                    |    |     | 3    | 15     | 3  |     |        |         |    |     |        |        |    | 3           |      |     |
| <i>w warunkach terenowych w sportach indywidualnych</i>           | 18            | 3       | 15        |                    |    |     |      |        |    |     | 3      | 15      | E  | 3   |        |        |    | 3           |      |     |
| Projektowanie, realizacja i kontrola treningu sportowego          | 27            | 15      | 12        | 15                 | 12 | E   | 5    |        |    |     |        |         |    |     |        |        |    | 5           |      |     |
| Wykłady monograficzne*  | 54            | 54      |           |                    |    |     |      |        |    |     |        |         |    |     |        |        |    | 0           |      |     |
| blok I - sem. 2 (2 z 5)   |               |         |           |                    |    |     | 18   |        | 2  |     |        |         |    |     |        |        |    | 2           |      |     |
| Biologia procesu starzenia się                                    | 9             | 9       |           |                    |    |     |      |        |    |     |        |         |    |     |        |        |    | 0           |      |     |
| Wpływ środowiska na zdrowie człowieka                             | 9             | 9       |           |                    |    |     |      |        |    |     |        |         |    |     |        |        |    | 0           |      |     |
| Sport w drugiej połowie życia - aspekty społeczne i zdrowotne     | 9             | 9       |           |                    |    |     |      |        |    |     |        |         |    |     |        |        |    | 0           |      |     |
| Genetyka sportu   | 9             | 9       |           |                    |    |     |      |        |    |     |        |         |    |     |        |        |    | 0           |      |     |
| Czynniki żywieniowe i środowiskowe modelujące układ odpornościowy | 9             | 9       |           |                    |    |     |      |        |    |     |        |         |    |     |        |        |    | 0           |      |     |
| blok II - sem. 3 (2 z 3)  |               |         |           |                    |    |     |      |        |    |     | 18     |         | 2  |     |        |        |    | 2           |      |     |



|   |   |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |   |  |   |
|---|---|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|----|--|---|--|---|
| Szermierka  | 9 |  | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |   |  | 0 |
| <b>blok IV - sem. 4 (2 z 4)</b>                   |   |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 18 |  | 2 |  | 2 |
| Metodyka ćwiczeń siłowych                         | 9 |  | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |   |  | 0 |
| Organizacja rywalizacji sportowej w piłce ręcznej | 9 |  | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |   |  | 0 |
| Prognozowanie wyniku sportowego                   | 9 |  | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |   |  | 0 |
| Slackline   | 9 |  | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |   |  | 0 |

**Grupa przedmiotów specjalistycznych**

|   |            |    |            |  |    |   |   |   |    |   |   |   |    |   |   |    |    |   |   |    |
|---|------------|----|------------|--|----|---|---|---|----|---|---|---|----|---|---|----|----|---|---|----|
| <b>TiM wybranej specjalności*</b>                             | <b>210</b> |    | <b>210</b> |  | 60 |   | 4 |   | 60 |   | 4 |   | 45 |   | 4 |    | 45 | E | 5 | 17 |
| Biologiczny rozwój człowieka i biorytmy w spocie              | 9          | 6  | 3          |  |    |   |   |   |    |   |   | 6 | 3  | E | 3 |    |    |   |   | 3  |
| Elementy relaksacji   | 9          |    | 9          |  |    |   |   | 9 |    | 2 |   |   |    |   |   |    |    |   |   | 2  |
| Komunikacja interpersonalna oraz elementy coachingu w sporcie | 18         | 9  | 9          |  |    |   |   |   |    |   |   | 9 | 9  | E | 3 |    |    |   |   | 3  |
| Łyżwiarstwo   | 18         |    | 18         |  | 18 |   | 2 |   |    |   |   |   |    |   |   |    |    |   |   | 2  |
| Metodyka przygotowania motorycznego w dyscyplinach sportu*    |            |    |            |  |    |   |   |   |    |   |   |   |    |   |   |    |    |   |   | 0  |
| zespołowych   | 18         |    | 18         |  | 18 | E | 3 |   |    |   |   |   |    |   |   |    |    |   |   | 3  |
| indywidualnych  | 18         |    | 18         |  | 18 | E | 3 |   |    |   |   |   |    |   |   |    |    |   |   | 3  |
| Sport w drugiej połowie życia                                 | 18         | 9  | 9          |  |    |   |   |   |    |   |   |   |    |   | 9 | 9  |    |   | 2 | 2  |
| Trening propriocepcji   | 18         |    | 18         |  |    |   |   |   |    |   |   |   |    |   |   | 18 |    |   | 2 | 2  |
| Seminarium magisterskie                                       | 18         | 18 |            |  |    |   |   |   |    |   |   | 9 |    |   | 2 | 9  |    |   | 2 | 4  |
| Egzamin magisterski   |            |    |            |  |    |   |   |   |    |   |   |   |    |   |   |    |    | E | 7 | 7  |

**Praktyki i obozy**

|                          |     |  |     |  |    |  |   |  |    |  |   |  |    |  |   |    |  |  |   |    |
|--------------------------|-----|--|-----|--|----|--|---|--|----|--|---|--|----|--|---|----|--|--|---|----|
| Praktyka trenerska       | 45  |  | 45  |  |    |  |   |  |    |  |   |  |    |  |   | 45 |  |  | 3 | 3  |
| Zgrupowania treningowe** | 180 |  | 180 |  | 30 |  | 3 |  | 60 |  | 5 |  | 90 |  | 6 |    |  |  |   | 14 |

**R A Z E M**

| Przedmiot                        | Ogółem godzin | Wykłady | Ćwiczenia | II stopień |     |   |      |        |     |   |      |         |     |   |      |        |     |   |      | ECTS ogółem |
|----------------------------------|---------------|---------|-----------|------------|-----|---|------|--------|-----|---|------|---------|-----|---|------|--------|-----|---|------|-------------|
|                                  |               |         |           | I rok      |     |   |      |        |     |   |      | II rok  |     |   |      |        |     |   |      |             |
|                                  |               |         |           | 15 tyg     |     |   |      | 15 tyg |     |   |      | 15 tyg  |     |   |      | 15 tyg |     |   |      |             |
|                                  |               |         |           | I sem      |     |   | ECTS | II sem |     |   | ECTS | III sem |     |   | ECTS | IV sem |     |   | ECTS |             |
| w                                | ćw            | Egz     | w         | ćw         | Egz | w |      | ćw     | Egz | W |      | ćw      | Egz |   |      |        |     |   |      |             |
| Obciążenie semestralne / ECTS    | 930           | 219     | 711       | 33         | 192 | 3 | 29   | 54     | 192 | 2 | 31   | 78      | 192 | 3 | 31   | 54     | 135 | 2 | 29   | 120         |
| Liczba godzin w semestrze        |               |         |           | 225        |     |   |      | 246    |     |   |      | 270     |     |   |      | 189    |     |   |      |             |
| Liczba egzaminów w semestrze     |               |         |           | 3          |     |   |      | 2      |     |   |      | 4       |     |   |      | 2      |     |   |      |             |
| Suma punktów ECTS w roku akadem. |               |         |           | 60         |     |   |      |        |     |   |      | 60      |     |   |      |        |     |   |      | 120         |

|                                    |  |   |   |                           |
|------------------------------------|--|---|---|---------------------------|
| Liczba godzin w roku akadem.       | 471  |   | 459   |                           |
| Razem godzin na II stopniu studiów | 930  |   |   |                           |
|                                    | Metodyka przygotowania motorycznego sportowca w indywidualnych dyscyplinach sportu | Cyfrowe technologie w aktywności fizycznej          | Antropomotoryka   | TiM wybranej specjalności |
|                                    | Metodyka przygotowania motorycznego sportowca w zespołowych dyscyplinach sportu    | Metodologia badań naukowych z elementami statystyki | Biologiczny rozwój człowieka i biorytmy w spocie              | Egzamin magisterski       |
|                                    | Projektowanie, realizacja i kontrola treningu sportowego                           |   | Komunikacja interpersonalna oraz elementy coachingu w sporcie |                           |
|                                    |  |   | Kontrola przygotowania motorycznego sportowca                 |                           |

\*przedmiot realizowany blokowo we współpracy kilku zakładów

\*\*realizacja w oparciu o 4 tygodniowe makrocykle treningowe