

Plan studiów II stopnia kierunek Wychowanie Fizyczne - Specjalność: Promocja zdrowia studia stacjonarne

Przedmiot	Ogółem godzin	Wykłady	Ćwiczenia	II stopień 2023/2024																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						
Grupa przedmiotów przygotowania ogólnego																				
Biologiczny rozwój człowieka	15	10	5	10	5		2										2			
Diagnostyka biomechaniczna aktywności ruchowej	15	5	10							5	10		2				2			
Dietetyka	20	10	10							10	10		2				2			
Filozofia sportu	15	15												15			1			
Fizjologiczna diagnostyka wysiłku fizycznego	30	20	10			20	10	E	2								2			
Biochemiczna diagnostyka wysiłku fizycznego	15	10	5			10	5		1								1			
Komunikacja interpersonalna	10		10							10			1				1			
Metodologia badań naukow.	20	20				20			2								2			
Metody statystyki matemat.	30	15	15							15	15		2				2			
Neuromotoryka	15	15												15			1			
Socjologia kultury fizycznej	15	15		15					1								1			
Grupa przedmiotów przygotowania w zakresie merytorycznym do nauczania przedmiotu wychowanie fizyczne																				
Cyfrowe technologie w aktywności fizycznej	15		15								15		1				1			
Metodyka ćwiczeń siłowych	15		15											15		1	1			
Formy aktywności w wodzie	15	5	10							5	10		2				2			
Interaktywna edukacja zdrow.	30	15	15	15	15		2										2			
Metodyka zajęć korekcyjno-kompensacyjnych	15	10	5							10	5		2				2			
T i M Gimnastyki	30		30		15		2		15								3			
T i M Koszykówki	15		15		15		1										1			
T i M Lekkiej Atletyki	40	5	35			5	10		1					25		2	3			
T i M Piłki nożnej	15		15							15			1				1			
T i M Piłki ręcznej	15		15											15		1	1			
T i M Piłki siatkowej	15		15					15	1								1			
T i M Tenisa	30		30		30		1										1			
Teoria edukacji fizycznej	45	20	25	20	25	E	4										4			
Teoria treningu	45	20	25	20	25	E	4										4			
Wych. Fizyczne specjalne	25	15	10							15	10		1				1			
Zabawy i gry drużynowe	25	10	15			10	15		1								1			
Grupa przedmiotów przygotowania w zakresie psychologiczno-pedagogicznym																				
Pedagogika kultury fizycznej	30	15	15					15	15	E	4						4			
Psychologia kultury fizycznej	30	15	15	15	15	E	4										4			
Grupa przedmiotów przygotowania w zakresie dydaktycznym																				
Zaawansowana dydaktyka WF	90	30	60			15	30		3	15	30	E	5				8			
Grupa przedmiotów dla specjalności: Promocja zdrowia																				
spec. Promocja zdrowia	150	55	95																	
Zmiany zachowań zdrowotnych	25	10	15			10	15		3								3			
Zarządzanie stresem	20	10	10			10	10		2								2			
Ekologiczne uwarunkowania zdrowia	15	5	10									5	10			1	1			
Kompendium wiedzy o żywności i żywieniu	25	10	15							10	15		2				2			
Promocja racjonalnego żywienia	10		10											10		1	1			
Projektowanie programów zdrowotnych	25	10	15									10	15	E	2		2			
Psychologia odżywiania	15	5	10							5	10		1				1			
Całościowa aktywność fizyczna	15	5	10			5	10		1								1			
Grupa przedmiotów do wyboru																				
Instruktor sportu - zajęcia specjalistyczne*	150	50	100	10	25		1,5	15	25		1,5	10	25		1,5	15	25	E	2,5	7
Zajęcia sport. i edukacyjne do wyboru	90		90																	
blok I – sem. 2 (2 z 8)	30							30		2										2
Boccia	15		15																	
Elementy integracji sensorycznej w środowisku wodnym	15		15																	
Gimnastyka artystyczna	15		15																	
Gimnastyka senioralna	15		15																	
Goalball	15		15																	
Projektowanie programów treningowych	15		15																	
Taniec	15		15																	
Traumatologia	15		15																	
blok II – sem. 3 (2 z 8)	30											30		2						2
Aktywna rehabilitacja	15		15																	
Fitness	15		15																	
Genetyka sportu	15		15																	
Gimnastyka terenowa	15		15																	
Kulturystyka i trójbój siłowy	15		15																	
Nordic walking	15		15																	
Wrotkarstwo	15		15																	
Pływanie artystyczne	15		15																	
blok III – sem. 4 (2 z 8)	30													30		2				2
Kalistenika	15		15																	
Edukacja olimpijska	15		15																	

<i>Bezpieczna turystyka górska</i>	15		15																					
<i>Hokej na trawie</i>	15		15																					
<i>Medycyna sportu</i>	15		15																					
<i>Metodyka nauczania pływania podstawowego</i>	15		15																					
<i>Podstawy treningu zdrowotnego</i>	15		15																					
<i>Tenis stołowy dźwiękowy</i>	15		15																					
Wykłady monograficzne	75	75																						
blok I - sem. 2 (2 z 4)	30	30					30		2															2
<i>Biologiczne mechanizmy zachowania</i>	15	15																						
<i>Sport w drugiej połowie życia</i>	15	15																						
<i>Przeciwdziałanie agresji</i>	15	15																						
<i>Gerokinezylogia</i>	15	15																						
blok II - sem. 3 (2 z 4)	30	30								30			2											2
<i>Biologia procesu starzenia się</i>	15	15																						
<i>Lekkoatletyka: geneza, historia, współczesność</i>	15	15																						
<i>Radzenie sobie w sytuacjach trudnych</i>	15	15																						
<i>Biomechanika sportu</i>	15	15																15						1
blok III - sem. 4 (1 z 4)	15	15																						1
<i>Plastyczność układu nerwowego</i>	15	15																						
<i>Korzyści i zagrożenia podejmowania aktywności fizycznej przez osoby niepełnosprawne</i>	15	15																						
<i>Stymulacja psychomotoryczna</i>	15	15																						
<i>Przeciążenia narządu ruchu w wybranych dyscyplinach sportu</i>	15	15																						
Język obcy	30		30			30	E	6																6
Seminarium magisterskie	45	45						15		1		15		1		15								2
Egzamin magisterski																					E			9
Praktyki i obozy																								
Prakt. psychol. – pedagog.	30		30			30		1																1
Prakt. dydakt. w liceum	120		120							60		2			60		2							4
Praktyka instruktorska	70		70															70				3		3
Razem	1500	520	980																					120

Przedmiot	Ogółem godzin	Wykłady	Ćwiczenia	II stopień																ECTS ogółem
				I rok								II rok								
				15 tyg				15 tyg				15 tyg				15 tyg				
				I sem		II sem		III sem		IV sem		I sem		II sem		III sem		IV sem		
Obciążenie semestralne / ECTS				105	230	4	29,5	180	265	2	30,5	145	270	1	30,5	90	215	3	29,5	120
Liczba godzin w semestrze				335				445				415				305				
Liczba egzaminów w semestrze				4				2				1				3				
Suma punktów ECTS w roku akadem.				60				60				60				60				
Liczba godzin w roku akadem.				780				780				720				720				
Razem godzin na II stopniu studiów				1500																
Egzaminy				Psychologia kultury fizycznej				Fizjologiczna diagnostyka wysiłku fizycznego				Zaawansowana dydaktyka WF				Projektowanie programów zdrowotnych				
				Teoria edukacji fizycznej				Pedagogika kultury fizycznej								Instruktor sportu				
				Teoria treningu												Egzamin magisterski				
				Język obcy																

* wybór specjalizacji instruktorskiej w ramach dyscyplin sportowych:

Piłka nożna, Pływanie, Lekka atletyka, Narciarstwo, Piłka siatkowa, Tenis,

Piłka ręczna, Akrobatyka sportowa, Koszykówka, Żeglarstwo, Fitness, Gimnastyka sportowa, Hokej na trawie, Taniec, Snowboard