

Plan studiów II stopnia dla kierunku SPORT - specjalność: Trener Osobisty - stacjonarne

Przedmiot	Ogółem godzin	Wykłady	Ćwiczenia	II stopień 2022/2023																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		
w	ćw	Egz	ECTS	w	ćw	Egz	ECTS	w	ćw	Egz	ECTS	w	ćw	Egz	ECTS					
Grupa przedmiotów podstawowych																				
Filozofia sportu	15	15															2			
Etyka w sporcie	15	15						15				2					2			
Socjologia sportu	30	30											30			2	2			
Historia kultury fizycznej	15	15		15								2					2			
Metodologia badań naukowych z elementami statystyki	30	15	15					15	15	E		3					3			
Olimpizm	15	15												15			2			
Język obcy	30		30		15												2			
Grupa przedmiotów kierunkowych																				
Antropomotoryka	45	25	20										25	20	E		4			
Cyfrowe technologie w aktywności fizycznej	45	25	20					25	20	E		5					5			
Kontrola przygotowania motorycznego klienta* w warunkach laboratoryjnych	30	15	15	15	15												3			
w warunkach terenowych	30		30										30		E		3			
Projektowanie, realizacja i kontrola treningu sportowego	45	25	20	25	20	E		4									4			
Wykłady monograficzne* blok I - sem. 2 (2 z 5)	90	90							30								2			
Biologia procesu starzenia się Wpływ środowiska na zdrowie człowieka	15	15																		
Sport w drugiej połowie życia - aspekty społeczne i zdrowotne	15	15																		
Genetyka sportu	15	15																		
Czynniki żywieniowe i środowiskowe modelujące układ odpornościowy	15	15																		
blok II - sem. 3 (2 z 4)													30				2			
Przebiegi narządów ruchu w wybranych dyscyplinach sportu i współczesne metody diagnostyki	15	15																		
Biologiczne mechanizmy zachowania	15	15																		
Relacje międzykulturowe	15	15																		
Diagnostyka psychologiczna w sporcie	15	15																		
blok III - sem. 4 (2 z 4)																30	2			
Aspekty bólu w sporcie	15	15																		
Etnologia sportu	15	15																		
Plastyczność rozwojowa układu nerwowego	15	15																		
Lekkoatletyka. Geneza - historia - współczesność	15	15																		
Przedmioty i sporty - do wyboru*	120		120																	
blok I - sem. 1 (2 z 5)					30												2			
Hatha-Joga	15		15																	
Organizacja rywalizacji sportowej w hokeju na trawie	15		15																	
Trening ekstremalny	15		15																	
Organizacja rywalizacji sportowej w piłce nożnej	15		15																	
TRX	15		15																	
blok II - sem. 2 (2 z 4)									30								2			
Akrobatyka sportowa	15		15																	
Analiza działań taktyczno-technicznych w zespołowych grach sportowych	15		15																	
Kalistenika	15		15																	
Organizacja rywalizacji sportowej w piłce siatkowej	15		15																	
blok III - sem. 3 (2 z 4)													30				2			
Kettlebells	15		15																	
Organizacja imprez i zawodów sportowych	15		15																	
Organizacja rywalizacji sportowej w koszykówce	15		15																	
Szermierka	15		15																	
blok IV - sem. 4 (2 z 4)																30	2			
Metodyka ćwiczeń siłowych	15		15																	
Organizacja rywalizacji sportowej w piłce ręcznej	15		15																	
Prognozowanie wyniku sportowego	15		15																	
Slackline	15		15																	
Grupa przedmiotów specjalistycznych																				
TiM wybranej specjalności*	210		210		60			4		60			4	45			3			
Aktywność fizyczna osób starszych	45	25	20	25	20	E		4									4			
Biologiczny rozwój człowieka i biorytmy w spocie	15	10	5										10	5	E		3			
Elementy relaksacji	15		15							15							2			
Komunikacja interpersonalna w relacji z klientem	30	15	15						15	15	E						4			

Sporty uzupełniające w przygotowaniu motorycznym	30		30		30		2											2		
Sport w drugiej połowie życia	30	15	15											15	15			2	2	
Trening propriocepcji	30		30											30				2	2	
Trening zdrowotny	30	15	15	15	15	E	3												3	
Seminarium magisterskie	45	45						15			2	15				2	15		2	6
Egzamin magisterski																		E	8	8
Praktyki i obozy																				
Praktyka trenerska	60		60														60		4	4
Trening w klubie**	180		180		30		2			60		4		90		7				13
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		II sem		III sem		IV sem		I sem		II sem		III sem		IV sem		
				w	ćw	Egz	ECTS	w	ćw	Egz	ECTS	w	ćw	Egz	ECTS	W	ćw	Egz	ECTS	
Obciążenie semestralne / ECTS	1275	410	865	95	235	3	28	115	230	3	32	110	220	3	28	90	180	2	32	120
Liczba godzin w semestrze				330				345				330				270				
Liczba egzaminów w semestrze				3				3				3				2				
Suma punktów ECTS w roku akadem.				60								60								
Liczba godzin w roku akadem.				675								600								
Razem godzin na II stopniu studiów				1275																
				Aktywność fizyczna osób starszych				Cyfrowe technologie w aktywności fizycznej				Antropomotoryka				TIM wybranej specjalności				
				Projektowanie, realizacja i kontrola treningu sportowego				Komunikacja interpersonalna w relacji z klientem				Biologiczny rozwój człowieka i biorytmy w spocie				Egzamin magisterski				
				Trening zdrowotny				Metodologia badań naukowych z elementami statystyki				Kontrola przygotowania motorycznego klienta								

*przedmiot realizowany blokowo we współpracy kilku zakładów

**warsztaty treningowe