



|  |               |         |           |   |  |      |      |        |                               |      |      |               |                         |      |        |     |      |     |             |      |
|--|---------------|---------|-----------|---|--|------|------|--------|-------------------------------|------|------|---------------|-------------------------|------|--------|-----|------|-----|-------------|------|
| <b>blok I - sem. 1 (2 z 6)</b>   | 15            | 0       | 15        |   | 30   | 2    |      |        |                               |      |      |               |                         |      |        |     |      | 2   |             |      |
| Trening propriocepcji  |               |         |           |   |  |      |      |        |                               |      |      |               |                         |      |        |     |      | 0   |             |      |
| Gimnastyka senioralna  |               |         |           |   |  |      |      |        |                               |      |      |               |                         |      |        |     |      | 0   |             |      |
| Programy aktywności fizycznej w miejscu pracy  |               |         |           |   |  |      |      |        |                               |      |      |               |                         |      |        |     |      | 0   |             |      |
| Trening ekstremalny  |               |         |           |   |  |      |      |        |                               |      |      |               |                         |      |        |     |      | 0   |             |      |
| Metody pomiarowe w biomechanice tańca  |               |         |           |   |  |      |      |        |                               |      |      |               |                         |      |        |     |      | 0   |             |      |
| Aquafitness  |               |         |           |   |  |      |      |        |                               |      |      |               |                         |      |        |     |      | 0   |             |      |
| <b>blok II - sem. 2 (2 z 5)</b>  | 15            | 0       | 15        |   |  |      |      | 30     | 2                             |      |      |               |                         |      |        |     |      | 2   |             |      |
| Facylitacja integracji psychofizycznej   |               |         |           |   |  |      |      |        |                               |      |      |               |                         |      |        |     |      | 0   |             |      |
| Projektowanie jadłospisów w aktywności fizycznej   |               |         |           |   |  |      |      |        |                               |      |      |               |                         |      |        |     |      | 0   |             |      |
| Metodyka stretchingu dla różnych grup docelowych   |               |         |           |   |  |      |      |        |                               |      |      |               |                         |      |        |     |      | 0   |             |      |
| Stabilizacja mobilna   |               |         |           |   |  |      |      |        |                               |      |      |               |                         |      |        |     |      | 0   |             |      |
| Łyżwiarstwo  |               |         |           |   |  |      |      |        |                               |      |      |               |                         |      |        |     |      | 0   |             |      |
| <b>blok III - sem. 3 (2 z 5)</b>   | 15            | 0       | 15        |   |  |      |      |        |                               | 30   | 2    |               |                         |      |        |     |      | 2   |             |      |
| Fitball  |               |         |           |   |  |      |      |        |                               |      |      |               |                         |      |        |     |      | 0   |             |      |
| Kuchnia dla aktywnych  |               |         |           |   |  |      |      |        |                               |      |      |               |                         |      |        |     |      | 0   |             |      |
| Taniec dla osób z niepełnosprawnością intelektualną i uszkodzeniem zmysłów                 |               |         |           |   |  |      |      |        |                               |      |      |               |                         |      |        |     |      | 0   |             |      |
| Zabawy muzyczno-rytmiczne  |               |         |           |   |  |      |      |        |                               |      |      |               |                         |      |        |     |      | 0   |             |      |
| Judo   |               |         |           |   |  |      |      |        |                               |      |      |               |                         |      |        |     |      | 0   |             |      |
| <b>blok IV - sem. 4 (2 z 5)</b>  | 15            | 0       | 15        |   |  |      |      |        |                               |      |      |               | 30                      | 2    |        |     |      | 2   |             |      |
| Stretching i mobilizacja   |               |         |           |   |  |      |      |        |                               |      |      |               |                         |      |        |     |      | 0   |             |      |
| Metodyka treningu oporowego  |               |         |           |   |  |      |      |        |                               |      |      |               |                         |      |        |     |      | 0   |             |      |
| Nordic walking   |               |         |           |   |  |      |      |        |                               |      |      |               |                         |      |        |     |      | 0   |             |      |
| Zumba - źródło radości i zabawy  |               |         |           |   |  |      |      |        |                               |      |      |               |                         |      |        |     |      | 0   |             |      |
| Aktywność fizyczna w dojrzałej starości  |               |         |           |   |  |      |      |        |                               |      |      |               |                         |      |        |     |      | 0   |             |      |
| <b>Grupa przedmiotów specjalnościowych</b>   |               |         |           |   |  |      |      |        |                               |      |      |               |                         |      |        |     |      |     |             |      |
| TiM integracji psychofizycznej*  | 75            | 15      | 60        |   |  |      |      | 8      | 22                            |      | 2    | 2             | 28                      |      | 2      | 5   | 10   | 1   | 5           |      |
| Podstawy organizacji i zarządzania projektem   | 30            | 30      | 0         | 30  |  |      | 2    |        |                               |      |      |               |                         |      |        |     |      |     | 2           |      |
| Taniec dla różnych grup docelowych   | 45            | 15      | 30        |   |  |      |      | 15     | 30                            | E    | 3,5  |               |                         |      |        |     |      |     | 3,5         |      |
| Joga dla różnych grup docelowych   | 30            | 0       | 30        |   |  |      |      |        |                               |      |      |               | 30                      |      | 2      |     |      |     | 2           |      |
| Analiza obciążeń treningowych  | 15            | 0       | 15        |   |  |      |      |        | 15                            |      | 1    |               |                         |      |        |     |      |     | 1           |      |
| Fitness dla różnych grup docelowych  | 15            | 0       | 15        |   |  |      |      |        |                               |      |      |               | 15                      |      | 1      |     |      |     | 1           |      |
| Metoda Pilatesa – ćwiczenia na matach dla różnych grup docelowych                          | 15            | 0       | 15        |   |  |      |      |        |                               |      |      |               |                         |      |        |     | 15   | 1   | 1           |      |
| Projekt specjalnościowy  | 15            | 15      | 0         |   |  |      |      |        |                               |      |      |               |                         |      |        |     | 15   | E   | 7           |      |
| Seminarium magisterskie  | 45            | 45      | 0         |   |  |      |      | 15     |                               |      | 1    | 15            |                         |      | 1      | 15  |      |     | 3           |      |
| Egzamin magisterski  |               |         |           |   |  |      |      |        |                               |      |      |               |                         |      |        |     |      | E   | 12          |      |
| <b>Praktyki</b>  |               |         |           |   |  |      |      |        |                               |      |      |               |                         |      |        |     |      |     |             |      |
| Praktyki w technikach świadomości ciała (szkoły tańca, kluby fitness, studio jogi/pilates) | 180           | 0       | 180       |   | 90   |      | 3,5  |        | 90                            |      | 3,5  |               |                         |      |        |     |      |     | 7           |      |
| Praktyka specjalnościowa   | 180           | 0       | 180       |   |  |      |      |        |                               |      |      |               | 90                      |      | 3,5    |     | 90   |     | 3,5         |      |
| <b>R A Z E M</b>   |               |         |           |   |  |      |      |        |                               |      |      |               |                         |      |        |     |      |     |             |      |
| Przedmiot  | Ogółem godzin | Wykłady | Ćwiczenia | <b>II stopień</b>                                   |  |      |      |        |                               |      |      |               |                         |      |        |     |      |     | ECTS ogółem |      |
|  |               |         |           | <b>I rok</b>  |  |      |      |        |                               |      |      | <b>II rok</b> |                         |      |        |     |      |     |             |      |
|  |               |         |           | 15 tyg  |  |      |      | 15 tyg |                               |      |      | 15 tyg        |                         |      | 15 tyg |     |      |     |             |      |
|  |               |         |           | I sem   |  | ECTS |      | II sem |                               | ECTS |      | III sem       |                         | ECTS | IV sem |     | ECTS |     |             |      |
|  |               |         |           | w   | ćw   | Egz  | ECTS | w      | ćw                            | Egz  | ECTS | w             | ćw                      | Egz  | ECTS   | W   | ćw   | Egz |             | ECTS |
| Obciążenie semestralne / ECTS  | 1500          | 501     | 999       | 110   | 270  | 4    | 27,5 | 154    | 296                           | 4    | 32,5 | 117           | 253                     | 3    | 24,5   | 120 | 180  | 2   | 35,5        | 120  |
| Liczba godzin w semestrze  |               |         |           | 380   |  |      |      | 450    |                               |      |      | 370           |                         |      | 300    |     |      |     |             |      |
| Liczba egzaminów w semestrze   |               |         |           | 4   |  |      |      | 4      |                               |      |      | 3             |                         |      | 2      |     |      |     |             |      |
| Suma punktów ECTS w roku akadem.   |               |         |           | 60,0  |  |      |      |        |                               |      |      | 60,0          |                         |      |        |     |      |     |             | 120  |
| Liczba godzin w roku akadem.   |               |         |           | 830   |  |      |      |        |                               |      |      | 670           |                         |      |        |     |      |     |             |      |
| Razem godzin na II stopniu studiów   |               |         |           | 1500  |  |      |      |        |                               |      |      |               |                         |      |        |     |      |     |             |      |
|  |               |         |           | Metodologia badań naukowych z elementami statystyki | Teoria treningu  |      |      |        | Fitness dla zdrowia           |      |      |               | Projekt specjalnościowy |      |        |     |      |     |             |      |
|  |               |         |           | Metoda Pilatesa w ujęciu integracji psychofizycznej | Antropomotoryka i diagnostyka w dydaktyce aktywności fizycznej |      |      |        | Formy ruchu i tańca           |      |      |               | Egzamin magisterski     |      |        |     |      |     |             |      |
|  |               |         |           | Podstawy kinezyterapii                              | Taniec dla różnych grup docelowych                             |      |      |        | Podstawy treningu zdrowotnego |      |      |               |                         |      |        |     |      |     |             |      |
|  |               |         |           | Metodyka treningu wytrzymałościowego                | Metodyka przygotowania motorycznego i sprawnościowego w tańcu  |      |      |        |                               |      |      |               |                         |      |        |     |      |     |             |      |

\*TiM integracji psychofizycznej jest realizowany blokowo we współpracy kilku zakładów: Metodologia treningu personalnego (5 g. w., 5 g. ćw.), Analiza densytometryczna (4g w., 4g. ćw.), Energetyka wysiłku fizycznego (4g. w., 4g. ćw.), Body image/Obraz ciała (2g. w., 8 g. ćw.), Trening Cognicise - cognition & exercise (10 g. ćw.), BMC - Body Mind Centering (10 g. ćw.), Tai Chi (10 g. ćw.), Qi Gong (9 g. ćw.)

\*\* Realizacja w oparciu o 4 tygodniowe