

PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA W RACIBORZU

Kierunek: WYCHOWANIE FIZYCZNE

Profil Praktyczny

Specjalność: ODNOWA BIOLOGICZNA, INSTRUKTORSKO - TRENERSKA, GIMNASTYKA KOREKCYJNO-KOMPENSACYJNA, TRENER PERSONALNY, KINEZYGERONTOTERAPIA

Rozporządzenie Ministra nauki i Szkolnictwa Wyższego z dnia 26-09-2016 r. w sprawie warunków prowadzenia studiów

§4.pkt.1 ust.1- stacjonarna

§4pkt.1 ust.2- 6 semestrów, liczba pkt.ECTS: 180

Załącznik nr

1

do Uchwały nr 40/2018

z dn. 21.06.2018

PLAN STUDIÓW
LATA STUDIÓW: 2018-2021

Studia Stacjonarne																										
L.p.	Nazwa przedmiotu/modułu	Forma oceny	Godziny zajęć w tym:					Godziny pracy studen- ta	Rozkład godzin																	
									I rok						II rok						III rok					
			Semestr 1			Semestr 2			Semestr 3			Semestr 4			Semestr 5			Semestr 6								
Razem	Wykt.	Konw.	Ćwicz.	ECTS	ECTS	Wykt.	Ćwicz.	ECTS	Wykt.	Ćwicz.	ECTS	Wykt.	Ćwicz.	ECTS	Wykt.	Ćwicz.	ECTS	Wykt.	Ćwicz.	ECTS	Wykt.	Ćwicz.				
Moduły obligatoryjne																										
A - Moduły zajęć z zakresu nauk podstawowych																										
1	Anatomia	zal, zal/o; E-2	60	30		30	6	96	3	15	15	3	15	15												
2	Antropologia	zal, zal/o; E-2	30	15		15	3	48				3	15	15												
3	Biochemia	zal, zal/o; E-4	30	15		15	3	48									3	15	15							
4	Fizjologia	zal, zal/o; E-3	45	15		30	3	33							3	15	30									
5	Pedagogika	zal, zal/o; E-2	45	30		15	3	33				3	30	15												
6	Psychologia	zal/o	30	30			3	48	3	30																
7	Psychologia rozwojowa	zal/o	15			15	1	11	1		15															
8	Psychologia społeczna	zal/o	15			15	1	11				1		15												
9	Teoria wych. fizycznego	zal, zal/o; E-6	30	15		15	4	74															4	15	15	
Razem (A)			300	150	0	150	27	402	7	45	30	10	60	60	3	15	30	3	15	15	0	0	0	4	15	15
B - Moduły zajęć praktycznych kierunkowych																										
10	Antropomotoryka	zal, zal/o; E-4	75	30		45	6	81							3	15	15	3	15	30						
11	Biomechanika	zal, zal/o; E-3	30	15		15	3	48							3	15	15									
12	Ćwiczenia kompensacyjno-korekcyjne	zal/o	30			30	2	22												2		30				
13	Dydaktyka ogólna	zal, zal/o	30	15		15	3	48				3	15	15												
14	Edukacja zdrowotna	zal, zal/o	30	15		15	2	22							2	15	15									
15	Emisja głosu	zal/o	15			15	2	37				2		15												
16	Historia kultury fizycznej	zal/o	15	15			1	11							1	15										
17	Metodyka wych. fizycznego	zal; zal/o; E-4	120	45		75	9	114				2		15	4	30	30	3	15	30						
18	Organizacja i prawo w oświacie	zal/o	30	30			2	22															2	30		
19	Pierwsza pomoc przedmedyczna	zal, zal/o	30	15		15	2	22										2	15	15						
20	Rytmika i taniec	zal/o	30			30	3	48	3		30															
21	Teoria i metodyka sportów indywidualnych	E-4																								
22	Gimnastyka szkolna	zal/o	90			90	6	66	2		30	2		30	1		15	1		15						
23	Lekkoatletyka	zal/o	90			90	6	66	2		30	2		30	1		15	1		15						
24	Pływanie w szkole	zal/o	90			90	6	66	2		30	2		30	2		30									
25	Pływanie i podstawy ratownictwa	zal/o	15			15	1	11										1		15						
26	Teoria i metodyka sportów zespołowych	zal/o; E-6	15	15			2	37															2	15		
27	Koszykówka	zal/o-2-3	45			45	4	59				3		30	1		15									
28	Piłka nożna	zal/o-3-4	45			45	4	59							3		30	1		15						
29	Piłka ręczna	zal/o-4-5	45			45	4	59										3		30	1		15			
30	Piłka siatkowa	zal/o-1-2	45			45	4	59	3		30	1		15												
31	Przedmiot do wyboru:Dyscyplina sportu do wyboru	zal/o-3	30			30	2	22							2		30									
32	Zabawy i gry ruchowe	zal/o-2	15			15	1	11				1		15												
33	Teoria sportu	zal, zal/o; E-4	30	15		15	2	22										2	15	15						
34	Obóz sportowy	zal/o	56			56	4	48										4		56						
Razem (B)			1046	210		836	81	1060	12	0	150	18	15	195	23	90	210	21	60	236	3	0	45	4	45	0

C - Moduły zajęć ogólnouniversyteckich (uzupełniających - inne przedmioty i zajęcia)

L.p.	Nazwa przedmiotu	Forma oceny	Godziny zajęć w tym:					Godziny pracy studen- ta	Rozkład godzin																	
									I rok						II rok						III rok					
			Razem	Wykt.	Konw.	Ćwicz.	ECTS		Semestr 1			Semestr 2			Semestr 3			Semestr 4			Semestr 5			Semestr 6		
						ECTS	Wykt.	Ćwicz.	ECTS	Wykt.	Ćwicz.	ECTS	Wykt.	Ćwicz.	ECTS	Wykt.	Ćwicz.	ECTS	Wykt.	Ćwicz.	ECTS	Wykt.	Ćwicz.	ECTS	Wykt.	Ćwicz.
35	Biologia człowieka	zal, zal/o	30	15		15	3	48	3	15	15															
36	Przedmiot do wyboru: Wybrane elementy kultury języka	zal/o-4	30	30			2	22									2	30								
37	Przedmiot do wyboru: Metodologia badań naukowych																									
36	Przedmiot do wyboru: Prozdrowotna aktywność fizyczna	zal/o-4	30	0		30	2	22										2		30						
37	Przedmiot do wyboru: Profilaktyka zdrowia																									
38	Filozofia	zal/o-1	30	30			2	22	2	30																
39	Język obcy (j.ang., j.niem.)	Zal/o-1-4; E-4	120			120	8	88	2		30	2		30	2		30	2		30						
40	Technologia informacyjna	zal/o-1	30			30	2	22	2		30															
41	Podstawy komunikacji społecznej i pedagogicznej	zal/o-1	15			15	1	11	1		15															
42	Higiena	zal/o-1	15			15	1	11	1		15															
43	Podstawy edukacji wczesnoszkolnej	zal/o-4	15			15	1	11									1		15							
44	Seminarium dyplomowe	zal/o-4-6	30			30	9	204									1		10	1		10	7		10	
45	Ochrona własności intelektualnej - wykład monograficzny	zal-4	3	3														3								
46	Przysposobienie biblioteczne	zal-1	1			1					1															
47	Szkolenie BHP z elementami ergonomii	zal-1	4	4						4																
Razem (C)			353	82		271	31	453	11	49	106	2	0	30	2	0	30	6	33	55	3	0	40	7	0	10
RAZEM (A + B + C)			1699	442	0	1257	139	1915	30	94	286	30	75	285	28	105	270	30	108	306	6	0	85	15	60	25

X - Moduły zajęć do wyboru z zakresu specjalności

L.p.	Nazwa przedmiotu	Forma oceny	Godziny zajęć w tym:					Godziny pracy studen- ta	Rozkład godzin																	
									I rok						II rok						III rok					
									Semestr 1			Semestr 2			Semestr 3			Semestr 4			Semestr 5			Semestr 6		
			Razem	Wykt.	Konw.	Ćwicz.	ECTS	ECTS	Wykt.	Ćwicz.	ECTS	Wykt.	Ćwicz.	ECTS	Wykt.	Ćwicz.	ECTS	Wykt.	Ćwicz.	ECTS	Wykt.	Ćwicz.	ECTS	Wykt.	Ćwicz.	
X - Odnowa biologiczna																										
1	Fizjoterapia w odnowie biologicznej (z balneoterapią)	zal, zal/o, E-5	60	15		45	4	44										4	15	45						
2	Masaż klasyczny	zal, zal/o, E-5	75	15		60	5	55										5	15	60						
3	Masaż sportowy	zal, zal/o, E-6	75	15		60	6	81													6	15		60		
4	Odnowa biologiczna w sporcie i rekreacji	zal, zal/o, E-5	60	15		45	4	44										4	15	45						
5	Traumatologia sportu	zal, zal/o-5	30	15		15	2	22										2	15	15						
6	Żywnienie sportowca	zal, zal/o-5	30	15		15	2	22										2	15	15						
7	Trening funkcjonalny w sporcie i rehabilitacji	zal, zal/o-6	30	15		15	2	22													2	15		15		
8	Anatomia palpacyjna	zal, zal/o-6	45	15		30	3	33													3	15		30		
RAZEM (O)			405	120		285	28	323	0	0	0	0	0	0	0	0	0	17	75	180	11	45		105		
RAZEM (A + B + C+ O)			2104	562	0	1542	167	2238	30	94	286	30	75	285	28	105	270	30	108	306	23	75	265	26	105	130

X - Moduły zajęć do wyboru z zakresu specjalności																										
L.p.	Nazwa przedmiotu	Forma oceny	Godziny zajęć w tym:					Godziny pracy studen- ta	Rozkład godzin																	
									I rok			II rok						III rok								
			Razem	Wykl.	Konw.	Ćwicz.	ECTS		Semestr 1			Semestr 2			Semestr 3			Semestr 4			Semestr 5			Semestr 6		
X - SPEC. INSTRUKTORSKO-TRENERSKA																										
1	Fizjologia wysiłku fizycznego	zal, zal/o	30	15		15	3	48													3	15	15			
2	Dietetyczne wspomaganie procesu treningowego	zal, zal/o	30	15		15	2	22													1	15		1		15
3	Metodyka i praktyka specjalizacji - sport indywidualny lub sport zespołowy (1)	zal, zal/o-5-6; E-6	150	60		90	10	110													5	30	45	5	30	45
4	Metodyka i praktyka specjalizacji - sport indywidualny lub sport zespołowy (2)	zal, zal/o-5-6; E-6	150	60		90	10	110													5	30	45	5	30	45
5	Teoria treningu sportowego	zal, zal/o-5	30	15		15	2	22													2	15	15			
6	Powysiłkowe metody regeneracji	zal/o-5	15	15		0	1	11													1	15				
RAZEM (IT)			405	180		225	28	323	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	17	120	120	11	60	105
RAZEM (A + B + C+ IT)			2104	622	0	1482	167	2238	30	94	286	30	75	285	28	105	270	30	108	306	23	120	205	26	120	130
X - Moduły zajęć do wyboru z zakresu specjalności																										
L.p.	Nazwa przedmiotu	Forma oceny	Godziny zajęć w tym:					Godziny pracy studen- ta	Rozkład godzin																	
									I rok			II rok						III rok								
			Razem	Wykl.	Konw.	Ćwicz.	ECTS		Semestr 1			Semestr 2			Semestr 3			Semestr 4			Semestr 5			Semestr 6		
X GIMNASTYKA KOREK.-KOMPENS.																										
1	Ćwiczenia korekcyjne z elementami rehabilitacji	zal/o-5-6	90	0		90	6	66													3		45	3		45
2	Elementy odnowy biologicznej	zal/o	30	30		0	2	22													2	30				
3	Kinezyterapia w dysfunkcjach narządów ruchu	zal/o-6	15	0		15	1	11																1		15
4	Pływanie korekcyjne w wodzie	zal/o-6	15	0		15	1	11																1		15
5	Metodyka zajęć gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej	zal, zal/o-5-6; E-6	90	45		45	6	66													4	30	30	2	15	15
6	Metody i zasady oceny postawy ciała	zal, zal/o	45	15		30	3	33																3	15	30
7	Patomechanika wad postawy	zal, zal/o	45	30		15	2	7													2	30	15			
8	Teoria treningu sportowego	zal, zal/o-5	30	15		15	3	48													3	15	15			
9	Fizjologia wysiłku fizycznego	zal, zal/o	30	15		15	3	48													3	15	15			
10	Turystyka szkolna	zal/o-6	15	0		15	1	11																1		15
RAZEM (G)			405	150	0	255	28	323	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	17	120	120	11	30	135
RAZEM (A + B + C+ G)			2104	592	0	1512	167	2238	30	94	286	30	75	285	28	105	270	30	108	306	23	120	205	26	90	160

X - Moduły zajęć do wyboru z zakresu specjalności																										
L.p.	Nazwa przedmiotu	Forma oceny	Godziny zajęć w tym:					Godziny pracy studen ta	Rozkład godzin																	
									I rok						II rok						III rok					
			Semestr 1			Semestr 2			Semestr 3			Semestr 4			Semestr 5			Semestr 6								
Razem	Wykl.	Konw.	Ćwicz.	ECTS	ECTS	Wykl.	Ćwicz.	ECTS	Wykl.	Ćwicz.	ECTS	Wykl.	Ćwicz.	ECTS	Wykl.	Ćwicz.	ECTS	Wykl.	Ćwicz.	ECTS	Wykl.	Ćwicz.				
X - TRENER PERSONALNY																										
1	Fizjologia wysiłku fizycznego w treningu sportowym	zal, zal/o	30	15		15	3	48										3	15	15						
2	Zarządzanie i marketing w sporcie - podstawy biznesu w fitnessie, indentyfikacja celów i potrzeb klienta	zal/o-6	15	15		0	1	11													1	15				
3	Diagnostyka funkcjonalna	zal, zal/o	30	15		15	2	22										2	15	15						
4	Teoria treningu sportowego w treningu personalnym	zal/o, E-5	60	15		45	3	18										3	15	45						
9	Wykłady monograficzne	zal/o-5-6	30	30			2	22										1	15		1	15				
10	Teoretyczne podstawy treningu personalnego	zal/o; zal/o	30	15		15	2	22										1	15		1		15			
11	Formy treningu personalnego	zal/o-5-6; E-6	90			90	6	66										3		45	3		45			
15	Techniki relaksacji	zal/o-5	15	0		15	1	11										1		15						
16	Odnowa biologiczna w sporcie i rekreacji	zal-5; zal/o-5-6	60	15		45	5	70										3	15	15	2		30			
17	Żywnienie sportowca - dietetyka, suplementacja i poradnictwo żywieniowe	zal, zal/o	30	15		15	2	22													2	15	15			
18	Sport ludzi III wieku; Formy aktywizacji ruchowej osób starszych	zal/o-6	15	0		15	1	11													1		15			
RAZEM (TP)			405	135	0	270	28	323	0	0	0	0	0	0	0	0	0	17	90	150	11	45	120			
RAZEM (A + B + C+ TP)			2104	577	0	1527	167	2238	30	94	286	30	75	285	28	105	270	30	108	306	23	90	235	26	105	145

X - Moduły zajęć do wyboru z zakresu specjalności																										
L.p.	Nazwa przedmiotu	Forma oceny	Godziny zajęć w tym:					Godziny pracy studen ta	Rozkład godzin																	
									I rok						II rok						III rok					
			Semestr 1			Semestr 2			Semestr 3			Semestr 4			Semestr 5			Semestr 6								
Razem	Wykt.	Konw.	Ćwicz.	ECTS	ECTS	Wykt.	Ćwicz.	ECTS	Wykt.	Ćwicz.	ECTS	Wykt.	Ćwicz.	ECTS	Wykt.	Ćwicz.	ECTS	Wykt.	Ćwicz.	ECTS	Wykt.	Ćwicz.				
X - KINEZYGERONTOTERAPIA																										
1	Fizjologia wysiłku fizycznego w treningu sportowym	zal, zal/o	30	15		15	3	48											3	15	15					
2	Zarządzanie i marketing w sporcie - podstawy biznesu w fitnessie, indentyfikacja celów i potrzeb klienta	zal/o-6	15	15		0	1	11														1	15			
3	Diagnostyka funkcjonalna	zal, zal/o	30	15		15	2	22											2	15	15					
4	Teoria treningu sportowego w treningu personalnym w tym:	zal/o, E-5	60	15		45	4	44											4	15	45					
9	Wykłady monograficzne	zal/o-5	15	15		0	1	11											1	15						
10	Teoretyczne podstawy treningu personalnego	zal; zal/o	30	15		15	2	22												15		1		15		
11	Trening personalny osób starszych	zal/o 5-6, E-6	90			90	6	66											3		45	3		45		
15	Techniki relaksacji	zal/o-5	15	0		15	1	11											1		15					
16	Odnowa biologiczna w sporcie i rekreacji	zal-5; zal/o-5-6	60	15		45	4	44											2	15	15	2		30		
17	Żywnienie sportowca - dietetyka, suplementacja i poradnictwo żywieniowe	zal/o-6	15	15		0	1	11														1	15			
18	Sport ludzi III wieku, Formy aktywizacji ruchowej osób starszych	zal/o-6	15	0		15	1	11														1		15		
19	Geragogika, Humanistyczne podstawy rekreacji	zal, E-6	15	15		0	1	11														1	15			
20	Podstawy gerontologii	zal/o-6	15	0		15	1	11														1		15		
RAZEM (K)			405	135	0	270	28	323	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	17	90	150	11	45	120		
RAZEM (A + B + C+ K)			2104	577	0	1527	167	2238	30	94	286	30	75	285	28	105	270	30	108	306	23	90	235	26	105	145