

Plany studiów

1.1. Plan studiów stacjonarnych

Plan studiów realizowanych w formie stacjonarnej obejmuje **2725 godzin** w ramach ścieżki rozwoju *instruktor sportu*, **2655 godzin** w ramach ścieżki *instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych*, **2715 godzin** w ramach ścieżki *instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących* oraz **2725 godzin** w ramach ścieżki *instruktor sportu w służbach mundurowych*, w tym:

- 1) 2365 godzin dla ścieżki rozwoju *instruktor sportu*, 2295 godzin w ramach ścieżki *instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych*, 2355 godzin w ramach ścieżki *instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących* oraz 2365 godzin dla ścieżki *instruktor sportu w służbach mundurowych* w typowych formach dydaktycznych, takich jak: wykłady (W), ćwiczenia (C), lektoraty (L), laboratoria (Lab), seminaria (S);
- 2) 360 godzin praktyki zawodowej w przypadku wszystkich czterech ścieżek rozwoju.

Semestr I

Lp.	Nazwa przedmiotu	Liczba godzin							ECTS	Forma zaliczenia
		W	C	L	Lab	S	Pz	Razem		
1.	Bezpieczeństwo i higiena pracy oraz ergonomia	15						15	1	ZO
2.	Anatomia cz. I	15	15					30	2	ZO
3.	Biologia	15	15					30	2	ZO
4.	Pedagogika cz. I	30	30					60	3	ZO
5.	Psychologia cz. I	30	30					60	3	ZO
6.	Metodyka wychowania fizycznego cz. I	15	15					30	2	ZO
7.	Podstawy dydaktyki	30	30					60	4	E
8.	Teoria i metodyka pływania cz. I		15					15	1	ZO
9.	Zabawy i gry ruchowe*		30					30	2	ZO
10.	Historia kultury fizycznej	30						30	3	E
11.	Wychowanie fizyczne		30					30	0	Z
12.	Teoria wychowania fizycznego	15	30					45	3	E
13.	Język obcy cz. I*			30				30	2	ZO
14.	Teoria i metodyka gimnastyki cz. I		30					30	2	ZO
Razem		195	270	30				495	30	

Semestr II

Lp.	Nazwa przedmiotu	Liczba godzin							ECTS	Forma zaliczenia
		W	C	L	Lab	S	Pz	Razem		
1.	Język obcy cz. II*			30				30	2	ZO
2.	Ochrona własności intelektualnej	15						15	1	ZO
3.	Anatomia cz. II		15					15	2	E**
4.	Psychologia cz. II	15	15					30	3	E**
5.	Pierwsza pomoc przedmedyczna		15					15	1	ZO
6.	Teoria i metodyka pływania cz. II		15					15	1	ZO
7.	Pedagogika cz. II	15	15					30	3	E**
8.	Sport dla wszystkich I*		30					30	2	ZO
9.	Teoria i metodyka gimnastyki cz. II		30					30	3	E**
10.	Obóz wędrowny*		30					30	2	ZO
11.	Edukacja zdrowotna	15	15					30	2	ZO
12.	Ćwiczenia kompensacyjno-korekcyjne	15	15					30	2	ZO
13.	Wychowanie fizyczne		30					30	0	Z
14.	Rytmika i taniec*		30					30	2	ZO
15.	Metodyka wychowania fizycznego cz. II	15	15					30	3	E**
16.	Organizacja i prawo w oświacie	15						15	1	ZO
Razem		105	270	30				405	30	

Semestr III

Lp.	Nazwa przedmiotu	Liczba godzin							ECTS	Forma zaliczenia
		W	C	L	Lab	S	Pz	Razem		
1.	Język obcy cz. III*			30				30	2	ZO
2.	Teoria i metodyka piłki siatkowej cz. I		30					30	2	ZO
3.	Biomechanika	15	30					45	3	E
4.	Przedmiot społeczny/humanistyczny I*	30						30	2	ZO
5.	Teoria i metodyka pływania cz. III		15					15	1	ZO
6.	Fizjologia	15	30					45	3	E
7.	Biochemia	15			30			45	3	E
8.	Zimowe formy aktywności fizycznej / Obóz zimowy*		60					60	4	ZO
9.	Teoria i metodyka koszykówki cz. I		30					30	2	ZO
10.	Antropologia	15	30					45	3	E
11.	Teoria i metodyka lekkoatletyki cz. I		30					30	2	ZO
12.	Sporty walki cz. I*		30					30	2	ZO
13.	Emisja głosu		15					15	1	ZO
Razem		90	300	30	30			450	30	

Semestr IV

Lp.	Nazwa przedmiotu	Liczba godzin							ECTS	Forma zaliczenia
		W	C	L	Lab	S	Pz	Razem		
1.	Język obcy cz. IV*			15				15	2	ZO
2.	Sporty walki cz. II*		15					15	1	ZO
3.	Teoria i metodyka koszykówki cz. II		30					30	2	ZO
4.	Nauczanie czynności motorycznych	30	15					45	3	E
5.	Teoria i metodyka pływania cz. IV		15					15	2	E**
6.	Teoria i metodyka lekkoatletyki cz. II		30					30	3	E**
7.	Teoria i metodyka piłki siatkowej cz. II		30					30	2	ZO

8.	Letnie formy aktywności fizycznej / Obóz letni*		60					60	4	ZO
9.	Praktyki psychologiczno-pedagogiczne na II etapie edukacyjnym						30	30	2	ZO
10.	Praktyki zawodowe na II etapie edukacyjnym						60	60	3	ZO
11.	Praktyki zawodowe w instytucjach kultury fizycznej						90	90	4	ZO
12.	Teoria i metodyka tenisa stołowego		30					30	2	ZO
Razem		30	225	15			180	450	30	

Semestr V

Lp.	Nazwa przedmiotu	Liczba godzin							ECTS	Forma zaliczenia
		W	C	L	Lab	S	Pz	Razem		
1.	Antropomotoryka	15	30					45	3	E
2.	Sporty rakietowe cz. I*		30					30	2	ZO
3.	Teoria i metodyka piłki ręcznej cz. I		30					30	2	ZO
4.	Przedmiot społeczny/humanistyczny II*	30						30	2	ZO
5.	Teoria sportu	15	30					45	3	E
6.	Technologie komunikacyjno-informacyjne		30					30	2	ZO
7.	Sport dla wszystkich II*		30					30	2	ZO
8.	Teoria i metodyka piłki nożnej cz. I		30					30	2	ZO
9.	Podstawy żywienia i suplementacji w sporcie*	15	30					45	3	E
10.	Podstawy treningu siłowego	15	15					30	2	ZO
11.	Język obcy cz. V*			15				15	3	E**
Razem		90	255	15				360	26	
Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: instruktor sportu*										
12.	Specjalizacja instruktorska cz. I	60						60	4	ZO
Razem		60						60	4	
Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych*										
12.	Specjalizacja z rekreacji ruchowej cz. I		30					30	3	ZO
13.	Teoria i metodyka rekreacji cz. I	15						15	1	ZO
Razem		15	30					45	4	
Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących*										
12.	Dydaktyka gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej	10	10					20	1	ZO
13.	Patofizjologia wad postawy ciała dziecka	20	10					30	2	ZO
14.	Podstawy kinezyterapii		15					15	1	ZO
Razem		30	35					65	4	
Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: instruktor sportu w służbach mundurowych*										
12.	Wiedza o służbach mundurowych i obronności	15						15	1	ZO
13.	Zarządzanie infrastrukturą krytyczną i cyberbezpieczeństwem	15						15	1	ZO
14.	Prawne uwarunkowania służby wojskowej	15						15	1	ZO
15.	Służby i siły specjalne w polityce bezpieczeństwa państwa	15						15	1	ZO
Razem		60						60	4	
Razem	instruktor sportu	150	255	15				420	30	
	instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych	105	285	15				405	30	
	instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących	120	290	15				425	30	

	<i>instruktor sportu w służbach mundurowych</i>	150	255	15				420	30
--	---	-----	-----	----	--	--	--	-----	----

Semestr VI

Lp.	Nazwa przedmiotu	Liczba godzin							ECTS	Forma zaliczenia
		W	C	L	Lab	S	Pz	Razem		
1.	Przygotowanie do egzaminu dyplomowego	30						30	3	E
2.	Teoria i metodyka piłki nożnej cz. II		30					30	2	ZO
3.	Teoria i metodyka piłki ręcznej cz. II		30					30	2	ZO
4.	Podstawy fizjoterapii w sporcie*	15	30					45	3	E
5.	Sporty rakietowe cz. II*		15					15	1	ZO
6.	Praktyki psychologiczno-pedagogiczne na III etapie edukacyjnym						30	30	2	ZO
7.	Praktyki zawodowe na III etapie edukacyjnym						60	60	3	ZO
8.	Innowacje w lekcji wychowania fizycznego	15	15					30	2	ZO
Razem		60	120				90	270	18	
Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: instruktor sportu*										
9.	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji						90	90	4	ZO
10.	Teoria treningu sportowego	30	15					45	3	ZO
11.	Specjalizacja instruktorska cz. II		100					100	5	E**
Razem		30	115				90	235	12	
Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych*										
9.	Specjalizacja z rekreacji ruchowej cz. II		60					60	5	E
10.	Teoria i metodyka rekreacji cz. II	15	15					30	3	ZO
11.	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji						90	90	4	ZO
Razem		15	75				90	180	12	
Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących*										
9.	Masaż leczniczy	10	10					20	1	ZO
10.	Pływanie korekcyjne		15					15	1	ZO
11.	Ćwiczenia kształtujące i korekcyjne		30					30	2	E**
12.	Teoria i metodyka ćwiczeń korekcyjnych	10	10					20	1	ZO
13.	Ćwiczenia relaksowo-koncentrujące	30	15					45	3	ZO
14.	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji						90	90	4	ZO
Razem		50	80				90	220	12	
Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: instruktor sportu w służbach mundurowych*										
9.	Medycyna pola walki	15	30					45	2	ZO
10.	System walki wręcz w bliskim kontakcie		15					15	1	ZO
11.	Pływanie i ratownictwo wodne	15	25					40	2	ZO
12.	Teoria treningu sportowego	30	15					45	3	E**
13.	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji						90	90	4	ZO
Razem		60	85				90	235	12	
Razem	<i>instruktor sportu</i>	90	235				180	505	30	
	<i>instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych</i>	75	195				180	450	30	
	<i>instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących</i>	110	200				180	490	30	
	<i>instruktor sportu w służbach mundurowych</i>	120	205				180	505	30	

ZO zaliczenie na ocenę

Z zaliczenie

**Zajęcia do wyboru*

***Egzamin obejmuje treści ze wszystkich części przedmiotu*

1.2. Plan studiów niestacjonarnych

Plan studiów realizowanych w formie niestacjonarnej obejmuje **1827 godzin** w ramach ścieżki rozwoju *instruktor sportu*, **1767 godzin** w ramach ścieżki *instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych*, **1827 godzin** w ramach ścieżki *instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących* oraz **1827 godzin** w ramach ścieżki *instruktor sportu w służbach mundurowych*, w tym:

- 1) 1467 godzin dla ścieżki rozwoju *instruktor sportu*, 1407 godzin w ramach ścieżki *instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych*, 1467 godzin w ramach ścieżki *instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących* oraz 1467 godzin dla ścieżki *instruktor sportu w służbach mundurowych* w typowych formach dydaktycznych, takich jak: wykłady (W), ćwiczenia (C), lektoraty (L), laboratoria (Lab), seminaria (S);
- 2) 360 godzin praktyki zawodowej w przypadku wszystkich czterech ścieżek rozwoju.

Semestr I

Lp.	Nazwa przedmiotu	Liczba godzin							ECTS	Forma zaliczenia
		W	C	L	Lab	S	Pz	Razem		
1.	Bezpieczeństwo i higiena pracy oraz ergonomia	7						7	1	ZO
2.	Anatomia cz. I	10	10					20	2	ZO
3.	Biologia	8	8					16	2	ZO
4.	Pedagogika cz. I	30	30					60	3	ZO
5.	Psychologia cz. I	30	30					60	3	ZO
6.	Metodyka wychowania fizycznego cz. I	15	15					30	2	ZO
7.	Podstawy dydaktyki	30	30					60	4	E
8.	Teoria i metodyka pływania cz. I		8					8	1	ZO
9.	Zabawy i gry ruchowe*		16					16	2	ZO
10.	Historia kultury fizycznej	20						20	3	E
11.	Wychowanie fizyczne		16					16	0	Z
12.	Teoria wychowania fizycznego	13	13					26	3	E
13.	Język obcy cz. I*			10				10	2	ZO
14.	Teoria i metodyka gimnastyki cz. I		30					30	2	ZO
Razem		163	206	10				379	30	

Semestr II

Lp.	Nazwa przedmiotu	Liczba godzin							ECTS	Forma zaliczenia
		W	C	L	Lab	S	Pz	Razem		
1.	Język obcy cz. II*			10				10	2	ZO
2.	Ochrona własności intelektualnej	10						10	1	ZO
3.	Anatomia cz. II		10					10	2	E**
4.	Psychologia cz. II	15	15					30	3	E**
5.	Pierwsza pomoc przedmedyczna		8					8	1	ZO
6.	Teoria i metodyka pływania cz. II		8					8	1	ZO
7.	Pedagogika cz. II	15	15					30	3	E**
8.	Sport dla wszystkich I*		15					15	2	ZO
9.	Teoria i metodyka gimnastyki cz. II		30					30	3	E**
10.	Obóz wędrowny*		30					30	2	ZO
11.	Edukacja zdrowotna	9	9					18	2	ZO
12.	Ćwiczenia kompensacyjno-korekcyjne	7	7					14	2	ZO
13.	Wychowanie fizyczne		16					16	0	Z
14.	Rytmika i taniec*		10					10	2	ZO
15.	Metodyka wychowania fizycznego cz. II	15	15					30	3	E**
16.	Organizacja i prawo w oświacie	7						7	1	ZO
Razem		78	188	10				276	30	

Semestr III

Lp.	Nazwa przedmiotu	Liczba godzin							ECTS	Forma zaliczenia
		W	C	L	Lab	S	Pz	Razem		
1.	Język obcy cz. III*			10				10	2	ZO
2.	Teoria i metodyka piłki siatkowej cz. I		15					15	2	ZO
3.	Biomechanika	13	13					26	3	E
4.	Przedmiot społeczny/humanistyczny I*	15						15	2	ZO
5.	Teoria i metodyka pływania cz. III		7					7	1	ZO
6.	Fizjologia	15	15					30	3	E
7.	Biochemia	8			8			16	3	E
8.	Zimowe formy aktywności fizycznej / Obóz zimowy*		60					60	4	ZO
9.	Teoria i metodyka koszykówki cz. I		15					15	2	ZO
10.	Antropologia	8	8					16	3	E
11.	Teoria i metodyka lekkoatletyki cz. I		15					15	2	ZO
12.	Sporty walki cz. I*		10					10	2	ZO
13.	Emisja głosu		15					15	1	ZO
Razem		59	173	10	8			250	30	

Semestr IV

Lp.	Nazwa przedmiotu	Liczba godzin							ECTS	Forma zaliczenia
		W	C	L	Lab	S	Pz	Razem		
1.	Język obcy cz. IV*			10				10	2	ZO
2.	Sporty walki cz. II*		5					5	1	ZO
3.	Teoria i metodyka koszykówki cz. II		15					15	2	ZO
4.	Nauczanie czynności motorycznych	8	8					16	3	E
5.	Teoria i metodyka pływania cz. IV		7					7	2	E**
6.	Teoria i metodyka lekkoatletyki cz. II		15					15	3	E**
7.	Teoria i metodyka piłki siatkowej cz. II		15					15	2	ZO
8.	Letnie formy aktywności fizycznej / Obóz letni*		60					60	4	ZO
9.	Praktyki psychologiczno-pedagogiczne na II etapie edukacyjnym						30	30	2	ZO
10.	Praktyki zawodowe na II etapie edukacyjnym						60	60	3	ZO
11.	Praktyki zawodowe w instytucjach kultury fizycznej						90	90	4	ZO
12.	Teoria i metodyka tenisa stołowego		10					10	2	ZO
Razem		8	135	10			180	333	30	

Semestr V

Lp.	Nazwa przedmiotu	Liczba godzin							ECTS	Forma zaliczenia
		W	C	L	Lab	S	Pz	Razem		
1.	Antropomotoryka	8	8					16	3	E
2.	Sporty rakietowe cz. I*		10					10	2	ZO
3.	Teoria i metodyka piłki ręcznej cz. I		10					10	2	ZO
4.	Przedmiot społeczny/humanistyczny II*	15						15	2	ZO
5.	Teoria sportu	12	12					24	3	E
6.	Technologie komunikacyjno-informacyjne		10					10	2	ZO
7.	Sport dla wszystkich II*		15					15	2	ZO
8.	Teoria i metodyka piłki nożnej cz. I		10					10	2	ZO
9.	Podstawy żywienia i suplementacji w sporcie*	12	12					24	3	E
10.	Podstawy treningu siłowego	8	7					15	2	ZO
11.	Język obcy cz. V*			10				10	3	E**
Razem		55	94	10				159	26	
Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: <i>instruktor sportu*</i>										
12.	Specjalizacja instruktorska cz. I	50						50	4	ZO
Razem		50						50	4	
Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: <i>instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych*</i>										
12.	Specjalizacja z rekreacji ruchowej cz. I		30					30	3	ZO
13.	Teoria i metodyka rekreacji cz. I	4	4					8	1	ZO
Razem		4	34					38	4	
Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: <i>instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących*</i>										
12.	Dydaktyka gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej	10	10					20	1	ZO
13.	Patofizjologia wad postawy ciała dziecka	20	10					30	2	ZO
14.	Podstawy kinezyterapii		15					15	1	ZO
Razem		30	35					65	4	
Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: <i>instruktor sportu w służbach mundurowych*</i>										

12.	Wiedza o służbach mundurowych i obronności	15						15	1	ZO
13.	Zarządzanie infrastrukturą krytyczną i cyberbezpieczeństwem	15						15	1	ZO
14.	Prawne uwarunkowania służby wojskowej	10						10	1	ZO
15.	Służby i siły specjalne w polityce bezpieczeństwa państwa	10						10	1	ZO
Razem		50						50	4	
Razem	<i>instruktor sportu</i>	105	94	10				209	30	
	<i>instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych</i>	59	128	10				197	30	
	<i>instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących</i>	85	129	10				224	30	
	<i>instruktor sportu w służbach mundurowych</i>	105	94	10				209	30	

Semestr VI

Lp.	Nazwa przedmiotu	Liczba godzin							ECTS	Forma zaliczenia
		W	C	L	Lab	S	Pz	Razem		
1.	Przygotowanie do egzaminu dyplomowego	20						20	3	E
2.	Teoria i metodyka piłki nożnej cz. II		10					10	2	ZO
3.	Teoria i metodyka piłki ręcznej cz. II		10					10	2	ZO
4.	Podstawy fizjoterapii w sporcie*	12	12					24	3	E
5.	Sporty rakietowe cz. II*		5					5	1	ZO
6.	Praktyki psychologiczno-pedagogiczne na III etapie edukacyjnym						30	30	2	ZO
7.	Praktyki zawodowe na III etapie edukacyjnym						60	60	3	ZO
8.	Innowacje w lekcji wychowania fizycznego	8	7					15	2	ZO
Razem		40	44				90	174	18	
Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: instruktor sportu*										
9.	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji						90	90	4	ZO
10.	Teoria treningu sportowego	8	8					16	3	ZO
11.	Specjalizacja instruktorska cz. II		100					100	5	E**
Razem		8	108				90	206	12	
Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych*										
9.	Specjalizacja z rekreacji ruchowej cz. II		60					60	5	E
10.	Teoria i metodyka rekreacji cz. II	4	4					8	3	ZO
11.	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji						90	90	4	ZO
Razem		4	64				90	158	12	
Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących*										
9.	Masaż leczniczy	10	10					20	1	ZO
10.	Pływanie korekcyjne		15					15	1	ZO
11.	Ćwiczenia kształtujące i korekcyjne		30					30	2	E**
12.	Teoria i metodyka ćwiczeń korekcyjnych	10	10					20	1	ZO
13.	Ćwiczenia relaksowo-koncentrujące	8	8					16	3	ZO
14.	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji						90	90	4	ZO
Razem		28	73				90	191	12	
Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: instruktor sportu w służbach mundurowych*										
9.	Medycyna pola walki	15	30					45	2	ZO
10.	System walki wręcz w bliskim kontakcie		15					15	1	ZO
11.	Pływanie i ratownictwo wodne	15	25					40	2	ZO

12.	Teoria treningu sportowego	8	8					16	3	E**
13.	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji						90	90	4	ZO
Razem		38	78				90	206	12	
Razem	<i>instruktor sportu</i>	48	152				180	380	30	
	<i>instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych</i>	44	108				180	332	30	
	<i>instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących</i>	68	117				180	365	30	
	<i>instruktor sportu w służbach mundurowych</i>	78	122				180	380	30	

ZO *zaliczenie na ocenę*

Z *zaliczenie*

E *Egzamin*

**Zajęcia do wyboru*

***Egzamin obejmuje treści ze wszystkich części przedmiotu*