

Karpacka Państwowa Uczelnia w Krośnie
Kierunek: Wychowanie fizyczne
Poziom; pierwszy
Profil: praktyczny
Forma: studia stacjonarne
Cykl kształcenia od roku akademickiego: 2021/22

Plan studiów

Lp.	Nazwa przedmiotu	Egz po sem/ zalicz	Rok I									Rok II									Rok III									Suma godzin	Sum a ECTS
			sem. 1					sem. 2				sem. 3				sem. 4					sem. 5				sem. 6						
			W	ĆW		ECTS	W	ĆW		ECTS	W	ĆW		ECTS	W	ĆW		ECTS	W	ĆW		ECTS	W	ĆW		ECTS					
				godz.	forma			godz.	forma			godz.	forma			godz.	forma			godz.	forma			godz.	forma		godz.	forma	godz.		
A Grupa przedmiotów ogólnych																															
1	Lektorat języka obcego	E 4		30	Le	2		30	Le	2		30	Le	2		30	Le	2										195	13		
2	Ergonomia i BHP	z	15		W	1																						120	8		
3	Przedsiębiorczość	z																				5	10	A	1			15	1		
4	Technologia informacyjna	z		30	P	2																						30	2		
5	Wprowadzenie do studiowania i ochrona własności przemysłowej	z	15		W	1																						15	1		
B Grupa przedmiotów podstawowych																												435	32		
1	Anatomia	E 2	15	15	A	3	15	15	A	3																		60	6		
2	Antropologia	E 5									15	15	Wa	3															30	3	
3	Biochemia z biologią	E 1	15	15	A	3																							30	3	
4	Fizjologia	E 4									15	15	A	2	15	15	A	2											60	4	
5	Pedagogika ⁵	E 2	30	15	A	3	15	30	A	3																			90	6	
6	Psychologia ogólna ⁶	E 1	15	30	A	3																							45	3	
7	Psychologia rozwojowa ⁷	E 2					30	15	A	3																			45	3	
8	Podstawy dydaktyki	Z					15	15	A	2																			30	2	
9	Teoria wychowania fizycznego	E 2					15	30	A	2																			45	2	
C Grupa przedmiotów kierunkowych																												1057	92		
1	Antropomotoryka	E 6																15	30	A	4								45	4	
2	Biomechanika	E 3																				15	15	A	2				30	2	
3	Ćwiczenia kompensacyjno-korekcyjne	E 3									15	15	A	2																30	2
4	Edukacja zdrowotna	Z					15	15	A	2																				30	2
5	Emisja głosu	Z										30	A	2																30	2
6	Fitness i aerobic	Z		15	Wa	1		15	Wa	1																				30	2
7	Historia kultury fizycznej	Z	15		W	1																								15	1
8	Metodyka wychowania fizycznego	E 3					15	15	Wa	2		20	Wa	1																50	3
9	Organizacja i prawo w oświacie	Z																15		W	1									15	1
10	Pierwsza pomoc przedmedyczna/ First aid ^{PL, E}	Z										15	A	1																15	1
11	Injury prevention in sport and physical activity ^E	Z																				15		Wa	1					15	1
12	Muzyka, rytm, taniec	Z														15	Wa	1		10	Wa	1								25	2
13	Teoria i metodyka gimnastyki	Z		15	Wa	1		15	Wa	1		15	Wa	1		15	Wa	1												60	4
14	Teoria i metodyka lekkoatletyki	Z		30	Wa	2		15	Wa	1		15	Wa	1		15	Wa	1												75	5
15	Teoria i metodyka pływania/ Theory and methodology of swimming ^{PL, E}	Z		15	Wa	1		30	Wa	2		15	Wa	1		15	Wa	1												75	5
16	Teoria i metodyka piłki siatkowej/ Theory and methodology of volleyball ^{PL, E}	Z		20	Wa	2		20	Wa	2																				40	4
17	Teoria i metodyka piłki nożnej	Z		20	Wa	2		20	Wa	2																				40	4
18	Teoria i metodyka koszykówki	Z										20	Wa	2		20	Wa	2												40	4
19	Teoria i metodyka piłki ręcznej	Z										20	Wa	2		20	Wa	2												40	4
20	Teoria sportu dzieci i młodzieży	E 4													20	20	Wa	2												40	2
21	Zabawy i gry ruchowe	Z		30	Wa	2																								30	2
22	Obóz zimowy	Z										56	(7 dni)	3																56	3
23	Obóz letni	Z						56	(7 dni)	3																				56	3
24	Sporty indywidualne*	Z										20	P	2																20	2
25	Zimowe sporty indywidualne**	Z																	20	Wa	2									20	2
26	Formy turystyki kwalifikowanej***	Z														35	Wa	2												35	2
27	Sporty zespołowe****	Z														20	Wa	2												20	2
28	Sporty całego życia*****	Z																							20	Wa	2		20	2	
29	Seminarium dyplomowe i praca dyplomowa	Z																	30	S	6			30	S	13		60	19		

D Grupa przedmiotów do wyboru:																												
D1 W zakresie: Odnowa biologiczna z gimnastyką korekcyjną																									250	22		
1	Podstawy kinezyterapii	Z															10	15	Wa	2					25	2		
2	Podstawy masażu	Z											5	15	Wa	1									20	1		
3	Masaż sportowy	Z																10	A	1		15	A	1	25	2		
4	Fizykoterapia w odnowie biologicznej	Z																			15	15	Wa	2	30	2		
5	Podstawy żywienia	Z															15		W	1					15	1		
6	Relaksacja psychofizyczna	Z																				10	A	1	10	1		
7	Metodyka treningu zdrowotnego	Z											15	Wa	1										15	1		
8	Rozwój psychofizyczny dzieci i młodzieży	Z								15	A	1													15	1		
9	Charakterystyka anatomiczna wad postawy ciała	E 3								15		W	1												15	1		
10	Diagnozowanie postawy ciała	Z								15	A	1													15	1		
11	Postępowanie korekcyjne	Z																15	A	1					15	1		
12	Metodyka gimnastyki korekcyjnej	Z												10	Wa	1									10	1		
13	Pływanie korekcyjne	Z																				10	Wa	1	10	1		
14	Zajęcia warsztatowe z gimnastyki korekcyjnej	Z												15	Wa	1		15	Wa	1					30	2		
15	Praktyka w ośrodkach odnowy biologicznej	Z												(2 tyg.)	2								(2 tyg.)	2	4 tyg.	4		
D2 W zakresie: Trener osobisty																									250	22		
1	Podstawy kształtowania zdolności wysiłkowych	E 5											5	15	A	1		15	A	1					35	2		
2	Trening siłowy z elementami kulturystyki	Z								30	Wa	1													30	1		
3	Trening funkcjonalny	Z												30	Wa	2									30	2		
4	Aqua fitness trening	Z																				10	Wa	1	10	1		
5	Wspomaganie procesu treningowego	E 6															5	10	A	1	10	15	A	2	40	3		
6	Techniki relaksacyjne	Z																10	Wa	1					10	1		
7	Trening zdrowotny	Z								15	Wa	1													15	1		
8	Trening seniora	Z																15	Wa	1					15	1		
9	Trening ukierunkowany	Z																10	A	1					10	1		
10	Zarządzanie klubem fitness	Z																				10	A	1	10	1		
11	Psychologia pracy z klientem	Z																				10	Wa	1	10	1		
12	Diagnozowanie w treningu indywidualnym	z																15	A	1					15	1		
13	Nowoczesne formy gimnastyki	Z								10	Wa	1		10	Wa	1									20	2		
14	Praktyka w klubie fitness, siłowni	Z												(2 tyg.)	2								(2 tyg.)	2	4 tyg.	4		
D3 W zakresie: Instruktor sportu																									250	22		
1	Specjalizacja sportowa I	E 4								15	25	Wa	3	15	25	Wa	3								80	6		
2	Specjalizacja sportowa II	E 6															15	25	Wa	3	15	25	Wa	3	80	6		
3	Teoria treningu	E 6																				10	15	Wa	1	25	1	
4	Dietetyka i suplementacja w sporcie	Z																				15		Wa	1	15	1	
5	Odnowa i masaż w sporcie	E 5												15	Wa	1		15	Wa	1					30	2		
6	Zarządzanie instytucjami sportowymi i rekreacyjnymi	Z															10		W	1					10	1		
7	Podstawy rekreacji	Z															10		W	1					10	1		
8	Praktyka w klubie sportowym	Z												(2 tyg.)	2								(2 tyg.)	2	4 tyg.	4		
D4 W zakresie praktyk zawodowych																									15 tyg.	24		
1	Praktyka metodyczna	Z									(2 tyg.)	3													2 tyg.	3		
2	Praktyka psychopedagogiczna w szkole podstawowej śródroczna	Z													(2 tyg.)	3									2 tyg.	3		
3	Praktyka pedagogiczna śródroczna kl.IV-VIII	Z																	(2 tyg.)	4			(2 tyg.)	4	4 tyg.	8		
4	Praktyka pedagogiczna ciągła w kl.IV-VIII	Z																	(3 tyg.)	5					3 tyg.	5		
5	Praktyka w instytucjach, firmach o działalności sportowo - rekreacyjnej	Z													(2 tyg.)	3									2 tyg.	3		
6	Praktyka organizacji imprez sportowo-rekreacyjnych	Z									(1 tyg.)	1											(1 tyg.)	1	2 tyg.	2		
E Grupa przedmiotów z dziedziny nauk humanistycznych lub społecznych																									45	2		
1	Sociologia kultury fizycznej	Z															15		W	1					15	1		
2	Elementy kultury współczesnej	Z								30	A	1													30	1		
Suma			120	250		30	120	336		33	60	301		31	40	245		30	70	145		30	50	125		31	1982	185
Ogółem			370				456				361				285				215				175				1982	185

s- przedmioty z dziedziny nauk społecznych, E- przedmiot prowadzony w języku angielskim, PL,E- przedmiot prowadzony w języku polskim i angielskim

W - wykład, A - ćwiczenia audytoryjne, L - ćwiczenia laboratoryjne, Pr - ćwiczenia projektowe, Wa - warsztaty, S - seminarium, Le - lektorat

Sporty indywidualne* (do wyboru: sporty z rakieta, sporty walki)

Zimowe sporty indywidualne** (do wyboru: łyżwiarstwo,narciarstwo biegowe, narciarstwo zjazdowe, ski touring)

Formy turystyki kwalifikowanej*** (do wyboru: wodna, piesza, rowerowa)

Sporty zespołowe**** (do wyboru: korfball, unihokey, siatkówka plażowa, beach soccer, piłka ręczna plażowa)

Sporty całego życia***** (do wyboru: nordic walking, jogging, ringo, gry i zabawy terenowe)