

PLAN STUDIÓW STACJONARNYCH

KIERUNEK SPORT I STOPIEŃ

SPECJALNOŚĆ - SPORTY WALKI

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia w Białej Podlaskiej

	Wymiar godzin	Zajęcia kontaktowe**	Praca własna	Łączna liczba godzin	ECTS	Semestralny wymiar godzin																								Forma zalicz.									
						1					2					3					4					5					6								
						w	ćw	k	pw	E	w	ćw	k	pw	E	w	ćw	k	pw	E	w	ćw	k	pw	E	w	ćw	k	pw		E	w	ćw	k	pw	E			
I Moduł biologicznego wspomagania procesu szkolenia sportowego																																							
1	Anatomia	30	30	60	65	35	100	4	30	30	5	35	4																		E-1								
2	Fizjologia wysiłku fizycznego	30	30	60	65	35	100	4										30	30	5	35	4									E-3								
3	Biochemia wysiłku fizycznego	30	30	60	65	35	100	4						30	30	5	35	4													E-2								
4	Biomechanika sportu	15	30	45	50	25	75	3										15	30	5	25	3									E-3								
5	Antropomotoryka	15	30	45	50	50	100	4															15	30	5	50	4				E-4								
6	Biolog. uwarunk. wysiłku w sportach walki*	15	15	30	45	30	75	3																15	15	15	30	3			Z-5								
7	Genetyka w sporcie	15	15	30	35	65	100	4																				15	15	5	65	4	Z-6						
	RAZEM	150	180	330	375	275	650	26	30	30	5	35	4	30	30	5	35	4	45	60	10	60	7	15	30	5	50	4	15	15	15	30	3	15	15	5	65	4	
II Moduł rozwoju osobistego i relacji społecznych																																							
8	Język angielski	0	120	120	150	150	300	12	0	30	5	15	2	0	30	5	15	2	0	15	5	30	2	0	15	5	30	2	0	15	5	30	2			E-6			
9	Technologia informacyjna	0	30	30	40	10	50	2						0	30	10	10	2																			Z-2		
10	Pedagogika	30	30	60	65	35	100	4						30	30	5	35	4																			E-2		
11	Psychologia sportu	30	30	60	65	35	100	4	30	30	5	35	4																								E-1		
12	Coaching sportowy	15	30	45	50	25	75	3															15	30	5	25	3										Z-4		
13	Socjologia sportu	15	30	45	50	25	75	3										15	30	5	25	3															Z-3		
14	Historia olimpijskich sportów walki*	15	0	15	15	10	25	1	15	0	0	10	1																								Z-1		
15	Etyka	15	0	15	20	55	75	3																					15	0	5	55	3				Z-6		
16	Zarządzanie przedsięwzięciami sportowymi	30	30	60	75	50	125	5																30	30	15	50	5									E-5		
	RAZEM	150	300	450	530	395	925	37	45	60	10	60	7	30	90	20	60	8	15	45	10	55	5	15	45	10	55	5	30	45	20	80	7	15	15	10	85	5	
III Moduł przygotowania motorycznego																																							
17	Teoria i technologia treningu sportowego	45	60	105	110	40	150	6	30	30	5	10	3	15	30	0	30	3																			E-2		
18	Nauczanie czynności ruchowych	30	30	60	65	35	100	4															30	30	5	35	4											Z-4	
19	Przygotowanie koordynacyjne w sportach walki*	15	30	45	50	25	75	3	15	30	5	25	3																								Z-1		
	RAZEM	90	120	210	225	100	325	13	45	60	10	35	6	15	30	0	30	3	0	0	0	0	0	30	30	5	35	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
IV Moduł działań profilaktyczno-zdrowotnych																																							
20	Traumatologia w sportach walki*	15	15	30	40	60	100	4																					15	15	10	60	4				Z-6		
21	Zywnienie oraz metody redukcji masy ciała*	30	30	60	65	10	75	3										30	30	5	10	3															Z-3		
22	Higiena i odnowa biologiczna*	15	15	30	35	40	75	3																15	15	5	40	3									Z-5		
23	Pierwsza pomoc przedmedyczna	0	15	15	20	30	50	2	0	15	5	30	2																									Z-1	
	RAZEM	60	75	135	160	140	300	12	0	15	5	30	2	0	0	0	0	0	30	30	5	10	3	0	0	0	0	0	15	15	5	40	3	15	15	10	60	4	
V Moduł ćwiczeń usprawniających																																							
24	Kalistenika*	0	30	30	35	40	75	3	0	30	5	40	3																								Z-1		
25	Akrobatyka sportowa*	0	30	30	35	15	50	2						0	30	5	15	2																				Z-2	
26	Pływanie sportowe i użytkowe*	0	30	30	35	15	50	2															0	30	5	15	2											Z-3	
27	Gry zespołowe	0	90	90	105	45	150	6															0	30	5	15	2	0	30	5	15	2	0	30	5	15	2		Z-4-6
28	Nowoczesne formy aktywności fizycznej*	0	30	30	35	15	50	2															0	30	5	15	2											Z-4	
	RAZEM	0	210	210	245	130	375	15	0	30	5	40	3	0	30	5	15	2	0	30	5	15	2	0	60	10	30	4	0	30	5	15	2	0	30	5	15	2	
VI Moduł szkolenia w sportach walki																																							
29	Boks*	0	30	30	35	40	75	3						0	30	5	40	3																				Z-2	
30	Teakwon-do*	0	60	60	70	80	150	6	0	30	5	40	3	0	30	5	40	3																				Z-1,2	
31	Zapasy/Grapling*	0	60	60	70	30	100	4	0	30	5	15	2	0	30	5	15	2																				Z-1,2	
32	Muay Thai*	0	30	30	35	15	50	2											0	30	5	15	2															Z-3	
33	MMA*	0	60	60	70	80	150	6										0	30	5	40	3	0	30	5	40	3										Z-3,4		
34	Walka wręcz z bronią*	0	30	30	35	15	50	2						0	30	5	15	2																				Z-2	
35	Strategia walki i rozwiązywania sytuacji konfliktowych*	15	0	15	25	25	50	2															15	0	10	25	2											Z-4	
36	Specjalizacja trener przygotowania motorycznego w sportach walki*	30	90	150	170	80	250	10										30	30	10	55	5	30	60	10	25	5										E-4		
37	Specjalizacja instruktorska z samoobrony*	30	60	90	110	140	250	10																				15	30	10	45	4	15	30	10	95	6		E-6
38	Specjalizacja instruktorska z MMA*	30	60	90	110	140	250	10																				15	30	10	45	4	15	30	10	95	6		E-6
39	Praktyki zawodowe*	0	480	480	510	90	600	24	0	80	5	15	4	0	80	5	15	4	0	80	5	15	4	0	80	5	15	4	0	80	5	15	4	0	80	5	15	4	Z-1-6
	RAZEM	105	960	1065	1240	735	1975	79	0	140	15	70	9	0	200	25	125	14	30	170	25	125	14	45	170	30	105	14	30	140	25	105	12	30	140	25	205	16	

