

Akademia Wychowania Fizycznego  
im. Jerzego Kukuczki  
w Katowicach

# WYDZIAŁ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

## ORGANIZACJA ROKU

### AKADEMICKIEGO 2019/2020

studia stacjonarne i niestacjonarne

#### KIERUNKI:

##### studia stacjonarne:

- wychowanie fizyczne – I stopień, II stopień
- turystyka i rekreacja – I stopień, II stopień
- aktywność fizyczna i żywienie w zdrowiu publicznym – I stopień
- trener osobisty z dietetyką sportową – II stopień
- sport – I stopień

##### studia niestacjonarne:

- wychowanie fizyczne – II stopień

DO UŻYTKU WEWNĘTRZNEGO

**AKTUALIZACJA 25 lutego 2020 r.**

Katowice, maj 2019

**Zarządzenie Nr 2/2019**  
**Dziekana Wydziału Wychowania Fizycznego**  
**Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach**  
**z dnia 30 kwietnia 2019 roku**  
**w sprawie ustalenia szczegółowej organizacji roku akademickiego 2019/2020**  
**dla stacjonarnych i niestacjonarnych studiów I i II stopnia**  
**prowadzonych na Wydziale Wychowania Fizycznego.**

Działając na podstawie §15 ust. 1 Regulaminu Studiów, zarządzam co następuje:

§1

Ustalam szczegółową organizację roku akademickiego 2019/2020 dla stacjonarnych i niestacjonarnych studiów I i II stopnia prowadzonych na Wydziale Wychowania Fizycznego.

§2

Organizacja roku akademickiego 2019/2020 studia stacjonarne i niestacjonarne stanowi załącznik nr 1 do niniejszego zarządzenia.

§3

Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Katowice, dnia 30 kwietnia 2019 r.

D Z I E K A N

WYDZIAŁU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

dr Wiesław Garbaciak, prof. AWF Katowice

# studia stacjonarne 2019/2020

## Liczba grup studenckich

Rodzaj studiów	Rok	Liczba grup			
		dziekańskie	ćwiczeniowe		
<b>WYCHOWANIE FIZYCZNE</b>					
3-letnie studia pierwszego stopnia	I	sem. 1	8*	16*	Iab,IIab,IIIab,IVab,Vab, VIab, VIIab, VIIIab
		sem. 2	5	10	Iab,IIab,IIIab,IVab,Vab
	II	<i>wychowanie fizyczne i gimnastyka korekcyjna</i>			
		sem. 3	4	7	Iab, IIab, IIIab, IVa
		sem. 4	3	5	Iab, IIab, IIIa
		<i>wychowanie fizyczne oraz taniec i artystyczne formy aktywności ruchowej</i>			
			1	2	Vab
	III	<i>wychowanie fizyczne i gimnastyka korekcyjna</i>			
			2	4	Iab, IIab
		<i>wychowanie fizyczne oraz taniec i artystyczne formy aktywności ruchowej</i>			
			1	2	IVab
		<i>wychowanie fizyczne i edukacja oraz rehabilitacja osób z niepełnosprawnością intelektualną</i>			
			1	1	Va
	2-letnie studia drugiego stopnia	I		2*	4*
II		<i>trening sportowy</i>			
			1	1	Ia
		<i>funkcjonalny trening zdrowotny osób w średnim i starszym wieku</i>			
	2	4	IIab, IIIab		

\* Liczba grup wg limitów przyjęć

## studia stacjonarne 2019/2020

### Liczba grup studenckich

Rodzaj studiów	Rok	Liczba grup				
		dziekańskie	ćwiczeniowe	numer grupy		
<b>TURYSTYKA I REKREACJA</b>						
3-letnie studia pierwszego stopnia	I	sem.1	<b>4</b>	7	Iab, IIab, IIIab, IVa <b>ł</b>	
		sem. 2	<i>pilot wycieczek</i>			
			1	2	Iab	
			<i>rekreacja ruchowa z odnową psychosomatyczną</i>			
			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>IIab, IIIa</b>	
	II	<i>pilot wycieczek</i>				
		1	2	Iab		
		<i>rekreacja ruchowa z odnową psychosomatyczną</i>				
		1	2	IIIab		
	III	<i>pilot wycieczek</i>				
		1	2	Iab		
		<i>rekreacja ruchowa z odnową psychosomatyczną</i>				
2		4	IIab, IIIab			
2-letnie studia drugiego stopnia	I	<i>turystyka aktywna</i>				
		<b>1*</b>	<b>2*</b>	Iab		
		<i>rekreacja fizyczna osób dorosłych i starszych</i>				
		<b>1</b>	<b>1</b>	IIa <b>ł</b>		
	II	<i>turystyka aktywna</i>				
		1	1	Ia		
		<i>rekreacja fizyczna osób dorosłych i starszych</i>				
		1	2	IIab		

\* Liczba grup wg limitów przyjęć

## studia stacjonarne 2019/2020

### Liczba grup studenckich

Rodzaj studiów	Rok	Liczba grup			
		dziekańskie	ćwiczeniowe		
<b>AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I ŻYWIENIE W ZDROWIU PUBLICZNYM</b>					
3-letnie studia pierwszego stopnia	I	sem.1	4*	8*	Iab, IIab, IIIab, IVab
		sem. 2	3	6	Iab, IIab, IIIab
	II	2		3	Iab, IIa
	III	<i>trening w otyłości i chorobach przewlekłych</i>			
		2		4	Iab, IIab

\* Liczba grup wg limitów przyjęć

Rodzaj studiów	Rok	Liczba grup			
		dziekańskie	ćwiczeniowe		
<b>TRENER OSOBISTY Z DIETETYKĄ SPORTOWĄ</b>					
2-letnie studia drugiego stopnia	I	sem. 1	3*	6*	Iab, IIab, IIIab
		sem. 2	3	5	Iab, IIab, IIIa
	II	<i>trener przygotowania motorycznego</i>			
		2		3	Iab, IIa

\* Liczba grup wg limitów przyjęć

Rodzaj studiów	Rok	Liczba grup			
		dziekańskie	ćwiczeniowe		
<b>SPORT</b>					
3-letnie studia pierwszego stopnia	II	<i>trener przygotowania motorycznego</i>			
		sem. 3	2	3	Iab, IIa
		sem. 4	1	2	Iab
	III	<i>trener przygotowania motorycznego</i>			
		1		1	Ia

\* Liczba grup wg limitów przyjęć

**studia niestacjonarne 2019/2020**  
**liczba grup studenckich**

Rodzaj studiów	Rok	Liczba grup		
		dziekańskie	ćwiczeniowe	
<b>WYCHOWANIE FIZYCZNE</b>				
2-letnie studia drugiego stopnia	I	<i>1*</i>	<i>2*</i>	Iab
	II	<i>trening sportowy</i>		
		1	1	Ia
		<i>funkcjonalny trening zdrowotny osób w średnim i starszym wieku</i>		
		1	1	IIa

\* Liczba grup wg limitów przyjęć

# WYCHOWANIE FIZYCZNE

## stacjonarne 3-letnie studia pierwszego stopnia - rok I

### semestr 1

Dzień szkoleniowo-organizacyjny	30.09.2019
Zajęcia w semestrze zimowym – 4 tyg. zajęć dydaktycznych	01.10.2019 – 28.10.2019
Zajęcia za poniedziałki (11.11.2019 i 06.01.2020)	29.10.2019 – 30.10.2019
Dzień wolny od zajęć	31.10.2019
Zajęcia w semestrze zimowym – 7 tyg. zajęć dydaktycznych	04.11.2019 – 20.12.2019
Przerwa świąteczna zimowa	21.12.2019 – 06.01.2020
Zajęcia w semestrze zimowym – 2 tyg. zajęć dydaktycznych	07.01.2020 – 17.01.2020
Sesja egzaminacyjna	27.01.2020 – 31.01.2020
Sesja poprawkowa	03.02.2020 – 07.02.2020
Przerwa międzysemestralna	10.02.2020 – 28.02.2020

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS 11.02.2020**

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIab, IIIab, IVab</i>	<i>Va, VIab, VIIab, VIIIab</i>	<i>Popr.</i>
Anatomia	27.01	28.01	03.02
Teoria wychowania fizycznego	29.01	30.01	05.02

### semestr 2

Zajęcia w semestrze letnim – 13 tyg. zajęć dydaktycznych	02.03.2020 – 05.06.2020
Zajęcia za piątek (01.05.2020)	08.06.2020
<i>Termin wyboru specjalności</i>	<i>3 tydzień zajęć</i>
<i>Termin wyboru obozu szkoleniowego zimowego</i>	<i>3 tydzień zajęć</i>
<i>Termin wyboru obozu szkoleniowego letniego</i>	<i>3 tydzień zajęć</i>
<i>Termin wyboru FAR</i>	<i>3 tydzień zajęć</i>
Przerwa świąteczna wiosenna	09.04.2020 – 15.04.2020
Sesja egzaminacyjna	15.06.2020 – 19.06.2020

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji egz. 23.06.2020**

Sesja poprawkowa 07.09.2020 – 11.09.2020

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji popr. 15.09.2020**

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIab, IIIab, IVab</i>	<i>Va, VIab, VIIab, VIIIab</i>	<i>Popr.</i>
Biochemia	15.06	16.06	09.09
Antropomotoryka	17.06	18.06	11.09

**WYCHOWANIE FIZYCZNE**  
**stacjonarne 3-letnie studia pierwszego stopnia - rok I**

Lp.	Przedmiot	semestr 1			semestr 2			grupy	E/Z
		13 tygodni			13 tygodni				
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Anatomia	26	26	4	0	0	0	W/D	ZO/E-1
2.	Biochemia	0	0	0	26	26	4	W/D	ZO/E-2
3.	Higiena szkolna	26	0	2	0	0	0	W	ZO-1
4.	Antropomotoryka	0	0	0	26	26	4	W/D	ZO/E-2
<del>5.</del>	<del>Filozofia—elementy etyki</del>	<del>0</del>	<del>0</del>	<del>0</del>	<del>13</del>	<del>13</del>	<del>2</del>	<del>W/W</del>	<del>ZO-2</del>
5.	Podstawy edukacji zdrowotnej	0	0	0	0	13	1	D	ZO-2
6.	Teoria wychowania fizycznego	26	13	3	0	0	0	W/D	ZO/E-1
7.	Ćwiczenia kompensacyjno-korekcyjne	13	13	2	0	0	0	W/D	ZO-1
8.	Gimnastyka	0	26	2	0	26	2	Ć	ZO/E-3
9.	Lekka atletyka	0	26	2	0	26	2	Ć	ZO/E-3
10.	Pływanie	0	26	2	0	26	2	Ć	ZO/E-3
11.	Koszykówka	0	26	2	0	0	0	Ć	ZO/E-4
12.	Piłka nożna	0	0	0	0	26	2	Ć	ZO/E-5
13.	Piłka ręczna	0	0	0	0	26	2	Ć	ZO/E-5
14.	Podstawy nauczania na odległość	0	13	1	0	0	0	D	ZO-1
15.	Prawo i organizacja w kulturze fizycznej	0	0	0	13	0	1	W	ZO-2
16.	Ochrona własności intelektualnej	13	0	1	0	0	0	W	ZO-1
17.	Podstawy dydaktyki	26	13	3	0	0	0	W/D	ZO-1
18.	Pedagogika	26	13	3	13	13	2	W/D	ZO-2
19.	Warsztaty pedagogiczne	0	0	0	0	26	2	D	ZO-2
20.	Psychologia	26	13	3	26	13	3	W/D	ZO-2
21.	Warsztaty psychologiczne	0	0	0	0	13	1	D	ZO-2
22.	Emisja głosu	0	0	0	13	13	2	W/D	ZO-2
23.	Szkolenie BHP 4 godziny	4	-	-	-	-	-	-	ZZ-1
	Razem	186	208	30	117	273	30		



# WYCHOWANIE FIZYCZNE

## stacjonarne 3-letnie studia pierwszego stopnia - rok II

*specjalności: wychowanie fizyczne i gimnastyka korekcyjna*

*wychowanie fizyczne oraz taniec i artystyczne formy aktywności ruchowej*

### semestr 3

Praktyka w ramach przygotowania psychologiczno – pedagogicznego (30 godz.)

16.09.2019 – 27.09.2019

Zajęcia w semestrze zimowym – 4 tyg. zajęć dydaktycznych	01.10.2019 – 28.10.2019
Zajęcia za poniedziałek (11.11.2019)	29.10.2019
Dni wolne od zajęć dydaktycznych	30.10.2019 – 31.10.2019
Zajęcia w semestrze zimowym – 6 tyg. zajęć dydaktycznych	04.11.2019 – 13.12.2019
Obóz szkoleniowy zimowy (do wyboru)	14.12.2019 – 20.12.2019; 04.01.2020 – 10.01.2020

#### Narciarstwo zjazdowe; Snowboard

I termin 14.12.2019 – 20.12.2019

II termin 04.01.2020 – 10.01.2020

Przerwa świąteczna zimowa	21.12.2019 – 06.01.2020
Zajęcia w semestrze zimowym – 3 tyg. zajęć dydaktycznych	13.01.2020 – 31.01.2020
Sesja egzaminacyjna	03.02.2020 – 07.02.2020
Sesja poprawkowa	10.02.2020 – 14.02.2020
Przerwa międzysemestralna	17.02.2020 – 21.02.2020

### **Końcowy termin wpisu ocen w USOS**

**18.02.2020**

### **Egzaminy**

<i>Przedmiot</i>	<i>gimnastyka korekcyjna</i>				<i>taniec i artystyczne formy aktywności ruchowej</i>	<i>Popr.</i>
	<i>Iab</i>	<i>IIab</i>	<i>IIIab</i>	<i>IVa</i>	<i>Vab</i>	
Fizjologia	03.02		04.02		04.02	10.02
Gimnastyka	04.02		05.02		05.02	11.02
Lekka atletyka	05.02		06.02		06.02	12.02
Pływanie	06.02		07.02		07.02	13.02

<i>Przedmiot</i>	<i>taniec i artystyczne formy aktywności ruchowej</i>	<i>Popr.</i>
	<i>Vab</i>	
Metodyka tańca klasycznego	03.02	14.02

# WYCHOWANIE FIZYCZNE

## stacjonarne 3-letnie studia pierwszego stopnia - rok II

*specjalności: wychowanie fizyczne i gimnastyka korekcyjna  
wychowanie fizyczne oraz taniec i artystyczne formy aktywności ruchowej*

### semestr 4

Praktyka asystencka w szkole podstawowej ( <i>wychowanie fizyczne – 40 godz.</i> )	24.02.2020 – 13.03.2020
Zajęcia w semestrze letnim – 11 tyg. zajęć dydaktycznych	16.03.2020 – 05.06.2020
<i>Termin wyboru specjalizacji instruktora sportu</i>	<i>3 tydzień zajęć</i>
<i>Termin wyboru terenowych form aktywności lekkoatletycznej</i>	<i>3 tydzień zajęć</i>
Przerwa świąteczna wiosenna	09.04.2020 – 15.04.2020
Zajęcia za piątek (01.05.2020)	08.06.2020
Dni wolne od zajęć dydaktycznych	09.06.2020 – 12.06.2020
Zajęcia w semestrze letnim – 2 tyg. zajęć dydaktycznych	15.06.2020 – 26.06.2020
Sesja egzaminacyjna	29.06.2020 – 03.07.2020
Obóz szkoleniowy letni (do wyboru)	15.08.2020 – 12.09.2020
<u>Letnie formy aktywności</u>	
I termin	15.08.2020 – 22.08.2020
II termin	22.08.2020 – 29.08.2020
<u>Windsurfing</u>	
I termin	29.08.2020 – 05.09.2020
II termin	05.09.2020 – 12.09.2020

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji egz. 07.07.2020**

Sesja poprawkowa 14.09.2020 – 18.09.2020

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji popr. 22.09.2020**

### Egzaminy

Przedmiot	gimnastyka korekcyjna				taniec i artystyczne formy aktywności ruchowej	Popr.
	Iab	IIab	IIIab	IVa		
Antropologia	29.06		30.06		30.06	14.09
Biomechanika	30.06		01.07		01.07	15.09
Koszykówka	01.07		02.07		02.07	16.09
Siatkówka	02.07		03.07		03.07	17.09

# WYCHOWANIE FIZYCZNE

## stacjonarne 3-letnie studia pierwszego stopnia - rok II

specjalności: *wychowanie fizyczne i gimnastyka korekcyjna*

*wychowanie fizyczne oraz taniec i artystyczne formy aktywności ruchowej*

Przedmioty w modułach obowiązkowych realizowane wspólnie dla wszystkich specjalności.

Lp.	Przedmiot	semestr 3			semestr 4			grupy	E/Z
		13 tygodni			13 tygodni				
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Antropologia	0	0	0	13	26	3	W/Ć	ZO/E-4
2.	Fizjologia	26	26	4	0	0	0	W/D	ZO/E-3
3.	Biomechanika	0	0	0	26	26	4	W/D	ZO/E-4
4.	Metodyka wychowania fizycznego	0	26	2	0	26	2	D/Ć	ZO/E-6
5.	Gimnastyka	0	26	2	0	0	0	Ć	ZO/E-3
6.	Lekka atletyka	0	26	2	0	0	0	Ć	ZO/E-3
7.	Pływanie	0	26	2	0	0	0	Ć	ZO/E-3
8.	Koszykówka	0	0	0	0	26	2	Ć	ZO/E-4
9.	Siatkówka	0	26	2	0	26	2	Ć	ZO/E-4
10.	Zabawy i gry ruchowe	0	26	2	0	13	1	Ć	ZO-4
11.	Praktyka w ramach przygotowania psychologiczno-pedagogicznego	0	30	2	0	0	0	–	ZZ-3
12.	Praktyka asystencka w szkole podstawowej (wychowanie fizyczne)	0	0	0	0	40	3	–	ZZ-4
13.	<b>Moduł z zakresu specjalności*</b>	<b>39</b>	<b>52</b>	<b>7</b>	<b>13</b>	<b>91</b>	<b>8</b>	–	–
14.	FAR****	0	13	1	0	0	0	Ć/D	ZO-3
15.	Obóz szkoleniowy letni ***	0	0	0	0	52	4	–	ZO-4
16.	Obóz szkoleniowy zimowy **	0	52	4	0	0	0	–	ZO-3
17.	Wykład monograficzny*****	0	0	0	13	0	1	W	ZO-4
	Razem	65	329	30	65	326	30		

**\* Moduł zajęć do wyboru z zakresu specjalności.**

**MODUŁ ZAJĘĆ Z ZAKRESU PRZYGOTOWANIA DO PROWADZENIA GIMNASTYKI KOREKCYJNEJ**

Lp.	Nazwa przedmiotu	semestr 3			semestr 4			grupy	E/Z
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Metodyka postępowania korekcyjno-kompensacyjnego	0	0	0	13	26	3	W/D	ZO/E-6
2.	Biomedyczne podstawy gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej	26	0	2	0	0	0	W	ZO-3
3.	Gry i zabawy ruchowe w gimnastyce korekcyjnej	0	0	0	0	13	1	Ć	ZO-5
4.	Wady postawy	0	26	2	0	13	1	D	ZO-4
5.	Diagnostyka wad postawy	13	26	3	0	0	0	W/Ć	ZO-3
6.	Fizjologiczne aspekty wad postawy	0	0	0	0	13	1	D	ZO-4
7.	Biomechanika wad postawy	0	0	0	0	13	1	D	ZO-4
8.	Pływanie korekcyjne	0	0	0	0	13	1	Ć	ZO-6
	Razem	39	52	7	13	91	8		

**MODUŁ ZAJĘĆ Z ZAKRESU DODATKOWEJ SPECJALNOŚCI - TANIEC I ARTYSTYCZNE FORMY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ**

Lp.	Nazwa przedmiotu	semestr 3			semestr 4			grupy	E/Z
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Metodyka tańca klasycznego	0	26	2	0	0	0	Ć	ZO/E-3
2.	Metodyka tańca współczesnego	0	0	0	0	26	2	Ć	ZO-4
3.	Metodyka tańca towarzyskiego	0	0	0	0	26	2	Ć	ZO-4
4.	Podstawy muzyki i rytmiki	26	0	2	0	0	0	W	ZO-3
5.	Historia i wiedza o tańcu	13	0	1	0	0	0	W	ZO-3
6.	Metodyka tańca ludowego	0	26	2	0	0	0	Ć	ZO-3
7.	Podstawy form fitness	0	0	0	13	39	4	W/Ć	ZO/E-6
	Razem	39	52	7	13	91	8		

**\*\* Obóz szkoleniowy zimowy**

*(wspólnie ze stacjonarnymi studiami I stopnia kierunek sport rok II semestr 3)*

**semestr 3**

1. Narciarstwo zjazdowe - 8 Ć
2. Snowboard - 5 Ć

### \*\*\* Obóz szkoleniowy letni

(wspólnie ze stacjonarnymi studiami I stopnia kierunek sport rok II semestr 4)

#### semestr 4

1. Letnie formy aktywności - 6 Ć
2. Windsurfing - 6 Ć

### \*\*\*\* FAR

(wspólnie ze stacjonarnymi studiami I stopnia kierunek sport rok II semestr 3)

#### semestr 3

1. Skoki na trampolinie - 3 Ć
2. Judo - 3 Ć
3. Tenis - 3 Ć
4. Wspinaczka halowa - 3 Ć

### \*\*\*\*\* Wykład monograficzny

#### semestr 4

1. Teoretyczne podstawy sportów indywidualnych - 1 W
2. Sport kobiet (przedmiot realizowany wspólnie ze stacjonarnymi studiami I stopnia kierunek sport rok II semestr 3) - 1 W

### DODATKOWA SPECJALIZACJA TRENERSKA W DANYM SPORCIE

(nieobowiązkowe odpłatne)

3-letnie studia pierwszego stopnia II rok (4 semestr) kierunek wychowanie fizyczne oraz sport  
wspólnie z 2-letnimi studiami drugiego stopnia I rok (2 semestr) kierunek wychowanie fizyczne

#### Przedmioty realizowane na specjalizacji trenerskiej zajęcia w danym sporcie

1. Pływanie - 1 Ć
2. Lekka atletyka - 1 Ć
3. Piłka nożna - 1 Ć
4. Piłka siatkowa - 1 Ć
5. Narciarstwo alpejskie - 1 Ć

Grupy dziekańskie – 2

I: Piłka nożna + Piłka siatkowa

II: Pływanie + Lekka atletyka + Narciarstwo alpejskie

Lp.	Nazwa przedmiotu	semestr 4 (I°)			grupy	E/Z
		semestr 2 (II°)				
		w.	ćw.	ECTS		
1.	Pedagogika sportu	0	10	1	D	ZO-4
2.	Żywnienie	0	10	1	D	ZO-4
3.	Zarządzanie i marketing	0	10	1	D	ZO-4
4.	Zajęcia specjalistyczne w danym sporcie	0	90	9	Ć	ZO-4
	Razem	0	120	12		

Specjalizacja kończy się egzaminem w semestrze szóstym. (dot. studiów pierwszego stopnia)

Specjalizacja kończy się egzaminem w semestrze czwartym. (dot. studiów drugiego stopnia)

# WYCHOWANIE FIZYCZNE

## stacjonarne 3-letnie studia pierwszego stopnia - rok III

*specjalności: wychowanie fizyczne i gimnastyka korekcyjna  
wychowanie fizyczne oraz taniec i artystyczne formy aktywności ruchowej  
wychowanie fizyczne i edukacja oraz rehabilitacja osób z niepełnosprawnością intelektualną*

### semestr 5

Praktyka dydaktyczna w szkole podstawowej ( <i>wychowanie fizyczne – 40 godz.</i> )	16.09.2019 – 04.10.2019
Zajęcia w semestrze zimowym – 3 tyg. zajęć dydaktycznych	07.10.2019 – 25.10.2019
Zajęcia za poniedziałki (11.11.2019 i 06.01.2020)	28.10.2019 – 29.10.2019
Dni wolne od zajęć dydaktycznych	30.10.2019 – 31.10.2019
Zajęcia w semestrze zimowym – 7 tyg. zajęć dydaktycznych	04.11.2019 – 20.12.2019
Przerwa świąteczna zimowa	21.12.2019 – 06.01.2020
Zajęcia w semestrze zimowym – 3 tyg. zajęć dydaktycznych	07.01.2020 – 24.01.2020
<i>Praktyka z zakresu przygotowania do prowadzenia gimnastyki korekcyjnej (26 godz.)</i>	07.10.2019 – 24.01.2020
<i>Praktyka z zakresu specjalności taniec i artystyczne formy aktywności (26 godz.)</i>	07.10.2019 – 24.01.2020
Sesja egzaminacyjna	27.01.2020 – 31.01.2020
Sesja poprawkowa	03.02.2020 – 07.02.2020
Przerwa międzysemestralna	10.02.2020 – 21.02.2020

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS**

**11.02.2020**

### Egzaminy

Przedmiot	gimnastyka korekcyjna		taniec i artystyczne formy aktywności ruchowej	edukacja oraz rehabilitacja osób z NI	Popr.
	Iab	IIab	IVab	Va	
Piłka nożna	27.01		28.01		03.02
Piłka ręczna	29.01		30.01		05.02

# WYCHOWANIE FIZYCZNE

## stacjonarne 3-letnie studia pierwszego stopnia - rok III

*specjalności: wychowanie fizyczne i gimnastyka korekcyjna  
wychowanie fizyczne oraz taniec i artystyczne formy aktywności ruchowej  
wychowanie fizyczne i edukacja oraz rehabilitacja osób z niepełnosprawnością intelektualną*

### semestr 6

Praktyka dydaktyczna w szkole średniej (wychowanie fizyczne – 40 godz.)	24.02.2020 – 13.03.2020
Zajęcia w semestrze letnim – 11 tyg. zajęć dydaktycznych	16.03.2020 – 05.06.2020
Przerwa świąteczna wiosenna	09.04.2020 – 15.04.2020
Zajęcia za piątek (01.05.2020)	08.06.2020
Dni wolne od zajęć dydaktycznych	09.06.2020 – 12.06.2020
Zajęcia w semestrze letnim – 2 tyg. zajęć dydaktycznych	15.06.2020 – 26.06.2020
Praktyka z zakresu przygotowania do prowadzenia gimnastyki korekcyjnej (26 godz.)	16.03.2020 – 26.06.2020
Praktyka z zakresu specjalności taniec i artystyczne formy aktywności (26 godz.)	16.03.2020 – 26.06.2020
Praktyka z zakresu edukacji i rehabilitacji osób z niepełnosprawnością intelektualną (52 godz.)	16.03.2020 – 26.06.2020
Sesja egzaminacyjna	29.06.2020 – 03.07.2020
<b>Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji egz.</b>	<b>07.07.2020</b>
Sesja poprawkowa	06.07.2020 – 10.07.2020
<b>Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji popr.</b>	<b>14.07.2020</b>
Pierwszy cykl egzaminu dyplomowego	13.07.2020 – 17.07.2020
Drugi cykl egzaminu dyplomowego	20.07.2020 – 24.07.2020
Poprawkowy egzamin dyplomowy	07.09.2020 – 11.09.2020

### Egzaminy

Przedmiot	gimnastyka korekcyjna		taniec i artystyczne formy aktywności ruchowej	edukacja oraz rehabilitacja osób z NI	Popr.
	Iab	IIab	IVab	Va	
Teoria sportu	29.06		30.06		06.07
Metodyka wychowania fizycznego	30.06		01.07		07.07
Język obcy	01.07		02.07		08.07
Specjalizacja trenerska	Do ustalenia z prowadzącym				
Specjalizacja instruktora sportu					

Przedmiot	gimnastyka korekcyjna		Popr.
	Iab	IIab	
Metodyka postępowania korekcyjno-kompensacyjnego	02.07		09.07

Przedmiot	taniec i artystyczne formy aktywności ruchowej	Popr.
	IVab	
Podstawy form fitness	29.06	09.07

# WYCHOWANIE FIZYCZNE

## stacjonarne 3-letnie studia pierwszego stopnia - rok III

*specjalności: wychowanie fizyczne i gimnastyka korekcyjna  
wychowanie fizyczne oraz taniec i artystyczne formy aktywności ruchowej  
wychowanie fizyczne i edukacja oraz rehabilitacja osób z niepełnosprawnością intelektualną*

Przedmioty w modułach obowiązkowych realizowane wspólnie dla wszystkich specjalności.

Lp.	Przedmiot	semestr 5			semestr 6			grupy	E/Z
		13 tygodni			13 tygodni				
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Teoria sportu	0	0	0	26	26	4	W/D	ZO/E-6
2.	Metodyka wychowania fizycznego	0	26	2	13	13	2	W/Ć/D	ZO/E-6
3.	Rytmika i taniec	0	13	1	0	26	2	Ć	ZO-6
4.	Piłka nożna	0	26	2	0	0	0	Ć	ZO/E-5
5.	Piłka ręczna	0	26	2	0	0	0	Ć	ZO/E-5
6.	Język obcy	0	26	2	0	26	2	D	ZO/E-6
7.	Technologia informacyjna	0	13	1	0	13	1	D	ZO-6
8.	Pierwsza pomoc przedmedyczna	0	0	0	0	26	2	Ć	ZO-6
9.	Podstawy prowadzenia działalności gospodarczej	0	0	0	13	0	1	W	ZO-6
10.	Podstawy dydaktyki	26	13	3	0	0	0	W/D	ZO-5
11.	Pedagogika <sup>1</sup>	0	0	0	13	0	1	W	ZO-6
12.	Psychologia <sup>1</sup>	0	0	0	13	0	1	W	ZO-6
13.	Praktyka dydaktyczna w szkole podstawowej (wychowanie fizyczne)	0	40	3	0	0	0	-	ZZ-5
14.	Praktyka dydaktyczna w szkole średniej (wychowanie fizyczne)	0	0	0	0	40	3	-	ZZ-6
15.	<b>Moduł z zakresu specjalności*</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>8</b>	<b>39</b>	<b>52</b>	<b>7</b>	-	ZO-6
16.	Specjalizacja instruktora sportu**	0	65	5	0	65	5	-	ZO/E-6
17.	Terenowe formy aktywności lekkoatletycznej***	0	13	1	0	13	1	Ć	ZO-6
	Razem	78	313	30	117	300	32		

<sup>1</sup> realizowane wspólnie z III rokiem stacjonarnych studiów I stopnia kierunek sport



**\* Moduł do wyboru z zakresu specjalności**

**MODUŁ ZAJĘĆ Z ZAKRESU PRZYGOTOWANIA DO PROWADZENIA GIMNASTYKI KOREKCYJNEJ**

Lp.	Nazwa przedmiotu	semestr 5			semestr 6			grupy	E/Z
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Metodyka postępowania korekcyjno-kompensacyjnego	0	26	2	0	13	1	Ć/D	ZO/E-6
2.	Gry i zabawy ruchowe w gimnastyce korekcyjnej	0	13	1	0	0	0	Ć	ZO-5
3.	Techniki relaksacyjne	0	0	0	0	26	2	D	ZO-6
4.	Korektywa dzieci z zaburzeniami rozwojowymi	26	0	2	0	0	0	W	ZO-5
5.	Organizacja ośrodków korekcyjnych	0	0	0	13	0	1	W	ZO-6
6.	Pływanie korekcyjne	0	13	1	0	13	1	Ć	ZO-6
7.	Praktyka (korektywa)	26	0	2	26	0	2	-	ZZ-6
	Razem	52	52	8	39	52	7		

**MODUŁ ZAJĘĆ Z ZAKRESU DODATKOWEJ SPECJALNOŚCI - TANIEC I ARTYSTYCZNE FORMY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ**

Lp.	Nazwa przedmiotu	semestr 5			semestr 6			grupy	E/Z
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Metodyka nowoczesnych form tanecznych	0	26	2	0	0	0	Ć	ZO-5
2.	Metodyka tańca charakterystycznego	0	0	0	0	26	2	Ć	ZO-6
3.	Zasady kompozycji tańca	26	0	2	0	0	0	W	ZO-5
4.	Literatura taneczna	0	0	0	13	0	1	W	ZO-6
5.	Podstawy form fitness	0	26	2	0	26	2	Ć	ZO/E-6
6.	Praktyka	26	0	2	26	0	2	-	ZZ-6
	Razem	52	52	8	39	52	7		

**MODUŁ ZAJĘĆ Z ZAKRESU PRZYGOTOWANIA DO EDUKACJI ORAZ REHABILITACJI OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ**

Lp.	Nazwa przedmiotu	semestr 5			semestr 6			grupy	E/Z
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Metody terapii ruchowej w oligofrenopedagogice	26	0	2	0	0	0	W	ZO-5
2.	Edukacja i reedukacja ruchowa osób niepełnosprawnych intelektualnie	13	26	3	0	13	1	W/D	ZO-6
3.	Sport osób niepełnosprawnych intelektualnie	13	26	3	0	0	0	W/D	ZO-5
4.	Techniki relaksacyjne	0	0	0	0	26	2	D	ZO-6
5.	Praktyka (szkoła specjalna)	0	0	0	52	0	4	-	ZZ-6
	Razem	52	52	8	52	39	7		

\*\* do wyboru specjalizacja instruktora sportu (w wymiarze 130 godz.)

*Uzyskanie zaliczenia ze specjalizacji jest obligatoryjne, ale nie daje uprawnień instruktorskiego. Warunkiem uzyskania uprawnień instruktora sportu jest uzyskanie zaliczenia oraz pozytywna ocena z egzaminu końcowego. Legitymacja instruktorska wydawana jest po ukończeniu studiów. Egzamin jest fakultatywny i nie jest wymagany do zaliczenia semestru (roku) studiów.*

### **SPECJALIZACJA INSTRUKTORA SPORTU**

*wspólnie ze stacjonarnymi studiami I stopnia kierunek sport (rok III semestr 5 i 6) oraz stacjonarnymi studiami II stopnia kierunek wychowanie fizyczne (rok II semestr 3 i 4)*

#### **semestr 5 i 6**

- |                          |       |
|--------------------------|-------|
| 1. Judo                  | - 1 Ć |
| 2. Kulturystyka          | - 2 Ć |
| 3. Lekka atletyka        | - 1 Ć |
| 4. Narciarstwo alpejskie | - 1 Ć |
| 5. Piłka ręczna          | - 1 Ć |
| 6. Pływanie              | - 2 Ć |
| 7. Snowboard             | - 1 Ć |
| 8. Wspinaczka sportowa   | - 1 Ć |

### **\*\*\*TERENOWE FORMY AKTYWNOŚCI LEKKOATLETYCZNEJ**

*(Przedmioty w semestrze 6 realizowane będą w formie wyjazdowej)*

#### **semestr 5 i 6**

- |  |       |
|--|-------|
| 1. Nordic walking  | - 5 Ć |
| 2. Zarządzanie czasem wolnym – lekkoatletyczne formy ruchu | - 2 Ć |

**DODATKOWA SPECJALIZACJA TRENERSKA W DANYM SPORCIE****(nieobowiązkowe odpłatne) - kontynuacja****3-letnie studia pierwszego stopnia III rok (5 i 6 semestr) kierunku wychowanie fizyczne oraz sport wspólnie z 2-letnimi studiami drugiego stopnia II rok (3 i 4 semestr) kierunku wychowanie fizyczne****Przedmioty realizowane na specjalizacji trenerskiej zajęcia w danym sporcie**

- 6. Pływanie - 1 Ć
- 7. Lekka atletyka - 1 Ć
- 8. Piłka nożna - 1 Ć
- 9. Piłka siatkowa - 1 Ć
- 10. Narciarstwo klasyczne - 1 Ć

*Grupy dziekańskie – 2**I: Pływanie + Lekka atletyka + Narciarstwo klasyczne**II: Piłka nożna + Piłka siatkowa*

Lp.	Nazwa przedmiotu	semestr 5 (I°)			semestr 6 (I°)			grupy	E/Z
		semestr 3 (II°)			semestr 4 (II°)				
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Fizjologia sportu	0	0	0	0	10	1	D	ZO-6
2.	Biochemia sportu	0	10	1	0	0	0	D	ZO-5
3.	Biomechanika sportu	0	0	0	0	10	1	D	ZO-6
4.	Psychologia sportu	0	10	1	0	0	0	D	ZO-5
5.	Odnowa biologiczna	0	10	1	0	0	0	D	ZO-5
6.	Zajęcia specjalistyczne w danym sporcie	0	90	9	0	90	9	Ć	ZO-5,6
7.	Praktyka specjalistyczna	0	0	0	0	30	3	-	ZZ-6
	<b>Razem</b>	0	120	12	0	140	14		

Specjalizacja kończy się **egzaminem w semestrze szóstym. (dotyczy studiów pierwszego stopnia)**Specjalizacja kończy się **egzaminem w semestrze czwartym. (dotyczy studiów drugiego stopnia)**

# WYCHOWANIE FIZYCZNE

## stacjonarne 2-letnie studia drugiego stopnia - rok I

### semestr 1

Dzień szkoleniowo-organizacyjny	30.09.2019
Zajęcia w semestrze zimowym – 4 tyg. zajęć dydaktycznych	01.10.2019 – 28.10.2019
Zajęcia za poniedziałki (11.11.2019 i 06.01.2020)	29.10.2019 – 30.10.2019
Dzień wolny od zajęć dydaktycznych	31.10.2019
Zajęcia w semestrze zimowym – 7 tyg. zajęć dydaktycznych	04.11.2019 – 20.12.2019
Przerwa świąteczna zimowa	21.12.2019 – 06.01.2020
Zajęcia w semestrze zimowym – 2 tyg. zajęć dydaktycznych	07.01.2020 – 17.01.2020
<i>Termin wyboru seminarium dyplomowego</i>	<i>5 tydzień zajęć</i>
Sesja egzaminacyjna	27.01.2020 – 31.01.2020
Sesja poprawkowa	03.02.2020 – 07.02.2020
Przerwa międzysemestralna	10.02.2020 – 28.02.2020

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS 11.02.2020**

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>IIIab, IVab</i>	<i>Popr.</i>
Teoria treningu	27.01	03.02
Metodologia badań naukowych	29.01	05.02

### semestr 2

Zajęcia w semestrze letnim – 13 tyg. zajęć dydaktycznych	02.03.2020 – 05.06.2020
Zajęcia za piątek (01.05.2020)	08.06.2020
<i>Termin wyboru specjalności</i>	<i>3 tydzień zajęć</i>
<i>Termin wyboru FAR wg oferty</i>	<i>3 tydzień zajęć</i>
<i>Termin wyboru przedmiotów teoretycznych wg oferty</i>	<i>3 tydzień zajęć</i>
<i>Termin wyboru specjalizacji instruktora rekreacji ruchowej</i>	<i>3 tydzień zajęć</i>
<i>Termin wyboru specjalizacji dodatkowej</i>	<i>3 tydzień zajęć</i>
Przerwa świąteczna wiosenna	09.04.2020 – 15.04.2020
Sesja egzaminacyjna	15.06.2020 – 19.06.2020

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji egz. 23.06.2020**

Sesja poprawkowa 07.09.2020 – 18.09.2020

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji popr. 22.09.2020**

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>IIIab, IVab</i>	<i>Popr.</i>
Fizjologia wysiłku fizycznego	15.06	14.09
Medycyna sportu	16.06	15.09
Diagnostyka i przygotowanie motoryczne	17.06	16.09
Monitorowanie lekcji	18.06	17.09
Wychowanie fizyczne specjalne	19.06	18.09

# WYCHOWANIE FIZYCZNE

## stacjonarne 2-letnie studia drugiego stopnia - I rok

Przedmioty w modułach obligatoryjnych realizowane wspólnie dla wszystkich specjalności.

Lp.	Przedmiot	semestr 1			semestr 2			grupy	E/Z
		13 tygodni			13 tygodni				
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Pedagogika kultury fizycznej	0	13	1	0	0	0	D	ZO-1
2.	Filozofia	13	0	1	0	0	0	W	ZO-1
3.	Socjologia	0	0	0	13	13	2	W/D	ZO-2
4.	Ekologia z ochroną środowiska	13	0	1	0	0	0	W	ZO-1
5.	Fizjologia wysiłku fizycznego	13	26	3	0	13	1	W/Ć	ZO/E-2
6.	Medycyna sportu	0	0	0	13	13	2	W/D	ZO/E-2
7.	Biomechaniczna analiza ruchu	13	26	3	0	13	1	W/D	ZO-2
8.	Diagnostyka i przygotowanie motoryczne	13	26	3	0	13	1	W/D	ZO/E-2
9.	Identyfikacja potencjału sprawnościowego	0	0	0	0	26	2	D	ZO-2
10.	Teoria treningu	26	26	4	0	0	0	W/D	ZO/E-1
11.	Adaptowana aktywność fizyczna	0	0	0	13	26	3	W/D	ZO-2
12.	Wychowanie fizyczne specjalne	0	0	0	13	13	2	W/D	ZO/E-2
13.	Monitorowanie lekcji	13	13	2	0	13	1	W/Ć	ZO/E-2
14.	Pedeutologia	0	0	0	0	26	2	D	ZO-2
15.	Metodyka rekreacji ruchowej	13	0	1	0	0	0	W	ZO-1
16.	Metodyka zajęć muzyczno-ruchowych	0	0	0	0	13	1	D	ZO-2
17.	<b>Sporty indywidualne</b>	-	-	-	-	-	-	-	-
a)	Gimnastyczno-akrobatyczne formy ruchu	0	26	2	0	0	0	Ć	ZO-1
b)	Lekkoatletyczne formy ruchu	0	26	2	0	0	0	Ć	ZO-1
c)	Sporty wodne	0	26	2	0	0	0	Ć	ZO-1
d)	<del>Techniki taneczne w nauce i praktyce</del>	<del>0</del>	<del>0</del>	<del>0</del>	<del>0</del>	<del>13</del>	<del>1</del>	<del>D</del>	<del>ZO-2</del>
18.	<b>Sporty zespołowe</b>	-	-	-	-	-	-	-	-
a)	Koszykówka	0	0	0	0	26	2	Ć	ZO-2
b)	Piłka nożna	0	0	0	0	26	2	Ć	ZO-2
c)	Piłka ręczna	0	0	0	0	26	2	Ć	ZO-2
d)	Siatkówka	0	0	0	0	26	2	Ć	ZO-2
19.	Metodologia badań naukowych	13	26	3	0	0	0	W/D	ZO/E-1
20.	Język obcy	0	26	2	0	26	2	D	ZO-2
21.	Ochrona własności intelektualnej	0	0	0	13	0	1	W	ZO-2
22.	Seminarium dyplomowe	0	0	0	0	13	1	*S	ZZ/E4
23.	Szkolenie BHP	4	0	0	0	0	0	-	-
	Razem	134	260	30	65	325	30		

\* zajęcia prowadzone indywidualnie z promotorem

### DODATKOWA SPECJALIZACJA TRENERSKA W DANYM SPORCIE

(nieobowiązkowe odpłatne) 2-letnie studia drugiego stopnia I rok (2 semestr) kierunku wychowanie fizyczne wspólnie z 3-letnimi studiami pierwszego stopnia II rok (4 semestr) kierunku wychowanie fizyczne oraz sport-podane na str. 12

# WYCHOWANIE FIZYCZNE

## stacjonarne 2-letnie studia drugiego stopnia - rok II

specjalności: wychowanie fizyczne i trening sportowy

wychowanie fizyczne i funkcjonalny trening zdrowotny osób w średnim i starszym wieku

### semestr 3

Zajęcia w semestrze zimowym – 4 tyg. zajęć dydaktycznych	01.10.2019 – 28.10.2019
Zajęcia za poniedziałki (11.11.2019 i 06.01.2020)	29.10.2019 – 30.10.2019
Dzień wolny od zajęć dydaktycznych	31.10.2019
Zajęcia w semestrze zimowym – 7 tyg. zajęć dydaktycznych	04.11.2019 – 20.12.2019
Przerwa świąteczna zimowa	21.12.2019 – 06.01.2020
Zajęcia w semestrze zimowym – 2 tyg. zajęć dydaktycznych	07.01.2020 – 17.01.2020
Praktyka (funkcjonalny trening zdrowotny osób w starszym i średnim wieku) – 26 godz.	01.10.2019 – 17.01.2020
Sesja egzaminacyjna	27.01.2020 – 31.01.2020
Sesja poprawkowa	03.02.2020 – 07.02.2020
Przerwa międzysemestralna	10.02.2020 – 28.02.2020
<b>Końcowy termin wpisu ocen w USOS</b>	<b>11.02.2020</b>

### Egzaminy

Przedmiot	SPECJALNOŚĆ TRENING SPORTOWY	Popr.
	Ia	
Metabolizm wysiłkowy	27.01	03.02

### semestr 4

Zajęcia w semestrze letnim – 13 tyg. zajęć dydaktycznych	02.03.2020 – 05.06.2020
Zajęcia za piątek (01.05.2020)	08.06.2020
Przerwa świąteczna wiosenna	09.04.2020 – 15.04.2020
Sesja egzaminacyjna	15.06.2020 – 19.06.2020
<b>Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji egz.</b>	<b>23.06.2020</b>
Sesja poprawkowa	22.06.2020 – 26.06.2020
<b>Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji popr.</b>	<b>30.06.2020</b>

Termin złożenia pracy magisterskiej 30.06.2020

### Egzaminy

Przedmiot	Ia, IIab, IIIab	Popr.
Specjalizacja dodatkowa	15.06	22.06
Specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej	16.06	23.06
Specjalizacja trenerska	Do ustalenia z prowadzącym	
Egzamin dyplomowy – terminy indywidualne		

Przedmiot	SPECJALNOŚĆ FUNKCJONALNY TRENING ZDROWOTNY OSÓB W ŚREDNIM I STARSZYM WIEKU	Popr.
	IIab, IIIab	
Podstawy gerontologii	17.06	24.06

# WYCHOWANIE FIZYCZNE

## stacjonarne 2-letnie studia drugiego stopnia - rok II

*specjalności: wychowanie fizyczne i trening sportowy*

*wychowanie fizyczne i funkcjonalny trening zdrowotny osób w średnim i starszym wieku*

Przedmioty w modułach obowiązkowych realizowane wspólnie dla wszystkich specjalności.

Lp.	Przedmiot	semestr 3			semestr 4			grupy	E/Z
		13 tygodni			13 tygodni				
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Psychologia sportu	0	26	2	0	0	0	D	ZO-3
2.	Turystyka szkolna	13	0	1	0	0	0	W	ZO-3
3.	Praktyka w szkole ponadpodstawowej	0	0	0	0	60	5	-	ZZ-4
4.	Statystyka	13	26	3	0	0	0	W/D	ZO-3
5.	Zarządzanie kulturą fizyczną	13	0	1	0	0	0	W	ZO-3
6.	<b>Moduł zajęć w ramach specjalności**</b>	<b>26</b>	<b>104</b>	<b>10</b>	<b>26</b>	<b>91</b>	<b>9</b>	-	-
7.	Seminarium dyplomowe	0	13	1	0	13	1	*S	ZZ/E-4
8.	Formy aktywności ruchowej (1)	0	26	2	0	0	0	Ć	ZO-3
9.	Formy aktywności ruchowej (1)	0	26	2	0	0	0	Ć	ZO-3
10.	Przedmioty teoretyczne z obszaru nauk humanistyczno-społecznych (2)	0	0	0	26	0	2	W/D	ZO-4
11.	Przedmioty teoretyczne z obszaru nauk humanistyczno-społecznych (2)	0	0	0	26	0	2	W/D	ZO-4
12.	Przedmioty teoretyczne z obszaru nauk medycznych i o zdrowiu (3)	0	0	0	26	0	2	W	ZO-4
13.	Przedmioty teoretyczne z obszaru nauk medycznych i o zdrowiu (3)	0	0	0	26	0	2	W	ZO-4
14.	Przedmioty teoretyczne z obszaru nauk o kulturze fizycznej (4)	0	0	0	26	0	2	W/D	ZO-4
15.	Przedmioty teoretyczne z obszaru nauk o kulturze fizycznej (4)	0	0	0	26	0	2	W/D	ZO-4
16.	Specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej (5)	0	39	3	0	39	3	D/Ć	ZO/E-4
17.	Specjalizacja dodatkowa (6)	0	65	5	0	65	5	Ć/D	ZO/E-4
	Razem	65	325	30	182	268	35		

\* zajęcia prowadzone indywidualnie z promotorem

## \*\* MODUŁ ZAJĘĆ DO WYBORU W RAMACH SPECJALNOŚCI

### MODUŁ ZAJĘĆ Z ZAKRESU DODATKOWEJ SPECJALNOŚCI – TRENING SPORTOWY

Lp.	Nazwa przedmiotu	semestr 3			semestr 4			grupy	E/Z
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Metabolizm wysiłkowy	13	26	3	0	0	0	W/D	ZO/E-3
2.	Fizjologia sportu	13	26	3	0	0	0	W/D	ZO-3
3.	Periodyzacja żywienia w sporcie	0	0	0	0	26	2	D	ZO-4
4.	Periodyzacja i planowanie w treningu sportowym	0	0	0	13	13	2	W/D	ZO-4
5.	Kontrola motoryczna	0	0	0	13	13	2	W/D	ZO-4
6.	Czynniki psychologiczne w sporcie wyczynowym	0	0	0	0	13	1	W	ZO-4
7.	Biochemiczne monitorowanie treningu sportowego	0	0	0	0	26	2	D	ZO-4
8.	Biomechanika sportu	0	26	2	0	0	0	D	ZO-3
9.	Specyfika kształtowania zdolności motorycznych kobiet	0	26	2	0	0	0	D	ZO-3
	Razem	26	104	10	26	91	9		

### MODUŁ ZAJĘĆ Z ZAKRESU DODATKOWEJ SPECJALNOŚCI - FUNKCJONALNY TRENING ZDROWOTNY OSÓB W ŚREDNIM I STARSZYM WIEKU

Lp.	Nazwa przedmiotu	semestr 3			semestr 4			grupy	E/Z
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Podstawy gerontologii	13	26	3	13	13	2	W/D	ZO/E-4
2.	Fizjologiczne podstawy treningu zdrowotnego	0	0	0	13	0	1	W	ZO-4
3.	Żywienie i suplementacja w treningu zdrowotnym	0	0	0	0	13	1	W	ZO-4
4.	Metodyka treningu zdrowotnego	13	13	2	0	0	0	W/D	ZO-3
5.	Gimnastyka w treningu zdrowotnym	0	13	1	0	0	0	Ć	ZO-3
6.	Techniki relaksacyjne w treningu zdrowotnym	0	13	1	0	0	0	D	ZO-3
7.	Funkcjonalny trening oporowy	0	0	0	0	13	1	D	ZO-4
8.	Taniec i aerobik w treningu zdrowotnym	0	0	0	0	13	1	Ć	ZO-4
9.	Gry i zabawy ruchowe w treningu zdrowotnym	0	0	0	0	13	1	Ć	ZO-4
10.	Aqua Fitness z elementami pływania w treningu zdrowotnym	0	0	0	0	13	1	Ć	ZO-4
11.	Terenowe formy aktywności ruchowej w treningu zdrowotnym	0	13	1	0	13	1	Ć	ZO-4
12.	Praktyka	0	26	2	0	0	0	-	ZZ-3
	Razem	26	104	10	26	91	9		



**(1) Formy aktywności ruchowej (2 do wyboru):**

**semestr 3**

- |   |       |
|---|-------|
| 1. Podstawy kształtowania siły mięśniowej | - 1 Ć |
| 2. Strzelectwo sportowe                   | - 1 Ć |
| 3. Tenis                                  | - 1 Ć |
| 4. Total body condition                   | - 1 Ć |
| 5. Wspinaczka halowa                      | - 2 Ć |
| 6. Siatkówka plażowa                      | - 1 Ć |
| 7. Judo                                   | - 1 Ć |

**(2) Przedmioty teoretyczne z obszaru nauk humanistyczno-społecznych (2 do wyboru):**

**semestr 4**

- |   |      |
|---|------|
| 1. Dyscyplina w klasie i zespole sportowym        | – 1W |
| 2. Negocjacje i mediacje w praktyce pedagogicznej | – 1W |

**(3) Przedmioty teoretyczne z obszaru nauk medycznych i o zdrowiu (2 do wyboru):**

**semestr 4**

- |   |      |
|---|------|
| 1. Regeneracja i odnowa biologiczna w sporcie | – 1W |
| 2. Żywnienie i suplementacja w sporcie        | – 1W |

**(4) Przedmioty teoretyczne z obszaru nauk o kulturze fizycznej (2 do wyboru):**

**semestr 4**

- |  |      |
|--|------|
| 1. Diagnozowanie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży                 | – 1D |
| 2. Nowoczesne technologie informatyczne w wychowaniu fizycznym i sporcie | – 1W |
| 3. Współczesne problemy edukacji fizycznej                               | – 1W |

**(5) Specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej (1 do wyboru):**

**semestr 3 i 4**

- |                                  |      |
|----------------------------------|------|
| 1. Boot camp                     | - 2Ć |
| 2. Samoobrona                    | - 1Ć |
| 3. Fitness w ciąży i po porodzie | - 2Ć |

## (6) Specjalizacja dodatkowa:

(1 do wyboru – specjalizacja instruktora sportu lub trener personalny)

### SPECJALIZACJA INSTRUKTORA SPORTU

Realizowana wspólnie ze stacjonarnymi studiami I stopnia kierunek wychowanie fizyczne (rok III semestr 5 i 6) oraz stacjonarnymi studiami I stopnia kierunek sport (rok III semestr 5 i 6) – podane na str. 17

Uzyskanie zaliczenia ze specjalizacji instruktora sportu jest obligatoryjne, ale nie daje uprawnień instruktorskiego. Warunkiem uzyskania uprawnień instruktora sportu jest uzyskanie zaliczenia oraz pozytywna ocena z egzaminu końcowego. Legitymacja instruktorska wydawana jest po ukończeniu studiów. Egzamin jest fakultatywny i nie jest wymagany do zaliczenia semestru (roku) studiów.

#### 1. Trener personalny – 2Ć

(przedmioty wchodzące w realizację specjalizacji w tabeli poniżej)

### SPECJALIZACJA DODATKOWA – TRENER PERSONALNY

Lp.	Nazwa przedmiotu	semestr 3			semestr 4			grupy	E/Z
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Dietetyczne i suplementacyjne wspomaganie w sporcie i rekreacji	0	26	2	0	0	0	D	ZO-3
2.	Kształtowanie sylwetki ciała	0	26	2	0	26	2	Ć	ZO-4
3.	Aerobowe formy aktywności fizycznej	0	0	0	0	13	1	Ć	ZO-4
4.	Identyfikacja potencjału motorycznego	0	0	0	0	13	1	Ć	ZO-4
5.	Nowoczesne formy treningu siłowego	0	0	0	0	13	1	Ć	ZO-4
6.	Trening dzieci oraz osób starszych	0	13	1	0	0	0	D	ZO-4
7.	Egzamin końcowy	-	-	-	-	-	-	-	E-4
	Razem	0	65	5	0	65	5		

### DODATKOWA SPECJALIZACJA TRENERSKA W DANYM SPORCIE

(nieobowiązkowe odpłatne) - kontynuacja

2 letnie studia drugiego stopnia II rok (3 i 4 semestr) kierunek wychowanie fizyczne wspólnie z 3-letnimi studiami pierwszego stopnia III rok (5 i 6 semestr) kierunek sport oraz wychowanie fizyczne – podane na str. 18

# TURYSTYKA I REKREACJA

## stacjonarne 3-letnie studia pierwszego stopnia - rok I

### semestr 1

Dzień szkoleniowo-organizacyjny	30.09.2019
Zajęcia w semestrze zimowym – 4 tyg. zajęć dydaktycznych	01.10.2019 – 28.10.2019
Zajęcia za poniedziałki (11.11.2019 i 06.01.2020)	29.10.2019 – 30.10.2019
Dzień wolny od zajęć dydaktycznych	31.10.2019
Zajęcia w semestrze zimowym – 7 tyg. zajęć dydaktycznych	04.11.2019 – 20.12.2019
Przerwa świąteczna zimowa	21.12.2019 – 06.01.2020
Zajęcia w semestrze zimowym – 2 tyg. zajęć dydaktycznych	07.01.2020 – 17.01.2020
<i>Termin wyboru specjalności</i>	<i>3 tydzień zajęć</i>
Sesja egzaminacyjna	20.01.2020 – 27.01.2020
Sesja poprawkowa	03.02.2020 – 07.02.2020
Przerwa międzysemestralna	10.02.2020 – 28.02.2020

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS**

**11.02.2020**

### Egzaminy

Nazwa przedmiotu	<i>Iab, IIab, IIIab, IVab</i>	<i>Popr.</i>
Podstawy turystyki	27.01	03.02
Geografia turystyczna	22.01	07.02
Podstawy rekreacji	24.01	05.02

# TURYSTYKA I REKREACJA

## stacjonarne 3-letnie studia pierwszego stopnia - rok I

specjalność: reakcja ruchowa z odnową psychosomatyczną

pilot wycieczek

### semestr 2

Zajęcia w semestrze letnim – 13 tyg. zajęć dydaktycznych 02.03.2020 – 05.06.2020

Zajęcia za piątek (01.05.2020) 08.06.2020

Termin wyboru – język obcy drugi do wyboru 5 tydzień

Termin wyboru wykładu monograficznego 3 tydzień

Termin wyboru specjalizacji instruktora rekreacji ruchowej I 3 tydzień

Termin wyboru form aktywności ruchowej 3 tydzień

Przerwa świąteczna wiosenna 09.04.2020 – 15.04.2020

Sesja egzaminacyjna 15.06.2020 – 19.06.2020

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji egz. 23.06.2020**

Sesja poprawkowa 07.09.2020 – 18.09.2020

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji popr. 22.09.2020**

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIab, <del>IIIab</del>, IVab</i>	<i>Popr.</i>
Zarządzanie	15.06	14.09
Prawo	17.06	16.09

### Egzaminy dla specjalności: rekreacja ruchowa z odnową psychosomatyczną

<i>Przedmiot</i>	<i>IIab, <del>IIIa</del></i>	<i>Popr.</i>
Kinezyjologia	19.06	18.09

# TURYSTYKA I REKREACJA

## stacjonarne 3-letnie studia pierwszego stopnia - rok I

*specjalności: reakcja ruchowa z odnową psychosomatyczną*

*pilot wycieczek*

Przedmioty w modułach obowiązkowych realizowane wspólnie dla wszystkich specjalności.

Lp.	Nazwa przedmiotu	semestr 1			semestr 2			grupy	E/Z
		13 tygodni			13 tygodni				
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Ekonomia	26	26	4	0	0	0	W/D	ZO-1
2.	Zarządzanie	0	0	0	26	26	4	W/D	ZO/E-2
3.	Psychologia	26	0	2	0	0	0	W	ZO-1
4.	Socjologia	13	0	1	0	0	0	W	ZO-1
5.	Filozofia	0	0	0	13	0	1	W	ZO-2
6.	Anatomia narządu ruchu	0	13	1	0	0	0	D	ZO-1
7.	Podstawy fizjologii człowieka	13	13	2	0	0	0	W/D	ZO-1
8.	Podstawy turystyki	26	26	4	0	0	0	W/D	ZO/E-1
9.	Geografia turystyczna	26	26	4	0	0	0	W/D	ZO/E-1
10.	Turystyka aktywna	0	0	0	13	26	3	W/D	ZO-2
11.	Historia turystyki i rekreacji	13	13	2	0	0	0	W/D	ZO-1
12.	Podstawy rekreacji	26	26	4	0	0	0	W/D	ZO/E-1
13.	Rekreacja osób starszych i niepełnosprawnych	0	0	0	13	13	2	W/D	ZO-2
14.	Organizacja imprez rekreacyjnych	0	0	0	0	26	2	D	ZO-2
15.	Współczesne formy spędzania czasu wolnego	0	26	2	0	0	0	D	ZO-1
16.	Obsługa ruchu turystycznego	0	0	0	13	26	3	W/D	ZO-2
17.	Turystyka i rekreacja zdrowotna	0	0	0	13	13	2	W/D	ZO-2
18.	Profilaktyka i promocja zdrowia	0	0	0	13	26	3	W/D	ZO-2
19.	Fitness	0	0	0	0	26	2	D	ZO-2
20.	Język angielski	0	26	2	0	26	2	D	ZO/E-6
21.	Technologia informacyjna	0	26	2	0	0	0	D	ZO-1
22.	Prawo	0	0	0	26	13	3	W/D	ZO/E-2
23.	<b>Grupa zajęć z zakresu specjalności*</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>26</b>	<b>3</b>	-	ZO/E-2
24.	Szkolenie BHP	4	0	0	0	0	0	-	ZZ
	<b>Razem</b>	<b>169</b>	<b>221</b>	<b>30</b>	<b>143</b>	<b>247</b>	<b>30</b>		

**\* Grupa zajęć z zakresu specjalności**

**SPECJALNOŚĆ: PILOT WYCIECZEK**

Lp.	Nazwa przedmiotu	semestr 1			semestr 2			grupy	E/Z
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Bezpieczeństwo i higiena w turystyce	0	0	0	13	26	3	W/D	ZO-2
	Razem	0	0	0	13	26	3		

**SPECJALNOŚĆ: REKREACJA RUCHOWA Z ODNOWĄ PSYCHOSOMATYCZNĄ**

Lp.	Nazwa przedmiotu	semestr 1			semestr 2			grupy	E/Z
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Kinezyjologia	0	0	0	13	26	3	W/D	ZO/E-2
	Razem	0	0	0	13	26	3		

# TURYSTYKA I REKREACJA

## stacjonarne 3-letnie studia pierwszego stopnia - rok II

specjalności: rekreacja ruchowa z odnową psychosomatyczną

pilot wycieczek

### semestr 3

Zajęcia w semestrze zimowym – 4 tyg. zajęć dydaktycznych	01.10.2019 – 28.10.2019
Zajęcia za poniedziałki (11.11.2019 i 06.01.2020)	29.10.2019 – 30.10.2019
Dzień wolny od zajęć dydaktycznych	31.10.2019
Zajęcia w semestrze zimowym – 7 tyg. zajęć dydaktycznych	04.11.2019 – 20.12.2019
Przerwa świąteczna zimowa	21.12.2019 – 06.01.2020
Zajęcia w semestrze zimowym – 2 tyg. zajęć dydaktycznych	07.01.2020 – 17.01.2020
Sesja egzaminacyjna	20.01.2020 – 27.01.2020
Sesja poprawkowa	03.02.2020 – 07.02.2020
Przerwa międzysemestralna	10.02.2020 – 28.02.2020

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS**

**11.02.2020**

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIIab</i>	<i>Popr.</i>
Ekologia i ochrona środowiska	27.01	03.02
Historia architektury i sztuki	22.01	05.02
Trening zdrowotny	24.01	07.02

### Egzaminy: specjalność pilot wycieczek

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab</i>	<i>Popr.</i>
Geografia regionalna świata	21.01	06.02

# TURYSTYKA I REKREACJA

## stacjonarne 3-letnie studia pierwszego stopnia - rok II

specjalności: rekreacja ruchowa z odnową psychosomatyczną

pilot wycieczek

### semestr 4

Zajęcia w semestrze letnim – 13 tyg. zajęć dydaktycznych 02.03.2020 – 05.06.2020

Zajęcia za piątek (01.05.2020) 08.06.2020

Praktyka w zakresie turystyki lub rekreacji (78 godziny) 10.02.2020 - 11.09.2020

Termin wyboru terenowych form aktywności 3 tydzień

Termin wyboru specjalizacji instruktora rekreacji ruchowej II 3 tydzień

Termin wyboru form aktywności ruchowej 3 tydzień

Termin wyboru specjalizacji instruktora rekreacji ruchowej realizowanej w formie obozu turystyki kwalifikowanej 3 tydzień

Przerwa świąteczna wiosenna 09.04.2020 – 15.04.2020

Sesja egzaminacyjna 15.06.2020 – 19.06.2020

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji egz. 23.06.2020**

Sesja poprawkowa 07.09.2020 – 18.09.2020

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji popr. 22.09.2020**

**Końcowy termin wpisu zaliczenia praktyki w USOS 25.09.2020**

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIIab</i>	<i>Popr.</i>
Specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej I*	15.06	16.09



# TURYSTYKA I REKREACJA

## stacjonarne 3-letnie studia pierwszego stopnia – rok II

*specjalności: rekreacja ruchowa z odnową psychosomatyczną*

*pilot wycieczek*

Przedmioty w modułach obowiązkowych realizowane wspólnie dla wszystkich specjalności.

Lp.	Nazwa przedmiotu	semestr 3			semestr 4			grupy	E/Z
		13 tygodni			13 tygodni				
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Historia architektury i sztuki	26	13	3	0	0	0	W/D	ZO/E-3
2.	Ekologia i ochrona środowiska	26	13	3	0	0	0	W/D	ZO/E-3
3.	Podstawy terenoznawstwa	0	0	0	13	13	2	W/D	ZO-4
4.	Animacja czasu wolnego	0	26	2	0	0	0	D	ZO-3
5.	Zagospodarowanie w turystyce i rekreacji	0	0	0	13	13	2	W/D	ZO-4
6.	Ekonomia turystyki i rekreacji	13	13	2	0	0	0	W/D	ZO-3
7.	Trening zdrowotny	13	26	3	0	0	0	W/D	ZO/E-3
8.	Kinezypsychoprofilaktyka	13	26	3	0	0	0	W/D	ZO-3
9.	Pierwsza pomoc przedmedyczna	0	0	0	0	13	1	Ć	ZO-4
10.	Profilaktyka jogą	0	0	0	0	26	2	D	ZO-4
11.	Specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej I*	0	39	3	0	39	3	Ć	ZO/E-4
12.	Formy aktywności ruchowej**	0	26	2	0	26	2	D/Ć	ZO-6
13.	Wykład monograficzny***	0	0	0	13	0	1	W	ZO-4
14.	Język angielski	0	26	2	0	26	2	D	ZO/E-6
15.	Moduł językowy- język obcy drugi do wyboru	0	39	3	0	39	3	D	ZO-6
16.	Ochrona własności intelektualnej	0	0	0	13	0	1	W	ZO-4
17.	Praktyka w zakresie turystyki lub rekreacji	0	0	0	0	78	6	-	ZZ-4
18.	<b>Moduł zajęć z zakresu specjalności****</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>26</b>	<b>39</b>	<b>5</b>	-	-
	<b>Razem</b>	<b>117</b>	<b>273</b>	<b>30</b>	<b>78</b>	<b>312</b>	<b>30</b>	-	-

**\*\*\*\* MODUŁ ZAJĘĆ Z ZAKRESU SPECJALNOŚCI**

**SPECJALNOŚĆ: PILOT WYCIECZEK**

Lp.	Nazwa przedmiotu	semestr 3			semestr 4			grupy	E/Z
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Podstawy prawa obsługi ruchu turystycznego	0	0	0	13	0	1	W	ZO-4
2.	Psychologiczne aspekty pilotażu	0	0	0	13	26	3	W/D	ZO-4
3.	Geografia regionalna świata	26	26	4	0	0	0	W/D	ZO/E-3
4.	Etykieta w turystyce	0	0	0	0	13	1	D	ZO-4
	Razem	26	26	4	26	39	5		

**SPECJALNOŚĆ: REKREACJA RUCHOWA Z ODNOWĄ PSYCHOSOMATYCZNĄ**

Lp.	Nazwa przedmiotu	semestr 3			semestr 4			grupy	E/Z
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Podstawy odnowy psychosomatycznej	26	0	2	0	0	0	W	ZO-3
2.	Rekreacja w profilaktyce zdrowia psychospołecznego	0	0	0	26	0	2	W	ZO-4
3.	Body Art	0	0	0	0	26	2	D	ZO-4
4.	Kulturalno-rozrywkowe formy rekreacji	0	26	2	0	0	0	D	ZO-3
5.	Geocaching	0	0	0	0	13	1	D	ZO-4
	Razem	26	26	4	26	39	5		

**\* Specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej I**

*Zaliczenie Specjalizacji instruktora rekreacji ruchowej I jest obligatoryjne. Warunkiem uzyskania uprawnień jest uzyskanie zaliczenia i pozytywnej oceny z egzaminu końcowego. Legitymacja instruktorska wydawana jest po ukończeniu studiów. Egzamin jest fakultatywny i nie jest wymagany do zaliczenia danego semestru studiów.*

**Semestr 3 i 4** (1 przedmiot do wyboru) - moduł dwusemestralny

1. Fitness - nowoczesne formy gimnastyki 1Ć
2. Narciarstwo powszechne 1Ć
3. Samoobrona i sztuki walki 1Ć

**\*\* Formy aktywności ruchowej**

**Semestr 3** (1 przedmiot do wyboru):

1. Fitness – kształtowanie sylwetki 1D
2. Wspinaczka halowa 1D

**Semestr 4** (1 przedmiot do wyboru):

1. Fitness i wellness 1D
2. Kajakarstwo 2Ć

**\*\*\* Wykład monograficzny**

**Semestr 4** (1 przedmiot do wyboru):

1. Teoretyczne podstawy sportów indywidualnych - 1 W
2. Sport kobiet - 1 W

# TURYSTYKA I REKREACJA

## stacjonarne 3-letnie studia pierwszego stopnia - rok III

specjalności: rekreacja ruchowa z odnową psychosomatyczną

*pilot wycieczek*

### semestr 5

Zajęcia w semestrze zimowym – 4 tyg. zajęć dydaktycznych	01.10.2019 – 28.10.2019
Zajęcia za poniedziałki (11.11.2019 i 06.01.2020)	29.10.2019 – 30.10.2019
Dzień wolny od zajęć dydaktycznych	31.10.2019
Zajęcia w semestrze zimowym – 7 tyg. zajęć dydaktycznych	04.11.2019 – 20.12.2019
Przerwa świąteczna zimowa	21.12.2019 – 06.01.2020
Zajęcia w semestrze zimowym – 2 tyg. zajęć dydaktycznych	07.01.2020 – 17.01.2020
<i>Praktyka w zakresie specjalności (104 godzin)</i>	01.07.2019 – 07.02.2020
Sesja egzaminacyjna	20.01.2020 – 24.01.2020
Sesja poprawkowa	03.02.2020 – 07.02.2020
Przerwa międzysemestralna	10.02.2020 – 28.02.2020

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS** **11.02.2020**

**Końcowy termin wpisu zaliczenia praktyki w USOS** **21.02.2020**

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIab, IIIab</i>	<i>Popr.</i>
Moduł instruktora rekreacji II	20.01	03.02

### Egzaminy dla specjalności: *pilot wycieczek*

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab</i>	<i>Popr.</i>
Ubezpieczenia turystyczne	22.01	05.02

# TURYSTYKA I REKREACJA

## stacjonarne 3-letnie studia pierwszego stopnia - rok III

specjalności: rekreacja ruchowa z odnową psychosomatyczną

pilot wycieczek

### semestr 6

Zajęcia w semestrze letnim – 12 tyg. zajęć dydaktycznych	02.03.2020 – 29.05.2020
Przerwa świąteczna wiosenna	09.04.2020 – 15.04.2020
Moduł turystyki kwalifikowanej - sporty letnie (do wyboru)	30.05.2020 – 07.06.2020
Zajęcia za piątek (01.05.2020)	08.06.2020
Dni wolne od zajęć dydaktycznych	09.06.2020 – 12.06.2020
Zajęcia w semestrze letnim – 1 tydz. zajęć dydaktycznych	15.06.2020 – 19.06.2020
Sesja egzaminacyjna	22.06.2020 – 26.06.2020
<b>Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji egz.</b>	<b>30.06.2020</b>

Sesja poprawkowa 29.06.2020 – 03.07.2020

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji popr. 07.07.2020**

Pierwszy cykl egzaminu dyplomowego*	06.07.2020 – 10.07.2020
Drugi cykl egzaminu dyplomowego*	13.07.2020 – 17.07.2020
Poprawkowy egzamin dyplomowy*	07.09.2020 – 11.09.2020

\* Szczegółowa informacja dotycząca terminu egzaminu dyplomowego zostanie podana w miesiącu maju 2020 r.

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIab, IIIab</i>	<i>Popr.</i>
Język angielski	22.06	29.06.

### Egzaminy dla specjalności: rekreacja ruchowa z odnową psychosomatyczną

<i>Przedmiot</i>	<i>IIab, IIIab</i>	<i>Popr.</i>
Moduł instruktora rekreacji III	24.06	01.07

### Egzaminy dla specjalności: pilot wycieczek

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab</i>	<i>Popr.</i>
Organizacja wycieczki turystycznej	24.06	01.07

# TURYSTYKA I REKREACJA

## stacjonarne 3-letnie studia pierwszego stopnia - rok III

*specjalności: rekreacja ruchowa z odnową psychosomatyczną*

*pilot wycieczek*

Przedmioty w modułach obligatoryjnych realizowane wspólnie dla wszystkich specjalności.

Lp.	Moduł	semestr 5			semestr 6			grupy	E/Z
		13 tygodni			13 tygodni				
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Krajoznawstwo	26	0	2	0	0	0	W	ZO-5
2.	Hotelarstwo	0	26	2	0	0	0	D	ZO-5
3.	Działalność biznesowa w turystyce i rekreacji	0	0	0	0	26	2	D	ZO-6
4.	Pierwsza pomoc przedmedyczna	0	0	0	0	13	1	Ć	ZO-6
5.	Terenowe formy aktywności (1)	0	13	1	0	13	1	Ć	ZO-6
6.	Język angielski	0	26	2	0	26	2	D	ZO/E-6
7.	Praktyka w zakresie specjalności	0	104	8	0	0	0	-	ZZ-5
8.	<b>Moduł zajęć z zakresu specjalności – rekreacja ruchowa z odnową psychosomatyczną*</b>	13	78	7	39	65	8	-	-
9.	<b>Moduł zajęć z zakresu specjalności-pilot wycieczek*</b>	52	39	7	13	91	8	-	-
10.	Moduł językowy- język obcy drugi do wyboru	0	39	3	0	52	4	D	ZO-6
11.	Moduł instruktora rekreacji II (2)	13	26	3	0	0	0	W/Ć	ZO/E-5
12.	Moduł form aktywności ruchowej (3)	0	26	2	0	26	2	D	ZO-6
13.	Moduł turystyki kwalifikowanej (4)	0	0	0	13	65	6	W/Ć	ZO-6
14.	Moduł konwersatorium (5)	0	0	0	0	26	2	D	ZO-6
15.	Moduł wykładu monograficznego z zakresu nauk społecznych (6)	0	0	0	26	0	2	W	ZO-6
	<b>Razem</b>	91	299	30	52	338	30		

**\* MODUŁ ZAJĘĆ Z ZAKRESU SPECJALNOŚCI**

**MODUŁ ZAJĘĆ Z ZAKRESU SPECJALNOŚCI PILOT WYCIECZEK**

Lp.	Nazwa przedmiotu	semestr 5			semestr 6			grupy	E/Z
		13 tygodni			13 tygodni				
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Dziedzictwo kulturowe	26	0	2	0	0	0	W	ZO-5
2.	Ubezpieczenia turystyczne	13	26	3	0	0	0	W/D	ZO/E-5
3.	Etykieta w turystyce	0	0	0	0	13	1	D	ZO-6
4.	Socjologiczne aspekty pilotażu	13	13	2	0	0	0	W/D	ZO-5
5.	Organizacja wycieczki turystycznej	0	0	0	13	78	7	W/D	ZO/E-6
	<b>Razem</b>	<b>52</b>	<b>39</b>	<b>7</b>	<b>13</b>	<b>91</b>	<b>8</b>		

**MODUŁ ZAJĘĆ Z ZAKRESU SPECJALNOŚCI REKREACJA RUCHOWA Z ODNOWĄ PSYCHOSOMATYCZNĄ**

Lp.	Nazwa przedmiotu	semestr 5			semestr 6			grupy	E/Z
		13 tygodni			13 tygodni				
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Moduł instruktora rekreacji III (7)	13	26	3	13	26	3	W/Ć	ZO/E-6
2.	Techniki relaksacyjne	0	0	0	13	13	2	W/D	ZO-6
3.	Masaż w odnowie psychosomatycznej	0	26	2	13	26	3	W/Ć	ZO-6
4.	Profilaktyka jogą	0	26	2	0	0	0	D	ZO-5
	<b>Razem</b>	<b>13</b>	<b>78</b>	<b>7</b>	<b>39</b>	<b>65</b>	<b>8</b>		

**(1) Terenowe formy aktywności**

**Semestr 5** (1 przedmiot do wyboru):

1. Fitenss Boot Camp - 3 Ć
2. Lekkoatletyczne formy w treningu - 1 Ć

**Semestr 6** (1 przedmiot do wyboru):

1. Fitenss Boot Camp (*kontynuacja*) - 3 Ć
2. Organizacja i trening zdrowotny w sporcie masowym - 1 Ć

**(2) Moduł instruktora rekreacji II: kontynuacja z semestru 4**

(wykład realizowany osobno dla każdej dyscypliny)

*Zaliczenie Modułu instruktora rekreacji jest obligatoryjne. Warunkiem uzyskania uprawnień jest uzyskanie zaliczenia i pozytywne ocena z egzaminu końcowego. Legitymacja instruktorska jest wydawana po ukończeniu studiów. Egzamin jest fakultatywny i nie jest wymagany do zaliczenia danego semestru studiów.*

**Semestr 5**

1. Aquafitness 2Ć
2. Kajakarstwo turystyczne 1Ć
3. Tenis ziemny 1Ć
4. Wspinaczka skalna 1Ć

**(3) Moduł form aktywności ruchowej:**

**Semestr 5** (1 przedmiot do wyboru):

- |                         |    |
|-------------------------|----|
| 1. Skoki na trampolinie | 1D |
| 2. Steep reebok         | 1D |

**Semestr 6** (1 przedmiot do wyboru):

- |  |    |
|--|----|
| 1. Funkcjonalny trening siłowy z wykorzystaniem elastycznego oporu, podwieszenia, niestabilnych podłoży i wolnych obciążeń | 1D |
| 2. Taniec towarzyski   | 1D |

**(4) Moduł turystyki kwalifikowanej:**

*(wykład realizowany wspólnie dla wszystkich dyscyplin)*

**Semestr 6** (1 przedmiot do wyboru)

- |                            |    |
|----------------------------|----|
| 1. Kajakarstwo turystyczne | 2Ć |
| 2. Żeglarstwo jachtowe     | 2Ć |

**(5) Moduł konwersatorium:**

**Semestr 6** (1 przedmiot do wyboru)

- |  |    |
|--|----|
| 1. Dieta, suplementacja ćwiczenia fizyczne w kształtowaniu wymarzonej sylwetki | 1D |
| 2. Produkty innowacyjne w turystyce, sporcie i rekreacji                       | 1D |
| 3. Kulturalno-rozrywkowe formy rekreacji                                       | 1D |

**(6) Moduł wykładu monograficznego z zakresu nauk społecznych:**

**Semestr 6** (1 przedmiot do wyboru)

- |   |    |
|---|----|
| 1. Turystyka i rekreacja na obszarach chronionych     | 1W |
| 2. Geografia i historia Śląska w ujęciu krajoznawczym | 1W |

**(7) Moduł instruktora rekreacji III:** (dla specjalności rekreacja ruchowa z odnową psychosomatyczną)  
(wykład realizowany osobno dla każdej dyscypliny)

**Semestr 5 i 6** (1 przedmiot do wyboru) - moduł dwusemestralny

- |                                  |    |
|----------------------------------|----|
| 1. Samoobrona i sztuki walki     | 2Ć |
| 2. Fitness w ciąży i po porodzie | 1Ć |

# TURYSTYKA I REKREACJA

## stacjonarne 2 - letnie studia drugiego stopnia - rok I

specjalności: turystyka aktywna

rekreacja fizyczna osób dorosłych i starszych

### semestr 1

Dzień szkoleniowo-organizacyjny	30.09.2019
Zajęcia w semestrze zimowym – 4 tyg. zajęć dydaktycznych	01.10.2019 – 28.10.2019
Zajęcia za poniedziałki (11.11.2019 i 06.01.2020)	29.10.2019 – 30.10.2019
Dzień wolny od zajęć dydaktycznych	31.10.2019
Zajęcia w semestrze zimowym – 7 tyg. zajęć dydaktycznych	04.11.2019 – 20.12.2019
Przerwa świąteczna zimowa	21.12.2019 – 06.01.2020
Zajęcia w semestrze zimowym – 2 tyg. zajęć dydaktycznych	07.01.2020 – 17.01.2020
Termin wyboru - język obcy do wyboru	5 tydzień zajęć
Termin wyboru - seminarium dyplomowe	5 tydzień zajęć
Sesja egzaminacyjna	20.01.2020 – 24.01.2020
Sesja poprawkowa	03.02.2020 – 07.02.2020
Przerwa międzysemestralna	10.02.2020 – 28.02.2020

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS** **11.02.2020**

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIab</i>	<i>Popr.</i>
Historia kultury	20.01	03.02
Socjologia czasu wolnego	22.01	05.02

### Egzaminy dla specjalności: turystyka aktywna

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab</i>	<i>Popr.</i>
Podstawy turystyki aktywnej	24.01	07.02

### semestr 2

Zajęcia w semestrze letnim – 13 tyg. zajęć dydaktycznych	02.03.2020 – 05.06.2020
Zajęcia za piątek (01.05.2020)	08.06.2020
Termin wyboru wykładu monograficznego	3 tydzień
Termin wyboru specjalizacji instruktora rekreacji ruchowej realizowanej w formie obozu turystyki kwalifikowanej	3 tydzień
Przerwa świąteczna wiosenna	09.04.2020 – 15.04.2020
Sesja egzaminacyjna	15.06.2020 – 19.06.2020
<b><u>Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji egz.</u></b>	<b><u>23.06.2020</u></b>
Sesja poprawkowa	07.09.2020 – 18.09.2020
<b><u>Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji popr.</u></b>	<b><u>22.09.2020</u></b>

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIab</i>	<i>Popr.</i>
Strategie i kierunki rozwoju rekreacji	15.06	14.09
Diagnostyka pozytywnych mierników zdrowia	17.06	16.09

### Egzaminy dla specjalności: rekreacja fizyczna osób dorosłych i starszych

<i>Przedmiot</i>	<i>IIab</i>	<i>Popr.</i>
Podstawy treningu rekreacyjnego	19.06	18.09



# TURYSTYKA I REKREACJA

## stacjonarne 2 - letnie studia drugiego stopnia - rok I

*specjalności: turystyka aktywna*

*rekreacja fizyczna osób dorosłych i starszych*

Przedmioty w modułach obowiązkowych realizowane wspólnie dla wszystkich specjalności.

Lp.	Nazwa przedmiotu	semestr 1			semestr 2			grupy	E/Z
		13 tygodni			13 tygodni				
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Bioróżnorodność	13	13	2	0	0	0	W/D	ZO-1
2.	Historia kultury	26	0	2	0	0	0	W	ZO/E-1
3.	Socjologia czasu wolnego	26	13	3	0	0	0	W/D	ZO/E-1
4.	Problemy polityczne współczesnego świata a turystyka	0	0	0	26	0	2	W	ZO-2
5.	Polityka turystyczna	13	13	2	0	0	0	W/D	ZO-1
6.	Regiony turystyczne	0	0	0	26	26	4	W/D	ZO-2
7.	Turystyka sportowa	0	0	0	13	13	2	W/D	ZO-2
8.	Turystyka przemysłowa	0	0	0	26	13	3	W/D	ZO-2
9.	Strategie i kierunki rozwoju rekreacji	0	0	0	13	13	2	W/D	ZO-E2
10.	Zagadnienia rekreacji i czasu wolnego w badaniach naukowych	13	0	1	0	0	0	W	ZO-1
11.	Rynek usług turystycznych i rekreacyjnych	0	0	0	13	13	2	W/D	ZO-2
12.	Zarządzanie organizacjami sportowymi i turystycznymi	13	13	2	0	0	0	W/D	ZO-1
13.	Prawo w turystyce i rekreacji	13	13	2	0	0	0	W/D	ZO-1
14.	Diagnostyka pozytywnych mierników zdrowia	0	0	0	13	26	3	W/D	ZO/E-2
15.	Fitness i wellness	0	26	2	0	0	0	D	ZO-1
16.	Statystyka matematyczna	13	13	2	0	0	0	W/D	ZO-1
17.	Informatyka w turystyce i rekreacji	0	26	2	0	0	0	D	ZO-1
18.	Metodologia badań naukowych	13	13	2	0	0	0	W/D	ZO-1
19.	Seminarium magisterskie	0	0	0	0	13	1	*	ZZ/E-4
20.	Język angielski	0	26	2	0	26	2	D	ZO/E-3
21.	Język obcy do wyboru	0	0	0	0	26	2	D	ZO-4
22.	Ochrona własności intelektualnej	13	0	1	0	0	0	W	ZO-1
23.	<b>Moduł zajęć z zakresu specjalności**</b>	<b>26</b>	<b>39</b>	<b>5</b>	<b>26</b>	<b>65</b>	<b>7</b>	-	
22.	Szkolenie BHP 4 godziny	4	0	0	0	0	0	-	ZZ
	<b>Razem</b>	<b>182</b>	<b>208</b>	<b>30</b>	<b>156</b>	<b>234</b>	<b>30</b>		

\* zajęcia prowadzone indywidualnie z promotorem

**\*\*Moduł zajęć z zakresu specjalności**

**MODUŁ ZAJĘĆ Z ZAKRESU SPECJALNOŚCI: TURYSTYKA AKTYWNA**

Lp.	Nazwa przedmiotu	semestr 1			semestr 2			grupy	E/Z
		13 tygodni			13 tygodni				
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Podstawy turystyki aktywnej	13	26	3	0	0	0	W/D	ZO/E-1
2.	Geograficzne i kulturowe uwarunkowania turystyki aktywnej	13	13	2	0	0	0	W	ZO-1
3.	Turystyka aktywna na obszarach chronionych	0	0	0	13	13	2	W/D	ZO-2
4.	Kompetencje lidera grupy turystycznej	0	0	0	13	26	3	W/D	ZO-2
5.	Turystyka aktywna na wodzie	0	0	0	0	26	2	Ć	ZO-2
	<b>Razem</b>	<b>26</b>	<b>39</b>	<b>5</b>	<b>26</b>	<b>65</b>	<b>7</b>		

**MODUŁ ZAJĘĆ Z ZAKRESU SPECJALNOŚCI: REKREACJA FIZYCZNA OSÓB DOROSŁYCH I STARSZYCH**

Lp.	Nazwa przedmiotu	semestr 1			semestr 2			grupy	E/Z
		13 tygodni			13 tygodni				
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Biologiczne aspekty aktywności fizycznej	26	13	3	0	0	0	W/D	ZO-1
2.	Podstawy treningu rekreacyjnego	0	0	0	13	26	3	W/D	ZO/E-2
3.	Metodyka pracy z klientem	0	0	0	13	13	2	W/D	ZO-2
4.	Trening funkcjonalny	0	26	2	0	0	0	D	ZO-1
5.	Plenerowe formy rekreacji	0	0	0	0	26	2	D	ZO-2
	<b>Razem</b>	<b>26</b>	<b>39</b>	<b>5</b>	<b>26</b>	<b>65</b>	<b>7</b>		

# TURYSTYKA I REKREACJA

## stacjonarne 2 - letnie studia drugiego stopnia - rok II

specjalności: turystyka aktywna

rekreacja fizyczna osób dorosłych i starszych

### semestr 3

Zajęcia w semestrze zimowym – 4 tyg. zajęć dydaktycznych	01.10.2019 – 28.10.2019
Zajęcia za poniedziałki (11.11.2019 i 06.01.2020)	29.10.2019 – 30.10.2019
Dzień wolny od zajęć dydaktycznych	31.10.2019
Zajęcia w semestrze zimowym – 7 tyg. zajęć dydaktycznych	04.11.2019 – 20.12.2019
Przerwa świąteczna zimowa	21.12.2019 – 06.01.2020
Zajęcia w semestrze zimowym – 2 tyg. zajęć dydaktycznych	07.01.2020 – 17.01.2020
Praktyka (78 godzin)	07.07.2019 – 07.02.2020
Sesja egzaminacyjna	20.01.2020 – 24.01.2020
Sesja poprawkowa	03.02.2020 – 07.02.2020
Przerwa międzysemestralna	10.02.2020 – 28.02.2020
<b>Końcowy termin wpisu ocen w USOS</b>	<b>11.02.2020</b>
<b>Końcowy termin wpisu zaliczenia praktyki w USOS</b>	<b>21.02.2020</b>

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Ia, IIab</i>	<i>Popr.</i>
Język angielski	20.01	03.02

### Egzaminy dla specjalności: turystyka aktywna

<i>Przedmiot</i>	<i>Ia</i>	<i>Popr.</i>
Turystyka przygodowa	22.01	05.02

### Egzaminy dla specjalności: rekreacja fizyczna osób dorosłych i starszych

<i>Przedmiot</i>	<i>IIab</i>	<i>Popr.</i>
Metody i środki treningowe w rekreacji	22.01	05.02

### semestr 4

Zajęcia w semestrze letnim – 10 tyg. zajęć dydaktycznych	02.03.2020 – 15.05.2020
Przerwa świąteczna wiosenna	09.04.2020 – 15.04.2020
Obóz turystyki kwalifikowanej	16.05.2020 – 24.05.2020
Zajęcia w semestrze letnim – 2 tyg. zajęć dydaktycznych	25.05.2020 – 05.06.2020
Zajęcia za piątek (01.05.2020)	08.06.2020
Dni wolne do zajęć dydaktycznych	09.06.2020 – 12.06.2020
Zajęcia w semestrze letnim – 1 tydz. zajęć dydaktycznych	15.06.2020 – 19.06.2020
Praktyka (78 godzin)	10.02.2020 – 12.06.2020
Sesja egzaminacyjna	22.06.2020 – 23.06.2020
<b>Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji egz.</b>	<b>24.06.2020</b>
Sesja poprawkowa	25.06.2020 – 26.06.2020
<b>Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji popr.</b>	<b>30.06.2020</b>
Termin złożenia pracy magisterskiej	30.06.2020

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Ia, IIab</i>	<i>popr.</i>
Obóz turystyki kwalifikowanej	22.06.	25.06
Egzamin dyplomowy – terminy indywidualne		

# TURYSTYKA I REKREACJA

## stacjonarne 2 - letnie studia drugiego stopnia - rok II

*specjalności: turystyka aktywna*

*rekreacja fizyczna osób dorosłych i starszych*

Przedmioty w modułach obligatoryjnych realizowane wspólnie dla wszystkich specjalności.

Lp.	Nazwa przedmiotu	semestr 3			semestr 4			grupy	E/Z
		13 tygodni			13 tygodni				
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Turystyka i rekreacja na obszarach nieurbanizowanych	0	0	0	26	0	2	W	ZO-4
2.	Prospołeczne uwarunkowania turystyki	0	0	0	0	26	2	D	ZO-4
3.	Rekreacja fizyczna w chorobach cywilizacyjnych	13	13	2	0	0	0	W/D	ZO-3
4.	Animator aktywności rekreacyjnej	13	26	3	0	0	0	W/D	ZO-3
5.	Uczestnictwo Polaków w sporcie i rekreacji na tle Unii Europejskiej	0	0	0	13	0	1	W	ZO-4
6.	Walory rekreacyjne Polski	0	26	2	0	0	0	D	ZO-3
7.	Przedsiębiorczość w turystyce i rekreacji	13	26	3	0	0	0	W/D	ZO-3
8.	Zarządzanie stresem	0	0	0	13	13	2	W/D	ZO-4
9.	Działalność ośrodków sportu i rekreacji	26	0	2	0	0	0	W	ZO-3
10.	Geografia sportu	26	0	2	0	0	0	W	ZO-3
11.	Wykład monograficzny ***	0	0	0	26	0	2	W	ZO-4
12.	Seminarium magisterskie	0	13	1	0	13	1	*	ZZ-E/4
13.	Obóz turystyki kwalifikowanej ****	0	0	0	0	78	6	Ć	ZO/E-4
14.	Praktyka	0	78	6	0	78	6	-	ZZ-4
15.	Język angielski	0	26	2	0	0	0	D	ZO/E-3
16.	Język obcy – do wyboru	0	26	2	0	26	2	D	ZO-4
17.	<b>Moduł zajęć z zakresu specjalności**</b>	<b>13</b>	<b>52</b>	<b>5</b>	<b>26</b>	<b>52</b>	<b>6</b>	-	
	<b>Razem</b>	<b>104</b>	<b>286</b>	<b>30</b>	<b>104</b>	<b>286</b>	<b>30</b>		

\*Zajęcia prowadzone indywidualnie z promotorem

## **\*\*Moduł zajęć z zakresu specjalności**

### MODUŁ ZAJĘĆ Z ZAKRESU SPECJALNOŚCI: TURYSTYKA AKTYWNA

Lp.	Nazwa przedmiotu	semestr 3			semestr 4			grupy	E/Z
		13 tygodni			13 tygodni				
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Zagospodarowanie w turystyce aktywnej	0	0	0	13	0	1	W	ZO-4
2.	Turystyka aktywna w górach	0	0	0	0	26	2	Ć	ZO-4
3.	Rajdy przygodowe	0	26	2	0	0	0	Ć	ZO-3
4.	Turystyka przygodowa	13	26	3	0	0	0	W/D	ZO/E-3
5.	Turystyka ekstremalna	0	0	0	13	26	3	W/D	ZO-4
	<b>Razem</b>	<b>13</b>	<b>52</b>	<b>5</b>	<b>26</b>	<b>52</b>	<b>6</b>		

### MODUŁ ZAJĘĆ Z ZAKRESU SPECJALNOŚCI: REKREACJA FIZYCZNA OSÓB DOROSŁYCH I STARSZYCH

Lp.	Nazwa przedmiotu	semestr 3			semestr 4			grupy	E/Z
		13 tygodni			13 tygodni				
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Metody i środki treningowe w rekreacji	13	26	3	0	0	0	W/D	ZO/E-3
2.	Żywnienie i suplementacja w rekreacji	0	0	0	13	13	2	W/D	ZO-4
3.	Planowanie i programowanie treningu zdrowotnego	0	26	2	0	0	0	D	ZO-3
4.	Kinezyprofilaktyka gerontologiczna	0	0	0	13	13	2	W/Ć	ZO-4
5.	Diagnostyka funkcjonalna w rekreacji	0	0	0	0	13	1	Ć	ZO-4
6.	Odnowa biologiczna w rekreacji	0	0	0	0	13	1	D	ZO-4
	<b>Razem</b>	<b>13</b>	<b>52</b>	<b>5</b>	<b>26</b>	<b>52</b>	<b>6</b>		

#### **\*\*\* Wykład monograficzny**

**Semestr 4** (1 przedmiot do wyboru):

1. Turystyka na Śląsku 1W
2. Rola aktywności fizycznej w profilaktyce zdrowia społecznego 1W

#### **\*\*\*\* Obóz turystyki kwalifikowanej**

**Semestr 4** (1 przedmiot do wyboru):

1. Kajakarstwo turystyczne 1Ć
2. Żeglarstwo 1Ć
3. Windsurfing 1Ć

# AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I ŻYWIENIE W ZDROWIU PUBLICZNYM

## stacjonarne 3-letnie studia pierwszego stopnia - rok I

### semestr 1

Dzień szkoleniowo-organizacyjny	30.09.2019
Zajęcia w semestrze zimowym – 4 tyg. zajęć dydaktycznych	01.10.2019 – 28.10.2019
Zajęcia za poniedziałki (11.11.2019 i 06.01.2020)	29.10.2019 – 30.10.2019
Dzień wolny od zajęć dydaktycznych	31.10.2019
Zajęcia w semestrze zimowym – 7 tyg. zajęć dydaktycznych	04.11.2019 – 20.12.2019
Przerwa świąteczna zimowa	21.12.2019 – 06.01.2020
Zajęcia w semestrze zimowym – 2 tyg. zajęć dydaktycznych	07.01.2020 – 17.01.2020
<i>Termin wyboru form aktywności ruchowej</i>	<i>styczeń 2019</i>
<i>Termin wyboru zespołowych gier rekreacyjnych (2 gry do wyboru na sem. 2)</i>	<i>styczeń 2020</i>
Sesja egzaminacyjna	20.01.2020 – 24.01.2020
Sesja poprawkowa	03.02.2020 – 07.02.2020
Przerwa międzysemestralna	10.02.2020 – 28.02.2020

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS **11.02.2020****

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIab, IIIab, IVab</i>	<i>Popr.</i>
Anatomia funkcjonalna	20.01.	03.02
Propedeutyka aktywności fizycznej	22.01	05.02
Metodyka zajęć ruchowych	24.01	07.02

### semestr 2

Zajęcia w semestrze letnim – 13 tyg. zajęć dydaktycznych	02.03.2020 – 05.06.2020
Zajęcia za piątek (01.05.2020)	08.06.2020
<i>Termin wyboru Form aktywności ruchowej</i>	<i>3 tydzień</i>
<i>Termin wyboru Specjalizacji instruktora rekreacji ruchowej I</i>	<i>3 tydzień</i>
<i>Termin wyboru przedmiotu z grupy zajęć z zakresu motoryczności człowieka</i>	<i>3 tydzień</i>
<i>Termin wyboru przedmiotu z grupy zajęć z zakresu teoretyczno-metodycznych aspektów aktywności fizycznej</i>	<i>3 tydzień</i>
<i>Termin wyboru wykładu monograficznego</i>	<i>3 tydzień</i>
Przerwa świąteczna wiosenna	09.04.2020 – 15.04.2020
Sesja egzaminacyjna	15.06.2020 – 19.06.2020

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji egz. **23.06.2020****

Sesja poprawkowa 07.09.2020 – 18.09.2020

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji popr. **22.09.2020****

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIab, IIIab, <del>IVab</del></i>	<i>Popr.</i>
Biomechanika i ergonomia	15.06	14.09
Podstawy żywienia i suplementacji	17.06	16.09

**AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I ŻYWIENIE W ZDROWIU PUBLICZNYM**  
**stacjonarne 3-letnie studia pierwszego stopnia - rok I**

Lp.	Nazwa przedmiotu	semestr 1			semestr 2			grupy	E/Z
		13 tygodni			13 tygodni				
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Anatomia funkcjonalna	13	26	3	0	0	0	W/D	ZO/E-1
2.	Fizjologia	0	0	0	13	26	3	W/D	ZO-2
3.	Podstawy epidemiologii	26	0	2	0	0	0	W	ZO-1
4.	Biochemia aktywności fizycznej	13	26	3	0	0	0	W/D	ZO-1
5.	Bioetyka	0	0	0	26	0	2	W	ZO-2
6.	Psychologia rozwoju człowieka	13	26	3	0	0	0	W/D	ZO-1
7.	Psychospołeczne aspekty aktywności fizycznej	0	0	0	26	0	2	W	ZO-2
8.	Pedagogika czasu wolnego	0	0	0	13	13	2	W/D	ZO-2
9.	Komunikacja interpersonalna	0	0	0	0	26	2	D	ZO-2
10.	Propedeutyka aktywności fizycznej	13	26	3	0	0	0	W/D	ZO/E-1
11.	Diagnostyka aktywności fizycznej	0	0	0	0	26	2	D	ZO-2
12.	Metodyka zajęć ruchowych	13	26	3	0	0	0	W/D	ZO/E-1
13.	Turystyka aktywna	0	26	2	0	0	0	D	ZO-1
14.	Diagnoza i kontrola motoryczna	0	0	0	13	26	3	W/D	ZO-2
15.	Biomechanika i ergonomia	0	0	0	13	26	3	W/D	ZO/E-2
16.	Podstawy żywienia i suplementacji	0	0	0	13	26	3	W/D	ZO/E-2
17.	Profilaktyka i promocja zdrowia	13	26	3	0	0	0	W/D	ZO-1
18.	Joga i techniki relaksacyjne	13	26	3	0	0	0	W/D	ZO-1
19.	Aktywność fizyczna w wodzie	0	26	2	0	0	0	Ć	ZO-1
20.	Zespołowe gry rekreacyjne I*	0	0	0	0	13	1	D	ZO-2
21.	Zespołowe gry rekreacyjne II**	0	0	0	0	13	1	D	ZO-2
22.	Gimnastyczne formy rekreacji ruchowej	0	0	0	0	26	2	Ć	ZO-2
23.	Formy aktywności ruchowej ***	0	0	0	0	26	2	D	ZO-6
24.	Język angielski w naukach biologicznych	0	26	2	0	26	2	D	ZO-4
25.	Ochrona własności intelektualnej	13	0	1	0	0	0	W	ZO-1
26.	Szkolenie BHP 4 godziny w sem. 1	4	0	0	0	0	0	-	ZZ-1
	<b>Razem</b>	<b>130</b>	<b>260</b>	<b>30</b>	<b>117</b>	<b>273</b>	<b>30</b>		

**\* Zespołowe gry rekreacyjne I (1 do wyboru)**

– student wybiera jedną grę zespołową z przedstawionej oferty do realizacji w 2 semestrze

**semestr 2**

1. Siatkówka 2D
2. Koszykówka 1D

**\*\* Zespołowe gry rekreacyjne II (1 do wyboru)**

– student wybiera jedną grę zespołową z przedstawionej oferty do realizacji w 2 semestrze

**semestr 2**

1. Piłka ręczna 2D
2. Piłka nożna 1D

**\*\*\* Formy aktywności ruchowej**

– student wybiera jeden przedmiot z przedstawionej oferty do realizacji w 2 semestrze

**semestr 2**

1. Fitness Boot Camp 3D
- ~~2. Lekkoatletyczne formy ruchu w zapobieganiu otyłości 2D~~



# AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I ŻYWIENIE W ZDROWIU PUBLICZNYM

## stacjonarne 3-letnie studia pierwszego stopnia - rok II

### semestr 3

Zajęcia w semestrze zimowym – 4 tyg. zajęć dydaktycznych	01.10.2019 – 28.10.2019
Zajęcia za poniedziałki (11.11.2019 i 06.01.2020)	29.10.2019 – 30.10.2019
Dzień wolny od zajęć dydaktycznych	31.10.2019
Zajęcia w semestrze zimowym – 7 tyg. zajęć dydaktycznych	04.11.2019 – 20.12.2019
<i>Termin wyboru wykładu monograficznego</i>	<i>5 tydzień</i>
Przerwa świąteczna zimowa	21.12.2019 – 06.01.2020
Zajęcia w semestrze zimowym – 2 tyg. zajęć dydaktycznych	07.01.2020 – 17.01.2020
<i>Praktyka ogólna 1 - 52 godz.</i>	01.10.2019 – 07.02.2020
Sesja egzaminacyjna	20.01.2020 – 24.01.2020
Sesja poprawkowa	03.02.2020 – 07.02.2020
Przerwa międzysemestralna	10.02.2020 – 28.02.2020

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS 11.02.2020**

**Końcowy termin wpisu zaliczenia praktyki w USOS 21.02.2020**

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIa</i>	<i>Popr.</i>
Fizjologia wysiłku fizycznego	20.01	03.02
Kinezyjologia	22.01	05.02
Elementy dietetyki	24.01	07.02

### semestr 4

Zajęcia w semestrze letnim – 13 tyg. zajęć dydaktycznych	02.03.2020 – 05.06.2020
Zajęcia za piątek (01.05.2020)	08.06.2020
<i>Praktyka ogólna 2 - 52 godz.</i>	02.03.2020 – 11.09.2020
<i>Termin wyboru specjalności</i>	<i>3 tydzień</i>
<i>Termin wyboru przedmiotów z modułu praktyki aktywności fizycznej</i>	<i>3 tydzień</i>
<i>Termin wyboru Specjalizacji instruktora rekreacji ruchowej 2</i>	<i>3 tydzień</i>
<i>Termin wyboru przedmiotu z modułu prawno-ekonomicznego</i>	<i>3 tydzień</i>
<i>Termin wyboru przedmiotu z modułu żywienia i suplementacji</i>	<i>3 tydzień</i>
<i>Termin wyboru przedmiotu z modułu kinezyjopsychoprofilaktyki i promocji zdrowia</i>	<i>3 tydzień</i>
Przerwa świąteczna wiosenna	09.04.2020 – 15.04.2020
Sesja egzaminacyjna	15.06.2020 – 19.06.2020

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji egz. 23.06.2020**

Sesja poprawkowa 07.09.2020 – 18.09.2020

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji popr. 22.09.2020**

**Końcowy termin wpisu zaliczenia praktyki w USOS 25.09.2020**

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIa</i>	<i>Popr.</i>
Podstawy patofizjologii i patomorfologii	15.06	14.09
Podstawy adaptowanej aktywności fizycznej	17.06	16.09
Specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej 1	19.06	18.09

**AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I ŻYWIENIE W ZDROWIU PUBLICZNYM**  
**stacjonarne 3-letnie studia pierwszego stopnia - rok II**

Lp.	Nazwa przedmiotu	semestr 3			semestr 4			grupy	E/Z
		13 tygodni			13 tygodni				
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Fizjologia wysiłku fizycznego	0	26	2	0	0	0	Ć	ZO/E-3
2.	Podstawy patofizjologii i patomorfologii	0	0	0	26	26	4	W/D	ZO/E-4
3.	Podstawy adaptowanej aktywności fizycznej	0	0	0	26	26	4	W/Ć	ZO/E-4
4.	Przedmiot do wyboru z modułu teoretyczno-metodycznych aspektów aktywności fizycznej*	26	0	2	0	0	0	W	ZO-3
5.	Kinezylogia	13	26	3	0	0	0	W/D	ZO/E-3
6.	Przygotowanie motoryczne	0	0	0	13	26	3	W/D	ZO-4
7.	Przedmiot do wyboru z modułu motoryczności człowieka**	0	0	0	0	26	2	D	ZO-4
8.	Ekonomia zdrowia	0	0	0	13	0	1	W	ZO-4
9.	Ubezpieczenia i prawo w ochronie zdrowia	26	0	2	0	0	0	W	ZO-3
10.	Przedsiębiorczość w zdrowiu publicznym	0	0	0	0	26	2	D	ZO-4
11.	Elementy dietetyki	13	26	3	0	0	0	W/D	ZO/E-3
12.	Ocena sposobu żywienia i stanu odżywiania	0	0	0	0	13	1	Ć	ZO-4
13.	Kinezyprofilaktyka narządu ruchu	13	26	3	0	0	0	W/Ć	ZO-3
14.	Diagnostyka funkcjonalna i różnicowa	0	26	2	0	0	0	Ć	ZO-3
15.	Przedmiot do wyboru z modułu praktyki aktywności fizycznej***	0	26	2	0	26	2	D	ZO-6
16.	Specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej 1****	0	39	3	0	39	3	W/Ć	ZO/E-4
17.	Wykład monograficzny*****	0	0	0	13	0	1	W	ZO-4
18.	Język angielski w naukach biologicznych	0	26	2	0	26	2	D	ZO-4
19.	Technologie informacyjne	0	0	0	0	13	1	D	ZO-4
20.	Biostatystyka	0	26	2	0	0	0	D	ZO-3
22.	Praktyka ogólna 1	0	52	4	0	0	0	-	ZZ-3
23.	Praktyka ogólna 2	0	0	0	0	52	4	-	ZZ-4
	<b>Razem</b>	<b>91</b>	<b>299</b>	<b>30</b>	<b>91</b>	<b>299</b>	<b>30</b>		

**\* Przedmiot do wyboru z modułu teoretyczno-metodycznych aspektów aktywności fizycznej**

**Semestr 3**

1. Kreowanie wizerunku trenera personalnego 1W
2. Przeciwdziałanie agresji 1W

**\*\* Przedmiot do wyboru z modułu motoryczności człowieka**

**Semestr 4**

1. Sterowanie i regulacja ruchami człowieka 1D
2. Uczenie motoryczne 1D

**\*\*\* Przedmiot do wyboru z modułu praktyki aktywności fizycznej**

**Semestr 3**

1. Joga Fit 1D
2. Full body workout 1D
3. Body & Mind 1D

**Semestr 4**

1. Wspinaczka halowa 1D
2. Nowoczesne formy Nordic Walking 1D
3. Turystyka kajakowa 1D

**\*\*\*\* Specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej 1**

*Zaliczenie Specjalizacji instruktora rekreacji ruchowej 1 jest obligatoryjne. Warunkiem uzyskania uprawnień jest uzyskanie zaliczenia i pozytywna ocena z egzaminu końcowego. Legitymacja instruktorska wydawana jest po ukończeniu studiów. Egzamin jest fakultatywny i nie jest wymagany do zaliczenia danego semestru studiów.*

**Semestr 3 i 4**

1. Fitness – ćwiczenia siłowe 1 Ć
2. Fitness – funkcjonalny trening siłowy 1 Ć
3. Fitness w ciąży i po porodzie 1 Ć
4. Samoobrona i sztuki walki 1 Ć

**\*\*\*\*\* Wykład monograficzny**

**Semestr 4**

1. Teoretyczne podstawy sportów indywidualnych - 1 W
2. Sport kobiet - 1 W

# AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I ŻYWIENIE W ZDROWIU PUBLICZNYM

## stacjonarne 3-letnie studia pierwszego stopnia - rok III

specjalność: trening w otyłości i chorobach przewlekłych

### semestr 5

Zajęcia w semestrze zimowym – 4 tyg. zajęć dydaktycznych	01.10.2019 – 28.10.2019
Zajęcia za poniedziałki (11.11.2019 i 06.01.2020)	29.10.2019 – 30.10.2019
Dzień wolny od zajęć dydaktycznych	31.10.2019
Zajęcia w semestrze zimowym – 7 tyg. zajęć dydaktycznych	04.11.2019 – 20.12.2019
Przerwa świąteczna zimowa	21.12.2019 – 06.01.2020
Zajęcia w semestrze zimowym – 2 tyg. zajęć dydaktycznych	07.01.2020 – 17.01.2020
Praktyka specjalnościowa – 78 godz.	01.10.2019 – 07.02.2020
Sesja egzaminacyjna	20.01.2020 – 24.01.2020
Sesja poprawkowa	03.02.2020 – 07.02.2020
Przerwa międzysemestralna	10.02.2020 – 28.02.2020

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS** **11.02.2020**

**Końcowy termin wpisu zaliczenia praktyki w USOS** **21.02.2020**

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIab</i>	<i>Popr.</i>
Poradnictwo dietetyczne	20.01	03.02
Moduł instruktora rekreacji 1	22.01	05.02

### semestr 6

Zajęcia w semestrze letnim – 13 tyg. zajęć dydaktycznych	02.03.2020 – 05.06.2020
Zajęcia za piątek (01.05.2020)	08.06.2020
Przerwa świąteczna wiosenna	09.04.2020 – 15.04.2020
Sesja egzaminacyjna	15.06.2020 – 19.06.2020

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji egz.** **23.06.2020**

Sesja poprawkowa 22.06.2020 – 26.06.2020

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji popr.** **30.06.2020**

Pierwszy cykl egzaminu dyplomowego*	29.06.2020 – 03.07.2020
Drugi cykl egzaminu dyplomowego*	06.07.2020 – 10.07.2020
Poprawkowy egzamin dyplomowy*	07.09.2020 – 11.09.2020

\* Szczegółowa informacja dotycząca terminu egzaminu dyplomowego zostanie podana w miesiącu maju 2020 r.

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIab</i>	<i>Popr.</i>
Moduł instruktora rekreacji 2	15.06	22.06
Egzamin ze specjalności (trening w otyłości i chorobach przewlekłych)	17.06	24.06

# AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I ŻYWIENIE W ZDROWIU PUBLICZNYM

## stacjonarne 3-letnie studia pierwszego stopnia - rok III

*specjalność: trening w otyłości i chorobach przewlekłych*

Lp.	Nazwa przedmiotu	semestr 5			semestr 6			grupy	E/Z
		13 tygodni			13 tygodni				
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Przedmiot do wyboru z modułu prawno-ekonomicznego (1)	13	0	1	0	0	0	W	ZO-5
2.	Poradnictwo dietetyczne	0	26	2	0	0	0	Ć	ZO/E-5
3.	Planowanie żywienia aktywnych fizycznie	0	0	0	0	26	2	Ć	ZO-6
4.	Żywność funkcjonalna i specjalnego przeznaczenia	0	0	0	13	0	1	W	ZO-6
5.	Elementy psychodietetyki	0	0	0	26	0	2	W	ZO-6
6.	Przedmiot do wyboru z modułu żywienia i suplementacji (2)	0	0	0	26	0	2	W	ZO-6
7.	Czynniki przyrodnicze w profilaktyce i terapii	0	13	1	0	0	0	D	ZO-5
8.	Terenowe formy aktywności fizycznej	0	0	0	0	26	2	D	ZO-6
9.	Gry i zabawy ruchowe osób w różnym wieku	0	0	0	0	26	2	D	ZO-6
10.	Atletyka terenowa	0	13	1	0	13	1	Ć	ZO-6
11.	Przedmiot do wyboru z modułu praktyki aktywności fizycznej (3)	0	26	2	0	26	2	D	ZO-6
12.	Moduł instruktora rekreacji 1 (4)	0	39	3	0	0	0	Ć	ZO/E-5
13.	Moduł instruktora rekreacji 2 (5)	13	26	3	0	39	3	W/Ć	ZO/E-6
14.	Pierwsza pomoc przedmedyczna	0	26	2	0	0	0	Ć	ZO-5
15.	Biostatystyka	0	0	0	0	26	2	D	ZO-6
16.	Praktyka specjalnościowa	0	78	6	0	0	0	-	ZZ-5
17.	<b>Moduł z zakresu specjalności *</b>	<b>39</b>	<b>78</b>	<b>9</b>	<b>39</b>	<b>104</b>	<b>11</b>	-	ZO/E-6
	<b>Razem</b>	<b>65</b>	<b>325</b>	<b>30</b>	<b>104</b>	<b>286</b>	<b>30</b>		

**\* Moduł do wyboru z zakresu specjalności.**

*specjalność: trening w otyłości i chorobach przewlekłych*

Lp.	Nazwa przedmiotu	semestr 5			semestr 6			grupy	E/Z
		13 tygodni			13 tygodni				
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Zarządzanie masą ciała	13	26	3	0	0	0	W/D	ZO-5
2.	Trening w chorobach przewlekłych układu krążenia	13	26	3	0	0	0	W/Ć	ZO-5
3.	Trening w chorobach przewlekłych układu oddechowego	13	26	3	0	0	0	W/Ć	ZO-5
4.	Trening w zaburzeniach metabolicznych	0	0	0	13	26	3	W/Ć	ZO-6
5.	Trening w nadwadze i otyłości	0	0	0	0	26	2	Ć	ZO-6
6.	Programowanie aktywności fizycznej w chorobach nowotworowych	0	0	0	13	26	3	W/Ć	ZO-6
7.	Trening mentalny w zaburzeniach odżywiania	0	0	0	13	26	3	W/D	ZO-6
8.	Egzamin	0	0	0	0	0	0	-	E6
	<b>Razem</b>	<b>39</b>	<b>78</b>	<b>9</b>	<b>39</b>	<b>104</b>	<b>11</b>		

### **(1) Przedmiot do wyboru z modułu prawno-ekonomicznego**

#### **Semestr 5**

1. Marketing usług zdrowotnych 1W
2. Działalność biznesowa w turystyce zdrowotnej 1W

### **(2) Przedmiot do wyboru z modułu żywienia i suplementacji**

#### **Semestr 6**

1. Dieta i suplementacja w kształtowaniu wymarzonej sylwetki 1W
2. Periodyzacja żywienia w różnych dyscyplinach sportu 1W

### **(3) Przedmiot do wyboru z modułu praktyki aktywności fizycznej**

#### **Semestr 5**

1. Aktywność fizyczna w przeciwdziałaniu agresji 1D
2. Gry niekonwencjonalne 1D

#### **Semestr 6**

1. Taniec w profilaktyce zdrowia 1D
2. Rekreacyjne gry drużynowe w wodzie 1D

### **(4) Moduł instruktora rekreacji 1 - zespołowych form aktywności ruchowej (kontynuacja z sem.4)**

#### **Semestr 5**

1. Siatkówka halowa i plażowa 2Ć
2. Siatkówka rekreacyjna 1Ć
3. Piłka nożna 1Ć

### **(5) Moduł instruktora rekreacji 2 - indywidualnych form aktywności ruchowej** *(moduł dwusemestralny 5 i 6 sem., wykład realizowany wspólnie dla wszystkich dyscyplin)*

#### **Semestr 5 i 6**

1. Fitness w ciąży i po porodzie 1Ć
2. Fitness – funkcjonalny trening siłowy 1Ć
3. Kitesurfing 1Ć

**TRENER OSOBISTY Z DIETETYKĄ SPORTOWĄ**  
**stacjonarne 2-letnie studia drugiego stopnia - rok I**

**semestr 1**

Dzień szkoleniowo-organizacyjny	30.09.2019
Zajęcia w semestrze zimowym – 4 tyg. zajęć dydaktycznych	01.10.2019 – 28.10.2019
Zajęcia za poniedziałki (11.11.2019 i 06.01.2020)	29.10.2019 – 30.10.2019
Dzień wolny od zajęć dydaktycznych	31.10.2019
Zajęcia w semestrze zimowym – 7 tyg. zajęć dydaktycznych	04.11.2019 – 20.12.2019
Przerwa świąteczna zimowa	21.12.2019 – 06.01.2020
Zajęcia w semestrze zimowym – 2 tyg. zajęć dydaktycznych	07.01.2020 – 17.01.2020
<i>Termin wyboru języka obcego do wyboru</i>	<i>1 tydzień zajęć</i>
<i>Termin wyboru przedmiotu z grupy zajęć z zakresu teoretycznych podstaw aktywności fizycznej (na sem. 2)</i>	<i>5 tydzień zajęć</i>
<i>Termin wyboru seminarium dyplomowego</i>	<i>5 tydzień zajęć</i>
Sesja egzaminacyjna	20.01.2020 – 24.01.2020
Sesja poprawkowa	03.02.2020 – 07.02.2020
Przerwa międzysemestralna	10.02.2020 – 28.02.2020
<b><u>Końcowy termin wpisu ocen w USOS</u></b>	<b><u>11.02.2020</u></b>

**Egzaminy**

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIab, IIIab</i>	<i>Popr.</i>
Anatomia na żywym człowieku	20.01.	03.02
Metabolizm wysiłkowy	22.01	05.02
Żywienie i suplementacja w sporcie i rekreacji	24.01	07.02

**semestr 2**

Zajęcia w semestrze letnim – 13 tyg. zajęć dydaktycznych	02.03.2020 – 05.06.2020
Zajęcia za piątek (01.05.2020)	08.06.2020
<i>Termin wyboru specjalności</i>	<i>3 tydzień zajęć</i>
<i>Termin wyboru Specjalizacji instruktora rekreacji ruchowej</i>	<i>3 tydzień zajęć</i>
<i>Termin wyboru przedmiotu z grupy zajęć z zakresu dodatkowych metod wspomagania treningu</i>	<i>3 tydzień zajęć</i>
<i>Termin wyboru Form aktywności ruchowej</i>	<i>3 tydzień zajęć</i>
Przerwa świąteczna wiosenna	09.04.2020 – 15.04.2020
Sesja egzaminacyjna	15.06.2020 – 19.06.2020
<b><u>Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji egz.</u></b>	<b><u>23.06.2020</u></b>
Sesja poprawkowa	07.09.2020 – 18.09.2020
<b><u>Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji popr.</u></b>	<b><u>22.09.2020</u></b>

**Egzaminy**

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIab, IIIab</i>	<i>Popr.</i>
Biomedyczne podłoże zmęczenia i wypoczynku	15.06	14.09



**TRENER OSOBISTY Z DIETETYKĄ SPORTOWĄ**  
**stacjonarne 2-letnie studia drugiego stopnia - rok I**

Lp.	Nazwa przedmiotu	semestr 1			semestr 2			grupy	E/Z
		13 tygodni			13 tygodni				
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Anatomia na żywym człowieku	13	26	3	0	0	0	W/Ć	ZO/E-1
2.	Metabolizm wysiłkowy	13	26	3	0	0	0	W/D	ZO/E-1
3.	Fizjologiczne uwarunkowania rozwoju adaptacji	0	0	0	13	13	2	W/D	ZO-2
4.	Biomedyczne podłoże zmęczenia i wypoczynku	0	0	0	13	26	3	W/D	ZO/E-2
5.	Aktywność fizyczna w ontogenezie człowieka	26	0	2	0	0	0	W	ZO-1
6.	Aktywność fizyczna w profilaktyce zdrowia psychospołecznego	13	0	1	0	0	0	W	ZO-1
7.	Przedmiot do wyboru z grupy zajęć z zakresu teoretycznych podstaw aktywności fizycznej**	0	0	0	26	0	2	W	ZO-2
8.	Podstawy Public Relations	13	13	2	0	0	0	W/D	ZO-1
9.	Zarządzanie obiektami fitness	13	0	1	0	0	0	W	ZO-1
10.	Historia żywienia i kuchni świata	13	13	2	0	0	0	W/D	ZO-1
11.	Żywność i suplementacja w sporcie i rekreacji	13	26	3	0	0	0	W/D	ZO/E-1
12.	Wspomaganie zdrowia suplementami diety	0	0	0	0	26	2	D	ZO-2
13.	Diety alternatywne	0	0	0	0	26	2	D	ZO-2
14.	Psychodietetyka	0	0	0	13	13	2	W/D	ZO-2
15.	Zaburzenia odżywiania sportowców o podłożu psychogennym	0	0	0	0	13	1	D	ZO-2
16.	Trening funkcjonalny	13	26	3	0	0	0	W/D	ZO-1
17.	Trening szybkości i wytrzymałości	0	0	0	13	26	3	W/Ć	ZO-2
18.	Trening gibkościowy	0	0	0	13	13	2	W/Ć	ZO-2
19.	Psychopedagogiczne aspekty pracy trenera osobistego	0	13	1	0	0	0	D	ZO-1
20.	Trening mentalny w pracy z klientem indywidualnym	13	26	3	0	0	0	W/D	ZO-1
21.	Fitness i wellness	0	0	0	13	26	3	W/D	ZO-2
22.	Kalistenika	0	26	2	0	0	0	D	ZO-1
23.	Kinezyjologiczna analiza motoryczności człowieka	13	13	2	0	0	0	W/D	ZO-1
24.	Farmakologiczne wspomaganie procesu treningowego	0	0	0	13	13	2	W/D	ZO-2
25.	Język obcy do wyboru	0	26	2	0	26	2	D	ZO-2
26.	Metodologia z elementami statystyki	0	0	0	13	26	3	W/D	ZO-2
27.	Seminarium magisterskie	0	0	0	0	13	1	*	ZZ/E-4
28.	Szkolenie BHP 4 godziny w sem. 1	4	0	0	0	0	0	-	ZZ-1
	<b>Razem</b>	<b>169</b>	<b>221</b>	<b>30</b>	<b>130</b>	<b>260</b>	<b>30</b>		

\* zajęcia prowadzone indywidualnie z promotorem

**\*\* Przedmiot do wyboru z grupy zajęć z zakresu teoretycznych podstaw aktywności fizycznej**

**(1 do wyboru)**

**Semestr 2**

- |   |     |
|---|-----|
| 1. Szkolna i wolnoczasowa aktywność fizyczna dzieci i młodzieży | 1 W |
| 2. Aktywność fizyczna w badaniach naukowych                     | 1 W |

# TRENER OSOBISTY Z DIETETYKĄ SPORTOWĄ

## stacjonarne 2-letnie studia drugiego stopnia - rok II

specjalność: trener przygotowania motorycznego

### semestr 3

Zajęcia w semestrze zimowym – 4 tyg. zajęć dydaktycznych	01.10.2019 – 28.10.2019
Zajęcia za poniedziałki (11.11.2019 i 06.01.2020)	29.10.2019 – 30.10.2019
Dzień wolny od zajęć dydaktycznych	31.10.2019
Zajęcia w semestrze zimowym – 7 tyg. zajęć dydaktycznych	04.11.2019 – 20.12.2019
Przerwa świąteczna zimowa	21.12.2019 – 06.01.2020
Zajęcia w semestrze zimowym – 2 tyg. zajęć dydaktycznych	07.01.2020 – 17.01.2020
Praktyka ogólna 1 - 78 godz.	01.10.2019 – 07.02.2020
Sesja egzaminacyjna	20.01.2020 – 24.01.2020
Sesja poprawkowa	03.02.2020 – 07.02.2020
Przerwa międzysemestralna	10.02.2020 – 28.02.2020

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS** **11.02.2020**

**Końcowy termin wpisu zaliczenia praktyki w USOS** **21.02.2020**

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIa</i>	<i>Popr.</i>
Periodyzacja żywienia w dyscyplinach wytrzymałościowych - zajęcia praktyczne na programie	20.01.	03.02
Periodyzacja żywienia w dyscyplinach szybkościowo-siłowych - zajęcia praktyczne na programie	22.01	05.02

### semestr 4

Zajęcia w semestrze letnim – 13 tyg. zajęć dydaktycznych	02.03.2020 – 05.06.2020
Zajęcia za piątek (01.05.2020)	08.06.2020
Praktyka ogólna 2 - 78 godz.	02.03.2020 – 12.06.2020
Przerwa świąteczna wiosenna	09.04.2020 – 15.04.2020
Sesja egzaminacyjna	15.06.2020 – 19.06.2020

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji egz.** **23.06.2020**

Sesja poprawkowa 22.06.2020 – 26.06.2020

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji popr.** **30.06.2020**

Termin złożenia pracy magisterskiej 30.06.2020

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIa</i>	<i>Popr.</i>
Specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej	15.06	22.06
Egzamin ze specjalności (trener przygotowania motorycznego)	17.06	24.06
Egzamin dyplomowy – terminy indywidualne		

# TRENER OSOBISTY Z DIETETYKĄ SPORTOWĄ

## stacjonarne 2-letnie studia drugiego stopnia - rok II

*specjalność: trener przygotowania motorycznego*

Lp.	Nazwa przedmiotu	semestr 3			semestr 4			grupy	E/Z
		13 tygodni			13 tygodni				
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Organizowanie żywienia w klubach sportowych	0	13	1	0	0	0	D	ZO-3
2.	Periodyzacja żywienia w dyscyplinach wytrzymałościowych - zajęcia praktyczne na programie	0	26	2	0	0	0	Ć	ZO/E-3
3.	Periodyzacja żywienia w dyscyplinach szybkościowo-siłowych - zajęcia praktyczne na programie	0	26	2	0	0	0	Ć	ZO/E-3
4.	Planowanie i praktyczne przygotowywanie diet – zajęcia praktyczne w pracowni dietetyki	0	0	0	0	65	5	Ć	ZO-4
5.	Trening siły i mocy mięśniowej	13	26	3	0	0	0	W/Ć	ZO-3
6.	Specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej **	0	39	3	0	39	3	Ć	ZO/E-4
7.	Odnowa biologiczna	0	0	0	13	13	2	W/D	ZO-4
8.	Przedmiot do wyboru z modułu form aktywności fizycznej***	0	26	2	0	26	2	Ć/D	ZO-4
9.	Fizjoprofilaktyka z elementami terapii	13	26	3	0	0	0	W/Ć	ZO-3
10.	Przedmiot do wyboru z modułu dodatkowych metod wspomagania treningu****	0	0	0	0	13	1	Ć/D	ZO-4
11.	Seminarium magisterskie	0	13	1	0	13	1	*	ZZ/E-4
12.	Praktyka ogólna 1	0	78	6	0	0	0	-	ZZ-3
13.	Praktyka ogólna 2	0	0	0	0	78	6	-	ZZ-4
14.	<b>Moduł z zakresu specjalności *</b>	<b>39</b>	<b>52</b>	<b>7</b>	<b>39</b>	<b>91</b>	<b>10</b>	-	<b>ZO/E-4</b>
	<b>Razem</b>	<b>65</b>	<b>325</b>	<b>30</b>	<b>52</b>	<b>338</b>	<b>30</b>		

\* zajęcia prowadzone indywidualnie z promotorem

**\* Moduł do wyboru z zakresu specjalności.**

*specjalność: trener przygotowania motorycznego*

Lp.	Nazwa przedmiotu	semestr 3			semestr 4			grupy	E/Z
		13 tygodni			13 tygodni				
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Identyfikacja talentu i potencjału sportowego	13	0	1	0	0	0	D	ZO-3
2.	Diagnostyka stanu wytrenowania	0	26	2	0	0	0	D	ZO-3
3.	Periodyzacja kształtowania zdolności motorycznych	26	26	4	0	0	0	W/D	ZO-3
4.	Przygotowanie motoryczne w grach zespołowych	0	0	0	13	26	3	W/D	ZO-4
5.	Przygotowanie motoryczne w sportach indywidualnych	0	0	0	13	26	3	W/D	ZO-4
6.	Przygotowanie motoryczne w sporcie dzieci i młodzieży	0	0	0	13	26	3	W/D	ZO-4
7.	Indywidualizacja programowania treningu sportowego	0	0	0	0	13	1	D	ZO-4
8.	Egzamin	0	0	0	0	0	0	-	E-4
	<b>Razem</b>	<b>39</b>	<b>52</b>	<b>7</b>	<b>39</b>	<b>91</b>	<b>10</b>		

**\*\* Specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej**

**Semestr 3 i 4** (1 do wyboru)

1. Fitness – ćwiczenia siłowe - 2 Ć
2. Fitness – funkcjonalny trening siłowy - 1 Ć

**\*\*\* Przedmiot do wyboru z modułu form aktywności fizycznej**

**Semestr 3** (1 do wyboru)

1. Pływanie - 1 D
2. Atletyka terenowa i biegi przeszkodowe - 1 |D

**Semestr 4** (1 do wyboru)

1. Tenis - 1 D
2. Terenowe formy kształtowania wytrzymałości specjalnej - 1 D

**\*\*\*\* Przedmiot do wyboru z modułu dodatkowych metod wspomaganie treningu**

**Semestr 4** (1 do wyboru)

1. Elementy masażu i technik manualnych - 3 Ć

# SPORT

## stacjonarne 3-letnie studia pierwszego stopnia - rok II

specjalność: *trener przygotowania motorycznego*

### semestr 3

Praktyka w ramach przygotowania psychologiczno – pedagogicznego (30 godz.)

16.09.2019 – 27.09.2019

Zajęcia w semestrze zimowym – 4 tyg. zajęć dydaktycznych

01.10.2019 – 28.10.2019

Zajęcia za poniedziałek (11.11.2019)

29.10.2019

Dni wolne od zajęć dydaktycznych

30.10.2019 – 31.10.2019

Zajęcia w semestrze zimowym – 6 tyg. zajęć dydaktycznych

04.11.2019 – 13.12.2019

Obóz szkoleniowy zimowy (do wyboru)

14.12.2019 – 20.12.2019; 04.01.2020 – 10.01.2020

#### Narciarstwo zjazdowe; Snowboard

I termin 14.12.2019 – 20.12.2019

II termin 04.01.2020 – 10.01.2020

Przerwa świąteczna zimowa

21.12.2019 – 06.01.2020

Zajęcia w semestrze zimowym – 3 tyg. zajęć dydaktycznych

13.01.2020 – 31.01.2020

Sesja egzaminacyjna

03.02.2020 – 07.02.2020

Sesja poprawkowa

10.02.2020 – 14.02.2020

Przerwa międzysemestralna

17.02.2020 – 21.02.2020

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS**

**18.02.2020**

### **Egzaminy**

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIa</i>	<i>Popr.</i>
Fizjologia	03.02	10.02



# SPORT

## stacjonarne 3-letnie studia pierwszego stopnia - rok II

specjalność: *trener przygotowania motorycznego*

Przedmioty w modułach obligatoryjnych realizowane wspólnie dla wszystkich specjalności

Lp.	Nazwa przedmiotu	semestr 3			semestr 4			grupy	E/Z
		13 tygodni			13 tygodni				
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Antropologia	0	0	0	13	26	3	W/D	ZO/E-4
2.	Fizjologia	26	26	4	0	0	0	W/D	ZO/E-3
3.	Żywnienie w sporcie	0	26	2	0	0	0	D	ZO-3
4.	Biomechanika	0	0	0	26	26	4	W/D	ZO/E-4
5.	Metodyka wychowania fizycznego	13	13	2	0	26	2	W/D/Ć	ZO/E-6
6.	Ćwiczenia kompensacyjno- korekcyjne	13	13	2	0	0	0	W/Ć	ZO-3
7.	Koszykówka	0	0	0	0	26	2	Ć	ZO/E-4
8.	Siatkówka	0	26	2	0	26	2	Ć	ZO/E-4
9.	Zabawy i gry ruchowe	0	26	2	0	0	0	Ć	ZO-3
10.	Technologia informacyjna	0	13	1	0	13	1	D	ZO-4
11.	Psychologia	26	13	3	26	13	3	W/D	ZO-4
12.	Praktyka w ramach przygotowania psychologiczno- pedagogicznego	0	30	2	0	0	0	-	ZZ-3
13.	Praktyka asystencka w szkole podstawowej (wychowanie fizyczne)	0	0	0	0	40	3	-	ZZ-4
<b>14.</b>	<b>Moduł zajęć z zakresu specjalności *</b>	<b>0</b>	<b>65</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>65</b>	<b>5</b>	-	-
15.	FAR****	0	13	1	0	0	0	D	ZO-3
16.	Obóz szkoleniowy letni***	0	0	0	0	52	4	Ć	ZO-4
17.	Obóz szkoleniowy zimowy**	0	52	4	0	0	0	Ć	ZO-3
18.	Wykład monograficzny	0	0	0	13	0	1	W	ZO-4
	<b>Razem</b>	<b>78</b>	<b>316</b>	<b>30</b>	<b>78</b>	<b>313</b>	<b>30</b>		



**\* Moduł do wyboru z zakresu specjalności.**

*specjalność: trener przygotowania motorycznego*

Lp.	Nazwa przedmiotu	semestr 3			semestr 4			grupy	E/Z
		13 tygodni			13 tygodni				
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Kształtowanie sprawności specjalnej - gry zespołowe	0	13	1	0	13	1	D	ZO/E-6
2.	Kształtowanie sprawności specjalnej - sporty indywidualne	0	13	1	0	13	1	D	ZO/E-6
3.	Trening funkcjonalny	0	0	0	0	13	1	D	ZO-4
4.	Kształtowanie siły i mocy zawodnika	0	26	2	0	13	1	Ć	ZO-4
5.	Kształtowanie szybkości	0	13	1	0	0	0	D	ZO-3
6.	Kształtowanie gibkości	0	0	0	0	13	1	D	ZO-4
	<b>Razem</b>	<b>0</b>	<b>65</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>65</b>	<b>5</b>		

**\*\* Obóz szkoleniowy zimowy**

**semestr 3** (wspólnie ze stacjonarnymi studiami I stopnia kierunek wychowanie fizyczne rok II semestr 3) - podane na str. 12

**\*\*\* Obóz szkoleniowy letni**

**semestr 4** (wspólnie ze stacjonarnymi studiami I stopnia kierunek wychowanie fizyczne rok II semestr 4) - podane na str. 12

**\*\*\*\* FAR**

**semestr 3** (wspólnie ze stacjonarnymi studiami I stopnia kierunek wychowanie fizyczne rok II semestr 3) - podane na str. 12

**\*\*\*\*\* Wykład monograficzny**

**semestr 4**

1. Teoretyczne podstawy sportów indywidualnych - 1 W
2. Sport kobiet (przedmiot realizowany wspólnie ze stacjonarnymi studiami I stopnia kierunek wychowanie fizyczne rok II semestr 4) - podane na str. 12

**DODATKOWA SPECJALIZACJA TRENERSKA W DANYM SPORCIE**

(nieobowiązkowe odpłatne)

3-letnie studia pierwszego stopnia II rok (4 semestr) kierunek sport oraz wychowanie fizyczne wspólnie z 2-letnimi studiami drugiego stopnia I rok (2 semestr) kierunek wychowanie fizyczne – podane na str. 12

# SPORT

## stacjonarne 3-letnie studia pierwszego stopnia - rok III

specjalność: *trener przygotowania motorycznego*

### semestr 5

Praktyka dydaktyczna w szkole podstawowej (*wychowanie fizyczne – 40 godz.*)

16.09.2019 – 04.10.2019

Zajęcia w semestrze zimowym – 3 tyg. zajęć dydaktycznych

07.10.2019 – 25.10.2019

Zajęcia za poniedziałki (11.11.2019 i 06.01.2020)

28.10.2019 – 29.10.2019

Dni wolne od zajęć dydaktycznych

30.10.2019 – 31.10.2019

Zajęcia w semestrze zimowym – 7 tyg. zajęć dydaktycznych

04.11.2019 – 20.12.2019

Przerwa świąteczna zimowa

21.12.2019 – 06.01.2020

Zajęcia w semestrze zimowym – 3 tyg. zajęć dydaktycznych

07.01.2020 – 24.01.2020

*Praktyka w organizacji sportowej (26 godz.)*

07.10.2019 – 24.01.2020

Sesja egzaminacyjna

27.01.2020 – 31.01.2020

Sesja poprawkowa

03.02.2020 – 07.02.2020

Przerwa międzysemestralna

10.02.2020 – 21.02.2020

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS**

**11.02.2020**

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Ia</i>	<i>Popr.</i>
Piłka nożna	27.01	03.02
Piłka ręczna	29.01	05.02

# SPORT

## stacjonarne 3-letnie studia pierwszego stopnia - rok III

specjalność: *trener przygotowania motorycznego*

### semestr 6

Praktyka dydaktyczna w szkole średniej ( <i>wychowanie fizyczne – 40 godz.</i> )	24.02.2020 – 13.03.2020
Zajęcia w semestrze letnim – 11 tyg. zajęć dydaktycznych	16.03.2020 – 05.06.2020
Przerwa świąteczna wiosenna	09.04.2020 – 15.04.2020
Zajęcia za piątek (01.05.2020)	08.06.2020
Dni wolne od zajęć dydaktycznych	09.06.2020 – 12.06.2020
Zajęcia w semestrze letnim – 2 tyg. zajęć dydaktycznych	15.06.2020 – 26.06.2020
<i>Praktyka w organizacji sportowej (26 godz.)</i>	16.03.2020 – 26.06.2020
Sesja egzaminacyjna	29.06.2020 – 10.07.2020
<b><u>Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji egz.</u></b>	<b><u>14.07.2020</u></b>
Sesja poprawkowa	13.07.2020 – 24.07.2020
<b><u>Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji popr.</u></b>	<b><u>28.07.2020</u></b>
Pierwszy cykl egzaminu dyplomowego	20.07.2020 – 24.07.2020
Drugi cykl egzaminu dyplomowego	27.07.2020 – 31.07.2020
Poprawkowy egzamin dyplomowy	07.09.2020 – 11.09.2020

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Ia</i>	<i>Popr.</i>
Teoria sportu	29.06	13.07
Metodyka wychowania fizycznego	01.07	15.07
Język obcy	03.07	17.07
Specjalizacja instruktora sportu	Do ustalenia z prowadzącym	
Specjalizacja trenerska		

### Egzaminy dla specjalności: trener przygotowania motorycznego

<i>Przedmiot</i>	<i>Ia</i>	<i>Popr.</i>
Kształtowanie sprawności specjalnej - gry zespołowe	06.07	20.07
Kształtowanie sprawności specjalnej - sporty indywidualne	08.07	22.07
Diagnostyka stanu wytrenowania zawodnika	10.07	24.07

# SPORT

## stacjonarne 3-letnie studia pierwszego stopnia - rok III

specjalność: *trener przygotowania motorycznego*

Przedmioty w modułach obowiązkowych realizowane wspólnie dla wszystkich specjalności.

Lp.	Przedmiot	semestr 5			semestr 6			grupy	E/Z
		13 tygodni			13 tygodni				
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Teoria sportu	0	0	0	26	26	4	W/D	ZO/E-6
2.	Filozofia – elementy etyki	0	0	0	13	13	2	W	ZO-6
3.	Metodyka wychowania fizycznego	0	26	2	0	13	1	Ć/D	ZO/E-6
4.	Rytmika i taniec	0	0	0	0	13	1	Ć	ZO-6
5.	Piłka nożna	0	26	2	0	0	0	Ć	ZO/E-5
6.	Piłka ręczna	0	26	2	0	0	0	Ć	ZO/E-5
7.	Język obcy	0	26	2	0	26	2	D	ZO/E-6
8.	Pierwsza pomoc przedmedyczna	0	0	0	0	13	1	Ć	ZO-6
9.	Zarządzanie w sporcie	0	0	0	0	26	2	D	ZO-6
10.	Podstawy dydaktyki	26	13	3	0	0	0	W/D	ZO-5
11.	Pedagogika <sup>1</sup>	0	0	0	13	0	1	W	ZO-6
12.	Psychologia <sup>1</sup>	0	0	0	13	0	1	W	ZO-6
13.	Emisja głosu	13	13	2	0	0	0	D	ZO-5
14.	Praktyka dydaktyczna w szkole podstawowej (wychowanie fizyczne)	0	40	3	0	0	0	-	ZZ-5
15.	Praktyka dydaktyczna w szkole średniej (wychowanie fizyczne)	0	0	0	0	40	3	-	ZZ-6
16.	Praktyka w organizacji sportowej (śród semestralna)	0	26	2	0	26	2	-	ZZ-6
17.	<b>Moduł z zakresu specjalności*</b>	<b>0</b>	<b>78</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>78</b>	<b>6</b>	-	ZO-6
18.	Specjalizacja instruktora sportu**	0	65	5	0	65	5	-	ZO/E-6
19.	Terenowe formy aktywności lekkoatletycznej***	0	13	1	0	13	1	Ć	ZO-6
	<b>Razem</b>	<b>39</b>	<b>352</b>	<b>30</b>	<b>65</b>	<b>352</b>	<b>32</b>		

<sup>1</sup> realizowane wspólnie z III rokiem stacjonarnych studiów I stopnia kierunek wychowanie fizyczne

**\* Moduł do wyboru z zakresu specjalności.**

*specjalność: trener przygotowania motorycznego*

Lp.	Nazwa przedmiotu	semestr 5			semestr 6			grupy	E/Z
		13 tygodni			13 tygodni				
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Kształtowanie sprawności specjalnej - gry zespołowe	0	13	1	0	13	1	D	ZO/E-6
2.	Kształtowanie sprawności specjalnej - sporty indywidualne	0	13	1	0	13	1	D	ZO/E-6
3.	Żywnienie i suplementacja w przygotowaniu motorycznym	0	26	2	0	0	0	D	ZO-5
4.	Nowoczesne metody i środki treningu	0	0	0	0	13	1	D	ZO-6
5.	Diagnostyka stanu wytrenowania zawodnika	0	26	2	0	26	2	D	ZO/E-6
6.	Profilaktyka urazów zawodnika	0	0	0	0	13	1	D	ZO-6
	<b>Razem</b>	<b>0</b>	<b>78</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>78</b>	<b>6</b>		

\*\* do wyboru specjalizacja instruktora sportu (w wymiarze 130 godz.)

*Uzyskanie zaliczenia ze specjalizacji jest obligatoryjne, ale nie daje uprawnień instruktorskiego. Warunkiem uzyskania uprawnień instruktora sportu jest uzyskanie zaliczenia oraz pozytywna ocena z egzaminu końcowego. Legitymacja instruktorska wydawana jest po ukończeniu studiów. Egzamin jest fakultatywny i nie jest wymagany do zaliczenia semestru (roku) studiów.*

**SPECJALIZACJA INSTRUKTORA SPORTU**

**semestr 5 i 6**

*wspólnie ze stacjonarnymi studiami I stopnia kierunku wychowanie fizyczne (rok III semestr 5 i 6) oraz stacjonarnymi studiami II stopnia kierunku wychowanie fizyczne (rok II semestr 3 i 4) – podane na str. 17*

**\*\*\*TERENOWE FORMY AKTYWNOŚCI LEKKOATLETYCZNEJ**

*(Przedmiot w semestrze 6 realizowany będzie w formie wyjazdowej.)*

**semestr 5 i 6**

1. Nordic walking - 1 Ć

**DODATKOWA SPECJALIZACJA TRENERSKA W DANYM SPORCIE**

**(nieobowiązkowe odpłatne) - kontynuacja**

**3-letnie studia pierwszego stopnia III rok (5 i 6 semestr) kierunku sport oraz wychowanie fizyczne wspólnie z 2-letnimi studiami drugiego stopnia II rok (3 i 4 semestr) kierunku wychowanie fizyczne – podane na str. 18**

**WYCHOWANIE FIZYCZNE**  
niestacjonarne 2-letnie studia drugiego stopnia - I rok

**semestr 1**

Dzień szkoleniowo-organizacyjny	05.10.2019
Zajęcia w semestrze zimowym	06.10.2019 – 19.01.2020
<i>Termin wyboru seminarium dyplomowego</i>	<i>6 tydzień zajęć</i>
Przerwa świąteczna zimowa	21.12.2019 – 06.01.2020
Sesja egzaminacyjna	25.01.2020 – 26.01.2020
Sesja poprawkowa	08.02.2020 – 09.02.2020

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS 11.02.2020**

**Egzaminy**

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab</i>	<i>Popr.</i>
Teoria treningu	25.01	08.02
Metodologia badań naukowych	26.01	09.02

**semestr 2**

Zajęcia w semestrze letnim	01.03.2020 – 07.06.2020
Dzień wolny od zajęć dydaktycznych	31.05.2020
<i>Termin wyboru specjalności</i>	<i>3 tydzień zajęć</i>
<i>Termin wyboru FAR</i>	<i>3 tydzień zajęć</i>
<i>Termin wyboru przedmiotów teoretycznych</i>	<i>3 tydzień zajęć</i>
<i>Termin wyboru specjalizacji instruktora rekreacji ruchowej</i>	<i>3 tydzień zajęć</i>
<i>Termin wyboru specjalizacji dodatkowej</i>	<i>3 tydzień zajęć</i>
Przerwa świąteczna wiosenna	09.04.2020 – 15.04.2020
Przerwa majowa	01.05.2020 – 03.05.2020
Sesja egzaminacyjna	13.06.2020 – 28.06.2020

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji egz. 30.06.2020**

Sesja poprawkowa 05.09.2020 – 20.09.2020

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji popr. 22.09.2020**

**Egzaminy**

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab</i>	<i>Popr.</i>
Fizjologia wysiłku fizycznego	13.06	05.09
Medycyna sportu	14.06	06.09
Diagnostyka i przygotowanie motoryczne	20.06	12.09
Monitorowanie lekcji	21.06	13.09
Wychowanie fizyczne specjalne	27.06	19.09

# WYCHOWANIE FIZYCZNE

## niestacjonarne 2-letnie studia drugiego stopnia - I rok

Przedmioty w modułach obowiązkowych realizowane wspólnie dla wszystkich specjalności.

Lp.	Przedmiot	semestr 1			semestr 2			grupy	E/Z
		13 tygodni			13 tygodni				
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Pedagogika kultury fizycznej	0	7	1	0	0	0	D	ZO-1
2.	Filozofia	6	0	1	0	0	0	W	ZO-1
3.	Socjologia	0	0	0	6	7	2	W/D	ZO-2
4.	Ekologia z ochroną środowiska	6	0	1	0	0	0	W	ZO-1
5.	Fizjologia wysiłku fizycznego	7	13	3	0	7	1	W/Ć	ZO/E-2
6.	Medycyna sportu	0	0	0	6	7	2	W/D	ZO/E-2
7.	Biomechaniczna analiza ruchu	6	13	3	0	6	1	W/D	ZO-2
8.	Diagnostyka i przygotowanie motoryczne	7	13	3	0	6	1	W/D	ZO/E-2
9.	Identyfikacja potencjału sprawnościowego	0	0	0	0	13	2	D	ZO-2
10.	Teoria treningu	13	13	4	0	0	0	W/D	ZO/E-1
11.	Adaptowana aktywność fizyczna	0	0	0	7	13	3	W/D	ZO-2
12.	Wychowanie fizyczne specjalne	0	0	0	6	7	2	W/D	ZO/E-2
13.	Monitorowanie lekcji	6	7	2	0	7	1	W/Ć	ZO/E-2
14.	Pedeutologia	0	0	0	0	13	2	D	ZO-2
15.	Metodyka rekreacji ruchowej	7	0	1	0	0	0	W	ZO-1
16.	Metodyka zajęć muzyczno-ruchowych	0	0	0	0	6	1	D	ZO-2
17.	<b>Sporty indywidualne:</b>	-	-	-	-	-	-	-	-
a)	Gimnastyczno-akrobatyczne formy	0	13	2	0	0	0	Ć	ZO-1
b)	Lekkoatletyczne formy ruchu	0	13	2	0	0	0	Ć	ZO-1
c)	Sporty wodne	0	13	2	0	0	0	Ć	ZO-1
d)	Techniki taneczne w nauce i praktyce	0	0	0	0	6	1	D	ZO-2
18.	<b>Sporty zespołowe:</b>	-	-	-	-	-	-	-	-
a)	Koszykówka	0	0	0	0	13	2	Ć	ZO-2
b)	Piłka nożna	0	0	0	0	13	2	Ć	ZO-2
c)	Piłka ręczna	0	0	0	0	13	2	Ć	ZO-2
d)	Siatkówka	0	0	0	0	13	2	Ć	ZO-2
19.	Metodologia badań naukowych	6	13	3	0	0	0	W/D	ZO/E-1
20.	Język obcy	0	13	2	0	13	2	D	ZO-2
21.	Ochrona własności intelektualnej	0	0	0	7	0	1	W	ZO-2
22.	Seminarium dyplomowe	0	0	0	0	6	1	S	ZZ/E-4
23.	Szkolenie BHP	4	0	0	0	0	0	-	-
	<b>Razem</b>	<b>68</b>	<b>131</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	<b>163</b>	<b>30</b>		

**DODATKOWA SPECJALIZACJA TREnersKA W DANym SPORCIE**  
**(nieobowiązkowe odpłatne)**

**wspólnie ze stacjonarnymi 3-letnimi studiami pierwszego stopnia II rok (4 semestr) kierunek wychowanie fizyczne oraz sport i z 2-letnimi studiami drugiego stopnia I rok (2 semestr) kierunek wychowanie fizyczne**



# WYCHOWANIE FIZYCZNE

## niestacjonarne 2- letnie studia drugiego stopnia - rok II

specjalności: wychowanie fizyczne i trening sportowy

wychowanie fizyczne i funkcjonalny trening zdrowotny osób w średnim i starszym wieku

### semestr 3

Zajęcia w semestrze zimowym 05.10.2019 – 19.01.2020

Praktyka (funkcjonalny trening zdrowotny osób w starszym i średnim wieku) – 13 godz.

05.10.2019 – 19.01.2020

Przerwa świąteczna zimowa 21.12.2019 – 06.01.2020

Sesja egzaminacyjna 25.01.2020 – 26.01.2020

Sesja poprawkowa 08.02.2020 – 09.02.2020

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS**

**11.02.2020**

### Egzaminy

Przedmiot	SPECJALNOŚĆ TRENING SPORTOWY	Popr.
	Ia	
Metabolizm wysiłkowy	25.01	08.02

### semestr 4

Zajęcia w semestrze letnim 01.03.2020 – 07.06.2020

Dzień wolny od zajęć dydaktycznych 31.05.2020

Przerwa świąteczna wiosenna 09.04.2020 – 15.04.2020

Przerwa majowa 01.05.2020 – 03.05.2020

Sesja egzaminacyjna 13.06.2020 – 20.06.2020

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji egz.**

**20.06.2020**

Sesja poprawkowa 21.06.2020 – 28.06.2020

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji popr.**

**30.06.2020**

Termin złożenia pracy magisterskiej

30.06.2020

### Egzaminy

Przedmiot	Ia, IIa	Popr.
Specjalizacja dodatkowa	13.06	21.06
Specjalizacji instruktorska z rekreacji ruchowej	14.06	27.06
Egzamin dyplomowy - terminy indywidualne		

Przedmiot	SPECJALNOŚĆ FUNKCJONALNY TRENING ZDROWOTNY OSÓB W ŚREDNIM I STARSZYM WIEKU	Popr.
	IIa	
Podstawy gerontologii	20.06	28.06

## WYCHOWANIE FIZYCZNE

### niestacjonarne 2-letnie studia drugiego stopnia - rok II

*specjalności: wychowanie fizyczne i trening sportowy*

*wychowanie fizyczne i funkcjonalny trening zdrowotny osób w średnim i starszym wieku*

Przedmioty w modułach obowiązkowych realizowane wspólnie dla wszystkich specjalności.

Lp.	Przedmiot	semestr 3			semestr 4			grupy	E/Z
		13 tygodni			13 tygodni				
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Psychologia sportu	0	13	2	0	0	0	D	ZO-3
2.	Turystyka szkolna	6	0	1	0	0	0	W	ZO-3
3.	Praktyka w szkole ponadgimnazjalnej	0	0	0	0	60	5	-	ZZ-4
4.	Statystyka	7	13	3	0	0	0	W/D	ZO-3
5.	Zarządzanie kulturą fizyczną	6	0	1	0	0	0	W	ZO-3
6.	<b>Moduł zajęć w ramach specjalności**</b>	<b>13</b>	<b>52</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>46</b>	<b>9</b>	-	ZO-4
7.	Seminarium dyplomowe	0	6	1	0	7	1	*S	ZZ/E-4
8.	Formy aktywności ruchowej (1)	0	13	2	0	0	0	Ć	ZO-3
9.	Formy aktywności ruchowej (1)	0	13	2	0	0	0	Ć	ZO-3
10.	Przedmioty teoretyczne z obszaru nauk humanistyczno-społecznych (2)	0	0	0	13	0	2	W/D	ZO-4
11.	Przedmioty teoretyczne z obszaru nauk humanistyczno-społecznych (2)	0	0	0	13	0	2	W/D	ZO-4
12.	Przedmioty teoretyczne z obszaru nauk medycznych i o zdrowiu (3)	0	0	0	13	0	2	W	ZO-4
13.	Przedmioty teoretyczne z obszaru nauk medycznych i o zdrowiu (3)	0	0	0	13	0	2	W	ZO-4
14.	Przedmioty teoretyczne z obszaru nauk o kulturze fizycznej (4)	0	0	0	13	0	2	W/D	ZO-4
15.	Przedmioty teoretyczne z obszaru nauk o kulturze fizycznej (4)	0	0	0	13	0	2	W/D	ZO-4
16.	Specjalizacji instruktora rekreacji ruchowej (5)	0	26	3	0	19	3	D/Ć	ZO/E-4
17.	Specjalizacja dodatkowa (6)	0	33	5	0	32	5	Ć/D	ZO/E-4
	<b>Razem</b>	<b>32</b>	<b>169</b>	<b>30</b>	<b>91</b>	<b>164</b>	<b>35</b>		

\* zajęcia prowadzone indywidualnie z promotorem

## \*\* MODUŁ ZAJĘĆ DO WYBORU W RAMACH SPECJALNOŚCI

### MODUŁ ZAJĘĆ Z ZAKRESU DODATKOWEJ SPECJALNOŚCI – TRENING SPORTOWY

Lp.	Przedmiot	semestr 3			semestr 4			grupy	E/Z
		13 tygodni			13 tygodni				
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Metabolizm wysiłkowy	7	13	3	0	0	0	W/D	ZO/E-3
2.	Fizjologia sportu	6	13	3	0	0	0	W/D	ZO-3
3.	Periodyzacja żywienia w sporcie	0	0	0	0	13	2	D	ZO-4
4.	Periodyzacja i planowanie w treningu sportowym	0	0	0	6	7	2	W/D	ZO-4
5.	Kontrola motoryczna	0	0	0	7	7	2	W/D	ZO-4
6.	Czynniki psychologiczne w sporcie wyczynowym	0	0	0	0	6	1	W	ZO-4
7.	Biochemiczne monitorowanie treningu sportowego	0	0	0	0	13	2	D	ZO-4
8.	Biomechanika sportu	0	13	2	0	0	0	D	ZO-3
9.	Specyfika kształtowania zdolności motorycznych kobiet	0	13	2	0	0	0	D	ZO-3
	<b>Razem</b>	<b>13</b>	<b>52</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>46</b>	<b>9</b>		

### MODUŁ ZAJĘĆ Z ZAKRESU DODATKOWEJ SPECJALNOŚCI- FUNKCJONALNY TRENING ZDROWOTNY OSÓB W ŚREDNIM I STARSZYM WIEKU

Lp.	Przedmiot	semestr 3			semestr 4			grupy	E/Z
		13 tygodni			13 tygodni				
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Podstawy gerontologii	7	13	3	6	7	2	W/D	ZO/E-4
2.	Fizjologiczne podstawy treningu zdrowotnego	0	0	0	7	0	1	W	ZO-4
3.	Żywienie i suplementacja w treningu zdrowotnym	0	0	0	0	6	1	W	ZO-4
4.	Metodyka treningu zdrowotnego	6	7	2	0	0	0	W/D	ZO-3
5.	Gimnastyka w treningu zdrowotnym	0	6	1	0	0	0	Ć	ZO-3
6.	Techniki relaksacyjne w treningu zdrowotnym	0	6	1	0	0	0	D	ZO-3
7.	Funkcjonalny trening oporowy	0	0	0	0	7	1	D	ZO-4
8.	Taniec i aerobik w treningu zdrowotnym	0	0	0	0	6	1	Ć	ZO-4
9.	Gry i zabawy ruchowe w treningu zdrowotnym	0	0	0	0	7	1	Ć	ZO-4
10.	Aqua Fitness z elementami pływania w treningu zdrowotnym	0	0	0	0	7	1	Ć	ZO-4
11.	Terenowe formy aktywności ruchowej w treningu zdrowotnym	0	7	1	0	6	1	Ć	ZO-4
12.	Praktyka	0	13	2	0	0	0		ZZ-3
	<b>Razem</b>	<b>13</b>	<b>52</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>46</b>	<b>9</b>		

**(1) Formy aktywności ruchowej (2 do wyboru):**

**semestr 3**

- |   |      |
|---|------|
| 1. Gry niekonwencjonalne                  | – 1Ć |
| 2. Podstawy kształtowania siły mięśniowej | – 1Ć |
| 3. Boot camp                              | – 1Ć |
| 4. Wspinaczka halowa                      | – 1Ć |

**(2) Przedmioty teoretyczne z obszaru nauk humanistyczno-społecznych (2 do wyboru):**

**semestr 4**

- |  |      |
|--|------|
| 1. Dyscyplina w klasie i zespole sportowym | – 1W |
| 2. Przeciwdziałania agresji w szkole       | – 1D |

**(3) Przedmioty teoretyczne z obszaru nauk medycznych i o zdrowiu (2 do wyboru):**

**semestr 4**

- |   |      |
|---|------|
| 1. Regeneracja i odnowa biologiczna w sporcie | – 1W |
| 2. Żywnienie i suplementacja w sporcie        | – 1W |

**(4) Przedmioty teoretyczne z obszaru nauk o kulturze fizycznej (2 do wyboru):**

**semestr 4**

- |  |      |
|--|------|
| 1. Diagnozowanie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży | – 1D |
| 2. Współczesne problemy edukacji fizycznej               | – 1W |

**(5) Specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej (1 do wyboru):**

**semestr 3 i 4**

- |  |      |
|--|------|
| 1. Samoobrona                            | – 1Ć |
| 2. Fitness – funkcjonalny trening siłowy | – 1Ć |

## (6) Specjalizacja dodatkowa:

(1 do wyboru – specjalizacja instruktora sportu lub trener personalny)

*Uzyskanie zaliczenia ze specjalizacji instruktora sportu jest obligatoryjne, ale nie daje uprawnień instruktorskiego. Warunkiem uzyskania uprawnień instruktora sportu jest uzyskanie zaliczenia oraz pozytywna ocena z egzaminu końcowego. Legitymacja instruktorska wydawana jest po ukończeniu studiów. Egzamin jest fakultatywny i nie jest wymagany do zaliczenia semestru (roku) studiów.*

### semestr 3 i 4

1. Wspinaczka sportowa – specjalizacja instruktora sportu – 1Ć
2. Trener personalny – 1Ć  
(przedmioty wchodzące w realizację specjalizacji w tabeli poniżej)

### SPECJALIZACJA DODATKOWA – TRENER PERSONALNY

Lp.	Nazwa przedmiotu	semestr 3			semestr 4			grupy	E/Z
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Dietetyczne i suplementacyjne wspomaganie w sporcie i rekreacji	0	13	2	0	0	0	D	ZO-3
2.	Kształtowanie sylwetki ciała	0	13	2	0	13	2	Ć	ZO-4
3.	Aerobowe formy aktywności fizycznej	0	0	0	0	6	1	Ć	ZO-4
4.	Identyfikacja potencjału motorycznego	0	0	0	0	6	1	Ć	ZO-4
5.	Nowoczesne formy treningu siłowego	0	0	0	0	7	1	Ć	ZO-4
6.	Trening dzieci oraz osób starszych	0	7	1	0	0	0	D	ZO-4
7.	Egzamin końcowy	-	-	-	-	-	-	-	E-4
	<b>Razem</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>5</b>		