

Akademia Wychowania Fizycznego  
im. Jerzego Kukuczki  
w Katowicach

**WYDZIAŁ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**  
**ORGANIZACJA ROKU**

**AKADEMICKIEGO 2020/2021**

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 14 maja 2021 r.

Katowice, maj 2020

**Zarządzenie Nr 1/2020**  
**Dziekana Wydziału Wychowania Fizycznego**  
**Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach**  
**z dnia 5 maja 2020 roku**  
**w sprawie ustalenia szczegółowej organizacji roku akademickiego 2020/2021**  
**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 2020/2021 dla stacjonarnych i niestacjonarnych studiów I i II stopnia prowadzonych na Wydziale Wychowania Fizycznego.

§ 2.

Organizacja roku akademickiego 2020/2021 studia stacjonarne i niestacjonarne stanowi załącznik nr 1 do niniejszego zarządzenia.

§ 3.

Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Katowice, dnia 5 maja 2020 r.

D Z I E K A N

WYDZIAŁU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

dr Wiesław Garbaciak, prof. AWF Katowice

# studia stacjonarne 2020/2021

## Liczba grup studenckich

Rodzaj studiów	Rok	Liczba grup			
		dziekańskie	ćwiczeniowe		
<b>WYCHOWANIE FIZYCZNE</b>					
3-letnie studia pierwszego stopnia	I	sem. 1	<b>9*</b>	<b>18*</b>	Iab, IIab, IIIab, IVab, Vab, VIab, VIIab, VIIIab, IXab
		sem. 2	<b>8</b>	<b>16</b>	Iab, IIab, IIIab, IVab, Vab, VIab, VIIab, VIIIab, <del>IXab</del>
	II	<i>wychowanie fizyczne i gimnastyka korekcyjna</i>			
		sem. 3	4	7	Iab, IIab, IIIab, IVa
		sem. 4	3	6	Iab, IIab, IIIab, IVa
		<i>wychowanie fizyczne i edukacja oraz rehabilitacja osób z niepełnosprawnością intelektualną</i>			
		1		2	Vab
		<i>wychowanie fizyczne oraz taniec i artystyczne formy aktywności ruchowej</i>			
		1		1	VIa
	III	<i>wychowanie fizyczne i gimnastyka korekcyjna</i>			
		3		5	Iab, IIab, IIIa
		<i>wychowanie fizyczne oraz taniec i artystyczne formy aktywności ruchowej</i>			
		1		2	Vab
2-letnie studia drugiego stopnia	I	<b>2*</b>	<b>4*</b>	IIIab, IVab	
	II	<i>trening sportowy</i>			
		1		2	IIIab
		<i>funkcjonalny trening zdrowotny osób w średnim i starszym wieku</i>			
1		1	IVa		

\* Liczba grup wg limitów przyjęć

# studia stacjonarne 2020/2021

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>	<b>8</b>	Iab, IIab, IIIab, IVab, <del>Vab</del>	
		sem. 2	<i>pilot wycieczek</i>			
			<i>1</i>	<i>2</i>	<i>Iab</i>	
			<i>rekreacja ruchowa z odnową psychosomatyczną</i>			
			<i>1</i>	<i>2</i>	<i>IIab</i>	
	II	<i>pilot wycieczek</i>				
		1	2	Iab		
		<i>rekreacja ruchowa z odnową psychosomatyczną</i>				
		1	2	IIab		
	III	<i>pilot wycieczek</i>				
		1	2	Iab		
		<i>rekreacja ruchowa z odnową psychosomatyczną</i>				
		1	2	IIIab		
	2-letnie studia drugiego stopnia	I	<i>turystyka aktywna</i>			
			<i>1*</i>	<i>1*</i>	Ia	
<i>turystyka alternatywna</i>						
<i>1*</i>			<i>1*</i>	<i>IIa</i>		
<i>turystyka i rekreacja zdrowotna</i>						
<i>1*</i>		<i>1*</i>	IIIa			
II		<i>turystyka aktywna</i>				
		1	2	Iab		
		<i>rekreacja fizyczna osób dorosłych i starszych</i>				
	1	1	IIa			

\* Liczba grup wg limitów przyjęć

# studia stacjonarne 2020/2021

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	5*	10*	Iab, IIab, IIIab, IVab, Vab
	II	3	6	Iab, IIab, IIIab
	III	<i>trening w otyłości i chorobach przewlekłych</i>		
		2	3	Iab, IIa

\* 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	2	4	Iab, IIab
	II	<i>trener przygotowania motorycznego</i>			
		2	4	Iab, IIab	

\* Liczba grup wg limitów przyjęć

Rodzaj studiów	Rok	Liczba grup			
		dziekańskie	ćwiczeniowe		
<b>SPORT</b>					
3-letnie studia pierwszego stopnia	I	<i>trener wybranej dyscypliny sportu</i>			
		sem. 1	4*	8*	Iab, IIab, IIIab, IVab
		sem. 2	3	6	Iab, IIab, IIIab
	III	<i>trener przygotowania motorycznego</i>			
		1	2	Iab	

\* Liczba grup wg limitów przyjęć

# studia niestacjonarne 2020/2021

Liczba grup studenckich

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

# WYCHOWANIE FIZYCZNE

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

### semestr 1

Dzień szkoleniowo-organizacyjny	30.09.2020
Zajęcia w semestrze zimowym	02.10.2020 – 15.01.2021
<i>02.10.2020 – zajęcia według odrębnego harmonogramu (zajęcia środowe)</i>	
Przerwa świąteczna zimowa	24.12.2020 – 06.01.2021
Sesja egzaminacyjna	18.01.2021 – 22.01.2021
Sesja poprawkowa	25.01.2021 – 29.01.2021
Przerwa międzysemestralna	01.02.2021 – 28.02.2021

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS** **02.02.2021**

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIab, IIIab, IVab</i>	<i>Va, VIab, VIIab, VIIIab, IXab</i>	<i>Popr.</i>
Anatomia	18.01	19.01	25.01
Teoria wychowania fizycznego	20.01	21.01	27.01

### semestr 2

Zajęcia w semestrze letnim	01.03.2021 – 10.06.2021
<i>Termin wyboru specjalności</i>	<i>3 tydzień zajęć</i>
<i>Termin wyboru FAR</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>
Przerwa świąteczna wiosenna	01.04.2021 – 07.04.2021
Przerwa majowa	01.05.2021 – 05.05.2021
Sesja egzaminacyjna	14.06.2021 – 18.06.2021

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji egz.** **22.06.2021**

Sesja poprawkowa 06.09.2021 – 10.09.2021

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji popr.** **14.09.2021**

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIab, IIIab, IVab</i>	<i>Va, VIab, VIIab, VIIIab, <del>IXab</del></i>	<i>Popr.</i>
Biochemia	14.06	15.06	07.09
Antropomotoryka	16.06	17.06	09.09

**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
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		

\* Zajęcia ściśle zintegrowane z realizacją praktyk pedagogicznych



# WYCHOWANIE FIZYCZNE

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

specjalności: wychowanie fizyczne i gimnastyka korekcyjna

wychowanie fizyczne i edukacja oraz rehabilitacja osób z niepełnosprawnością intelektualną

wychowanie fizyczne oraz taniec i artystyczne formy aktywności ruchowej

### semestr 3

Praktyka w ramach przygotowania psychologiczno – pedagogicznego (32 godz.)

14.09.2020 – 25.09.2020

Zajęcia w semestrze zimowym

02.10.2020 – 29.01.2021

02.10.2020 – zajęcia według odrębnego harmonogramu (zajęcia środowe)

Obóz szkoleniowy zimowy (do wyboru) 18.01.2021 – 24.01.2021; 24.01.2021 – 30.01.2021

#### Narciarstwo zjazdowe; Snowboard

I termin 18.01.2021 – 24.01.2021

II termin 24.01.2021 – 30.01.2021

#### Narciarstwo biegowe

I termin 18.01.2021 – 24.01.2021

Przerwa świąteczna zimowa

24.12.2020 – 06.01.2021

Sesja egzaminacyjna

01.02.2021 – 05.02.2021

Sesja poprawkowa

08.02.2021 – 12.02.2021

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS**

**16.02.2021**

### Egzaminy

Przedmiot	gimnastyka korekcyjna				edukacja oraz rehabilitacja osób z niepełnosprawnością intelektualną	taniec i artystyczne formy aktywności ruchowej	Popr.
	Iab	IIab	IIIab	IVa	Vab	VIa	
Fizjologia	01.02				02.02		08.02
Gimnastyka	02.02				03.02		09.02
Lekka atletyka	03.02				04.02		10.02
Pływanie	04.02				05.02		11.02

Przedmiot	edukacja oraz rehabilitacja osób z niepełnosprawnością intelektualną	Popr.
	Vab	
Biomedyczne podstawy rozwoju dziecka niepełnosprawnego intelektualnie	01.02	12.02

Przedmiot	taniec i artystyczne formy aktywności ruchowej	Popr.
	VIa	
Metodyka tańca klasycznego	01.02	12.02

# WYCHOWANIE FIZYCZNE

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

specjalności: wychowanie fizyczne i gimnastyka korekcyjna

wychowanie fizyczne i edukacja oraz rehabilitacja osób z niepełnosprawnością intelektualną  
wychowanie fizyczne oraz taniec i artystyczne formy aktywności ruchowej

### semestr 4

Praktyka asystencka w szkole podstawowej (wychowanie fizyczne – 40 godz.)	15.02.2021 – 05.03.2021
Zajęcia w semestrze letnim	08.03.2021 – 17.06.2021
Termin wyboru specjalizacji instruktora sportu	3 tydzień zajęć
Termin wyboru terenowych form aktywności lekkoatletycznej	3 tydzień zajęć
Termin wyboru wykładu monograficznego	3 tydzień zajęć
Przerwa świąteczna wiosenna	01.04.2021 – 07.04.2021
Przerwa majowa	01.05.2021 – 05.05.2021
Sesja egzaminacyjna	21.06.2021 – 25.06.2021
Obóz szkoleniowy letni (do wyboru)	14.08.2021 – 11.09.2021
<u>Letnie formy aktywności</u>	
I termin	14.08.2021 – 21.08.2021
II termin	21.08.2021 – 28.08.2021
<u>Windsurfing</u>	
I termin	28.08.2021 – 04.09.2021
II termin	04.09.2021 – 11.09.2021

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji egz. 29.06.2021**

Sesja poprawkowa 13.09.2021 – 17.09.2021

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji popr. 21.09.2021**

Przedmiot	gimnastyka korekcyjna				edukacja oraz rehabilitacja osób z niepełnosprawnością intelektualną	taniec i artystyczne formy aktywności ruchowej	Popr.
	Iab	IIab	IIIab	<del>IVa</del>	Vab	VIa	
Antropologia	21.06				22.06		13.09
Biomechanika	22.06				23.06		14.09
Koszykówka	23.06				24.06		15.09
Siatkówka	24.06				25.06		16.09

# WYCHOWANIE FIZYCZNE

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

specjalności: *wychowanie fizyczne i gimnastyka korekcyjna*

*wychowanie fizyczne i edukacja oraz rehabilitacja osób z niepełnosprawnością intelektualną*

*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.	Rytmika i taniec	0	0	0	0	13	1	Ć	ZO-6
6.	Gimnastyka	0	26	2	0	0	0	Ć	ZO/E-3
7.	Lekka atletyka	0	26	2	0	0	0	Ć	ZO/E-3
8.	Pływanie	0	26	2	0	0	0	Ć	ZO/E-3
9.	Koszykówka	0	0	0	0	26	2	Ć	ZO/E-4
10.	Siatkówka	0	26	2	0	26	2	Ć	ZO/E-4
11.	Zabawy i gry ruchowe	0	26	2	0	13	1	Ć	ZO-4
12.	Praktyka w ramach przygotowania psychologiczno-pedagogicznego	0	32	2	0	0	0	–	ZZ-3
13.	Praktyka asystencka w szkole podstawowej (wychowanie fizyczne)	0	0	0	0	40	3	–	ZZ-4
14.	<b>Grupa zajęć z zakresu specjalności*</b>	<b>39</b>	<b>52</b>	<b>7</b>	<b>13</b>	<b>91</b>	<b>8</b>	–	–
15.	FAR****	0	13	1	0	0	0	Ć/D	ZO-3
16.	Obóz szkoleniowy letni ***	0	0	0	0	52	4	–	ZO-4
17.	Obóz szkoleniowy zimowy **	0	52	4	0	0	0	–	ZO-3
	Razem	65	331	30	52	339	30		

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

**GRUPA 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		

**GRUPA 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		

GRUPA ZAJĘĆ Z ZAKRESU PRZYGOTOWANIA DO EDUKACJI ORAZ REHABILITACJI OSÓB  
Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ

Lp.	Nazwa przedmiotu	semestr 3			semestr 4			grupy	E/Z
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Biomedyczne podstawy rozwoju dziecka niepełnosprawnego intelektualnie	26	0	2	0	0	0	W	ZO/E-3
2.	Pedagogika osób niepełnosprawnych intelektualnie	0	26	2	0	0	0	D	ZO-3
3.	Psychologia osób niepełnosprawnych intelektualnie	0	13	1	0	0	0	D	ZO-3
4.	Diagnoza funkcjonalna	0	13	1	0	0	0	Ć	ZO-3
5.	Niewerbalne techniki komunikacji	0	0	0	13	13	2	W/D	ZO-4
6.	Podstawy prawne w oligofrenopedagogice	13	0	1	0	0	0	W	ZO-3
7.	Gry i zabawy ruchowe w rewalidacji	0	0	0	0	26	2	Ć	ZO-4
8.	Edukacja i reedukacja ruchowa osób niepełnosprawnych intelektualnie	0	0	0	0	26	2	D	ZO-6
9.	Sport osób niepełnosprawnych intelektualnie	0	0	0	0	26	2	D	ZO-5
	Razem	39	52	7	13	91	8		

**\*\* Obóz szkoleniowy zimowy**

**semestr 3**

1. Narciarstwo biegowe - 2 Ć
2. Narciarstwo zjazdowe - 6 Ć
3. Snowboard - 4 Ć

**\*\*\* Obóz szkoleniowy letni**

**semestr 4**

1. Letnie formy aktywności - 4 Ć
2. Windsurfing - 6 Ć

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

**semestr 3**

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

**DODATKOWA SPECJALIZACJA TRENERSKA W DANYM SPORCIE****(nieobowiązkowe odpłatne)****3-letnie studia pierwszego stopnia II rok (4 semestr) kierunek wychowanie fizyczne  
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. Tenis - 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 + Tenis*

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*

### semestr 5

Praktyka dydaktyczna w szkole podstawowej ( <i>wychowanie fizyczne – 40 godz.</i> )	14.09.2020 – 01.10.2020
Zajęcia w semestrze zimowym	02.10.2020 – 15.01.2021
<i>02.10.2020 – zajęcia według odrębnego harmonogramu (zajęcia środowe)</i>	
Przerwa świąteczna zimowa	24.12.2020 – 06.01.2021
<i>Praktyka z zakresu przygotowania do prowadzenia gimnastyki korekcyjnej (26 godz.)</i>	05.10.2020 – 15.01.2021
<i>Praktyka z zakresu specjalności taniec i artystyczne formy aktywności (26 godz.)</i>	05.10.2020 – 15.01.2021
Sesja egzaminacyjna	18.01.2021 – 22.01.2021
Sesja poprawkowa	25.01.2021 – 29.01.2021
Przerwa międzysemestralna	01.02.2021 – 12.02.2021

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS 02.02.2021**

### 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>IIIa</i>	<i>Vab</i>	
Piłka nożna	18.01		19.01		25.01
Piłka ręczna	20.01		21.01		27.01

# 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*

### semestr 6

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

15.02.2021 – 05.03.2021

Zajęcia w semestrze letnim

08.03.2021 – 17.06.2021

Przerwa świąteczna wiosenna

01.04.2021 – 07.04.2021

Przerwa majowa

01.05.2021 – 05.05.2021

*Praktyka z zakresu przygotowania do prowadzenia gimnastyki korekcyjnej (34 godz.)*

08.03.2021 – 17.06.2021

*Praktyka z zakresu specjalności taniec i artystyczne formy aktywności (26 godz.)*

08.03.2021 – 17.06.2021

Sesja egzaminacyjna

21.06.2021 – 24.06.2021

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji egz. 25.06.2021**

Sesja poprawkowa

28.06.2021 – 01.07.2021

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji popr. 02.07.2021**

Pierwszy cykl egzaminu dyplomowego

28.06.2021 – 02.07.2021

Drugi cykl egzaminu dyplomowego

05.07.2021 – 09.07.2021

Poprawkowy egzamin dyplomowy

06.09.2021 – 10.09.2021

\* Szczegółowa informacja dotycząca terminu egzaminu dyplomowego zostanie podana w miesiącu maju 2021 r.

### 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>IIIa</i>	<i>Vab</i>	
Teoria sportu	21.06			23.06	28.06
Metodyka wychowania fizycznego	22.06			21.06	29.06
Język obcy	23.06			22.06	30.06
Specjalizacja trenerska	Do ustalenia z prowadzącym				
Specjalizacja instruktora sportu					

<i>Przedmiot</i>	<i>gimnastyka korekcyjna</i>			<i>Popr.</i>
	<i>Iab</i>	<i>IIab</i>	<i>IIIa</i>	
Metodyka postępowania korekcyjno-kompensacyjnego	24.06			01.07

<i>Przedmiot</i>	<i>taniec i artystyczne formy aktywności ruchowej</i>	<i>Popr.</i>
	<i>Vab</i>	
Podstawy form fitness	24.06	01.07



# 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*

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	0	0	0	13	0	1	W	ZO-6
12.	Psychologia	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 ponadpodstawowej (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		

**\* 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	34	0	2	-	ZZ-5,6
	<b>Razem</b>	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-5,6
	<b>Razem</b>	52	52	8	39	52	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. Akrobatyka sportowa   | - 1 Ć |
| 2. Kulturystyka          | - 2 Ć |
| 3. Narciarstwo alpejskie | - 2 Ć |
| 4. Piłka nożna           | - 1 Ć |
| 5. Piłka ręczna          | - 1 Ć |
| 6. Pływanie              | - 2 Ć |
| 7. Snowboard             | - 2 Ć |
| 8. Tenis                 | - 2 Ć |
| 9. 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 | - 5 Ć |

**DODATKOWA SPECJALIZACJA TRENERSKA W DANYM SPORCIE****(nieobowiązkowe odpłatne) - kontynuacja****3-letnie studia pierwszego stopnia III rok (5 i 6 semestr) kierunek wychowanie fizyczne oraz sport  
wspólnie z 2-letnimi studiami drugiego stopnia II rok (3 i 4 semestr) kierunek 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 alpejskie - 1 Ć

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

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
	Razem	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	30.09.2020
Zajęcia w semestrze zimowym	02.10.2020 – 15.01.2021
02.10.2020 – zajęcia według odrębnego harmonogramu (zajęcia środowe)	
Przerwa świąteczna zimowa	24.12.2020 – 06.01.2021
<i>Termin wyboru seminarium dyplomowego</i>	<i>5 tydzień zajęć</i>
Sesja egzaminacyjna	18.01.2021 – 22.01.2021
Sesja poprawkowa	25.01.2021 – 29.01.2021
Przerwa międzysemestralna	01.02.2021 – 28.02.2021

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS 02.02.2021**

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>IIIab, IVab</i>	<i>Popr.</i>
Teoria treningu	18.01	25.01
Metodologia badań naukowych	20.01	27.01

### semestr 2

Zajęcia w semestrze letnim	01.03.2021 – 10.06.2021
<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	01.04.2021 – 07.04.2021
Przerwa majowa	01.05.2021 – 05.05.2021
Sesja egzaminacyjna	14.06.2021 – 18.06.2021

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji egz. 22.06.2021**

Sesja poprawkowa 06.09.2021 – 17.09.2021

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji popr. 21.09.2021**

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>IIIab, IVab</i>	<i>Popr.</i>
Fizjologia wysiłku fizycznego	14.06	13.09
Medycyna sportu	15.06	14.09
Diagnostyka i przygotowanie motoryczne	16.06	15.09
Monitorowanie lekcji	17.06	16.09
Wychowanie fizyczne specjalne	18.06	17.09

# 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
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	-	-
	<b>Razem</b>	<b>134</b>	<b>260</b>	<b>30</b>	<b>65</b>	<b>325</b>	<b>30</b>		

\* 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. 13

# 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 02.10.2020 – 15.01.2021

02.10.2020 – zajęcia według odrębnego harmonogramu (zajęcia środowe)

Przerwa świąteczna zimowa 24.12.2020 – 06.01.2021

Praktyka w szkole ponadpodstawowej (wychowanie fizyczne) – 60 godz.

(praktyka realizowana przez 4 tygodnie z wyłączeniem ferii zimowych) 19.01.2021 – 26.02.2021

Praktyka (funkcjonalny trening zdrowotny osób w starszym i średnim wieku) – 26 godz.

02.10.2020 – 15.01.2021

Sesja egzaminacyjna 18.01.2021 – 18.01.2021

Sesja poprawkowa 19.01.2021 – 26.02.2021

(w przerwie między praktykami do ustalenia z prowadzącym zajęcia)

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

**26.02.2021**

#### Egzaminy

Przedmiot	SPECJALNOŚĆ TRENING SPORTOWY	Popr.
	IIIab	
Metabolizm wysiłkowy	18.01	do ustalenia z prowadzącym

### semestr 4

Zajęcia w semestrze letnim 01.03.2021 – 10.06.2021

Przerwa świąteczna wiosenna 01.04.2021 – 07.04.2021

Przerwa majowa 01.05.2021 – 05.05.2021

Sesja egzaminacyjna 14.06.2021 – 18.06.2021

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

**22.06.2021**

Sesja poprawkowa 21.06.2021 – 25.06.2021

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

**29.06.2021**

Termin złożenia pracy magisterskiej

30.06.2021

#### Egzaminy

Przedmiot	IIIab, IVa	Popr.
Specjalizacja dodatkowa	do ustalenia z prowadzącym	
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.
	IVa	
Podstawy gerontologii	18.06	25.06

# 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	60	5	0	0	0	-	ZZ-3
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
<b>6.</b>	<b>Grupa 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 dziedziny nauk humanistycznych i społecznych (2)	0	0	0	26	0	2	W/D	ZO-4
11.	Przedmioty teoretyczne z dziedziny nauk humanistycznych i społecznych (2)	0	0	0	26	0	2	W/D	ZO-4
12.	Przedmioty teoretyczne z dziedziny nauk medycznych i o zdrowiu (3)	0	0	0	26	0	2	W	ZO-4
13.	Przedmioty teoretyczne z dziedziny nauk medycznych i o zdrowiu (3)	0	0	0	26	0	2	W	ZO-4
14.	Przedmioty teoretyczne z dyscypliny nauk o kulturze fizycznej (4)	0	0	0	26	0	2	W/D	ZO-4
15.	Przedmioty teoretyczne z dyscypliny 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	385	35	182	208	30		

\* zajęcia prowadzone indywidualnie z promotorem



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

### GRUPA 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		

### GRUPA 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. Boot Camp                              | - 1 Ć |
| 3. Tenis                                  | - 1 Ć |
| 4. Total body condition                   | - 2 Ć |
| 5. Judo                                   | - 1 Ć |

**(2) Przedmioty teoretyczne z dziedziny nauk humanistycznych i społecznych**

(2 do wyboru):

**semestr 4**

- |   |      |
|---|------|
| 1. Dyscyplina w klasie i zespole sportowym        | – 1W |
| 2. Negocjacje i mediacje w praktyce pedagogicznej | – 1W |
| 3. Przeciwdziałania agresji w szkole              | – 1D |

**(3) Przedmioty teoretyczne z dziedziny 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 dyscypliny nauk o kulturze fizycznej (2 do wyboru):**

**semestr 4**

- |  |      |
|--|------|
| 1. Diagnozowanie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży | – 1D |
| 2. Podstawy form fitness                                 | – 1W |
| 3. Podstawy sportów indywidualnych                       | – 1W |

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

**semestr 3 i 4**

- |  |      |
|--|------|
| 1. Boot camp                             | - 1Ć |
| 2. Fitness w ciąży i po porodzie         | - 1Ć |
| 3. Fitness – funkcjonalny trening siłowy | - 1Ć |

## (6) Specjalizacja dodatkowa:

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

### SPECJALIZACJA INSTRUKTORA SPORTU

Realizowana wspólnie ze stacjonarnymi studiami I stopnia kierunku wychowanie fizyczne (rok III semestr 5 i 6) oraz stacjonarnymi studiami I stopnia kierunku sport (rok III semestr 5 i 6) – podane na str. 18

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 TRENEŃSKA W DANYM SPORCIE

(nieobowiązkowe odpłatne) - kontynuacja

2 letnie studia drugiego stopnia II rok (3 i 4 semestr) kierunku wychowanie fizyczne wspólnie z 3-letnimi studiami pierwszego stopnia III rok (5 i 6 semestr) kierunku sport oraz wychowanie fizyczne – podane na str. 19

# TURYSTYKA I REKREACJA

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

specjalność: rekreacja ruchowa z odnową psychosomatyczną

pilot wycieczek

### semestr 1

Dzień szkoleniowo-organizacyjny	30.09.2020
Zajęcia w semestrze zimowym	02.10.2020 – 15.01.2021
02.10.2020 – zajęcia według odrębnego harmonogramu (zajęcia środowe)	
Przerwa świąteczna zimowa	24.12.2020 – 06.01.2021
<i>Termin wyboru specjalności</i>	<i>3 tydzień zajęć</i>
Sesja egzaminacyjna	18.01.2021 – 22.01.2021
Sesja poprawkowa	25.01.2021 – 29.01.2021
Przerwa międzysemestralna	01.02.2021 – 28.02.2021

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS 02.02.2021**

### Egzaminy

Nazwa przedmiotu	<i>Iab, IIab, IIIab, IVab, <del>Vab</del></i>	<i>Popr.</i>
Podstawy turystyki	18.01	25.01
Geografia turystyczna	20.01	27.01
Podstawy rekreacji	22.01	29.01

### semestr 2

Zajęcia w semestrze letnim	01.03.2021 – 10.06.2021
<i>Termin wyboru – język obcy drugi do wyboru</i>	<i>5 tydzień</i>
<i>Termin wyboru wykładu monograficznego</i>	<i>3 tydzień</i>
<i>Termin wyboru specjalizacji instruktora rekreacji ruchowej I</i>	<i>3 tydzień</i>
<i>Termin wyboru form aktywności ruchowej</i>	<i>3 tydzień</i>
Przerwa świąteczna wiosenna	01.04.2021 – 07.04.2021
Przerwa majowa	01.05.2021 – 05.05.2021
Sesja egzaminacyjna	14.06.2021 – 18.06.2021

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji egz. 22.06.2021**

Sesja poprawkowa 06.09.2021 – 17.09.2021

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji popr. 21.09.2021**

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIab, <del>IIIab, IVab, Vab</del></i>	<i>Popr.</i>
Zarządzanie	14.06	13.09
Prawo	16.06	15.09

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

Przedmiot	<i>IIab</i>	<i>Popr.</i>
Kinezyjologia	18.06	17.09

# TURYSTYKA I REKREACJA

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

*specjalności: rekreacja ruchowa z odnową psychosomatyczną*

*pilot wycieczek*

Przedmioty w modułach obligatoryjnych 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.	Podstawy turystyki aktywnej	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.	Podstawy nauczania na odległość	0	13	1	0	0	0	D	ZO-1
24.	<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
25.	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	02.10.2020 – 15.01.2021
02.10.2020 – zajęcia według odrębnego harmonogramu (zajęcia środowe)	
Praktyka w zakresie turystyki lub rekreacji (120 godzin)	22.06.2020 – 29.01.2021
Przerwa świąteczna zimowa	24.12.2020 – 06.01.2021
Sesja egzaminacyjna	18.01.2021 – 22.01.2021
Sesja poprawkowa	25.01.2021 – 29.01.2021
Przerwa międzysemestralna	01.02.2021 – 28.02.2021

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS** **02.02.2021**

**Końcowy termin wpisu zaliczenia praktyki w USOS** **12.02.2021**

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIab</i>	<i>Popr.</i>
Ekologia i ochrona środowiska	18.01	25.01
Historia architektury i sztuki	19.01	26.01
Trening zdrowotny	20.01	27.01

### Egzaminy: specjalność pilot wycieczek

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab</i>	<i>Popr.</i>
Geografia regionalna świata	22.01	29.02

# 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	01.03.2021 – 10.06.2021
Praktyka w zakresie turystyki lub rekreacji (60 godzin)	01.02.2021 – 10.09.2021
Praktyka w zakresie specjalności (60 godzin)	01.02.2021 – 10.09.2021
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	01.04.2021 – 07.04.2021
Przerwa majowa	01.05.2021 – 05.05.2021
Sesja egzaminacyjna	14.06.2021 – 18.06.2021
<b><u>Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji egz.</u></b>	<b><u>22.06.2021</u></b>
Sesja poprawkowa	06.09.2021 – 17.09.2021
<b><u>Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji popr.</u></b>	<b><u>21.09.2021</u></b>
<b><u>Końcowy termin wpisu zaliczenia praktyki w USOS</u></b>	<b><u>24.09.2021</u></b>

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIab</i>	<i>Popr.</i>
Specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej I	14.06	13.09



# 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	0	0	0	26	2	D	ZO-4
5.	Zagospodarowanie w turystyce i rekreacji	0	0	0	13	13	2	W/D	ZO-4
6.	Trening zdrowotny	13	26	3	0	0	0	W/D	ZO/E-3
7.	Kinezy psycho profilaktyka	13	26	3	0	0	0	W/D	ZO-3
8.	Pierwsza pomoc przedmedyczna	0	0	0	0	13	1	Ć	ZO-4
9.	Profilaktyka jogą	0	0	0	0	26	2	D	ZO-4
10.	Specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej I*	0	39	3	0	39	3	Ć	ZO/E-4
11.	Formy aktywności ruchowej**	0	26	2	0	26	2	D/Ć	ZO-6
12.	Wykład monograficzny***	0	0	0	13	0	1	W	ZO-4
13.	Język angielski	0	26	2	0	26	2	D	ZO/E-6
14.	Język obcy drugi do wyboru	0	39	3	0	39	3	D	ZO-6
15.	Ochrona własności intelektualnej	0	0	0	13	0	1	W	ZO-4
16.	Praktyka w zakresie turystyki lub rekreacji	0	120	4	0	60	2	-	ZZ-3,4
17.	Praktyka w zakresie specjalności	0	0	0	0	60	2	-	ZZ-4
18.	<b>Grupa 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>104</b>	<b>354</b>	<b>30</b>	<b>78</b>	<b>380</b>	<b>30</b>	-	-

\*\*\*\* GRUPA 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 - 1 Ć
2. Funkcjonalny trening siłowy - 1 Ć
3. Narciarstwo powszechne - 1 Ć
4. Kajakarstwo turystyczne - 1 Ć

**\*\* Formy aktywności ruchowej**

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

1. Fitness kształtowanie sylwetki - 1 D
2. Badminton rekreacyjny - 1 D

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

1. Fitness i wellness - 1 D
2. Turystyka kajakowa - 2 Ć

**\*\*\* Wykład monograficzny**

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

1. Sport kobiet - 1 W
2. Teoretyczne podstawy sportów indywidualnych - 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	02.10.2020 – 15.01.2021
02.10.2020 – zajęcia według odrębnego harmonogramu (zajęcia środowe)	
Przerwa świąteczna zimowa	24.12.2020 – 06.01.2021
Praktyka w zakresie specjalności (78 godzin)	22.06.2020 – 29.01.2021
Sesja egzaminacyjna	18.01.2021 – 22.01.2021
Sesja poprawkowa	25.01.2021 – 29.01.2021
Przerwa międzysemestralna	01.02.2021 – 28.02.2021

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS** **02.02.2021**

**Końcowy termin wpisu zaliczenia praktyki w USOS** **12.02.2021**

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

<i>Przedmiot</i>	<i>IIIab</i>	<i>Popr.</i>
Metodyka i programowanie rekreacji ruchowej	20.01	27.01

# 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	01.03.2021 – 17.06.2021
Przerwa świąteczna wiosenna	01.04.2021 – 07.04.2021
Przerwa majowa	01.05.2021 – 05.05.2021
Specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej realizowana w formie obozu turystyki kwalifikowanej	05.06.2021 – 13.06.2021
Sesja egzaminacyjna	21.06.2021 – 23.06.2021
<b>Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji egz.</b>	<b>25.06.2021</b>
Sesja poprawkowa	28.06.2021 – 30.06.2021
<b>Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji popr.</b>	<b>02.07.2021</b>

Pierwszy cykl egzaminu dyplomowego*	28.06.2021 – 02.07.2021
Drugi cykl egzaminu dyplomowego*	05.07.2021 – 09.07.2021
Poprawkowy egzamin dyplomowy*	06.09.2021 – 10.09.2021

\* Szczegółowa informacja dotycząca terminu egzaminu dyplomowego zostanie podana w miesiącu maju 2021 r.

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIIab</i>	<i>Popr.</i>
Język angielski	21.06	28.06.
Specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej II	do ustalenia z prowadzącym zajęcia	
Specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej	podczas obozu turystyki kwalifikowanej	

### Egzaminy dla specjalności: *pilot wycieczek*

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab</i>	<i>Popr.</i>
Organizacja wycieczki turystycznej	podczas wycieczki turystycznej	

# 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.	Turystyka i rekreacja na obszarach chronionych	0	0	0	26	0	2	W	ZO-6
2.	Krajoznawstwo	26	13	3	0	0	0	W/D	ZO-5
3.	Terytorialne systemy rekreacyjne	0	13	1	0	0	0	W	ZO-5
4.	Hotelarstwo	0	26	2	0	0	0	D	ZO-5
5.	Działalność biznesowa w turystyce i rekreacji	0	0	0	0	26	2	D	ZO-6
6.	Specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej II (1)	0	39	3	0	39	3	Ć	ZO/E-6
7.	Specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej (2)**	0	0	0	0	78	6	Ć	ZO/E-6
8.	Formy aktywności ruchowej(3)	0	26	2	0	26	2	D/Ć	ZO-6
9.	Terenowe formy aktywności(4)	0	13	1	0	13	1	Ć	ZO-6
10.	Język angielski	0	26	2	0	26	2	D	ZO/E-6
11.	Moduł językowy - język obcy drugi do wyboru	0	39	3	0	39	3	D	ZO-6
12.	Praktyka w zakresie specjalności	0	78	6	0	0	0	-	ZZ-5
13.	<b>Moduł zajęć z zakresu specjalności*</b>	<b>39</b>	<b>52</b>	<b>7</b>	<b>39</b>	<b>78</b>	<b>9</b>	-	-
	Razem	65	325	30	65	325	30		

\*\* zajęcia realizowane w formie obozu turystyki kwalifikowanej z możliwością uzyskania dodatkowych uprawnień

**\* 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-5
3.	Geografia i historia śląska w ujęciu krajoznawczym	0	0	0	26	0	2	W	ZO-6
4.	Socjologiczne aspekty pilotażu	0	26	2	0	0	0	D	ZO-5
5.	Organizacja wycieczki turystycznej	0	0	0	13	78	7	W/D	ZO/E-6
	<b>Razem</b>	<b>39</b>	<b>52</b>	<b>7</b>	<b>39</b>	<b>78</b>	<b>9</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.	Metodyka i programowanie rekreacji ruchowej	26	26	4	0	0	0	W/D	ZO/E-5
2.	Techniki relaksacyjne	0	0	0	13	13	2	W/D	ZO-6
3.	Masaż w odnowie psychosomatycznej	0	0	0	13	39	4	W/Ć	ZO-6
4.	Elementy treningu mentalnego / coaching w rekreacji	13	26	3	0	0	0	W/D	ZO-5
5.	Podstawy kinezyprofilaktyki	0	0	0	13	26	3	W/D	ZO-6
	<b>Razem</b>	<b>39</b>	<b>52</b>	<b>7</b>	<b>39</b>	<b>78</b>	<b>9</b>		

**(1) Specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej II**

**Semestr 5 i 6** (1 przedmiot do wyboru):

1. Kinezygerontoprofilaktyka - 2 Ć
2. Wspinaczka skalna - 1 Ć
3. Turystyka rowerowa - 1 Ć

**(2) Specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej**

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

1. Kajakarstwo turystyczne - 1 Ć
2. Żeglarstwo jachtowe - 1 Ć
3. Turystyka rowerowa - 1 Ć

**(3) Formy aktywności ruchowej:**

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

1. Kajakarstwo - 1 Ć
2. Steep reebok - 1 D

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

1. Full Body Workout - 1 D
2. Trening Funkcjonalny - 1 D

**(4) Terenowe formy aktywności**

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

4. Fitness Boot Camp - 2 Ć
5. Lekkoatletyczne formy treningu - 1 Ć

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

1. Fitness Boot Camp - 3 Ć

# TURYSTYKA I REKREACJA

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

specjalności: *turystyka aktywna*  
*turystyka alternatywna*  
*turystyka i rekreacja zdrowotna*

### semestr 1

Dzień szkoleniowo-organizacyjny	30.09.2020
Zajęcia w semestrze zimowym	02.10.2020 – 15.01.2021
<i>02.10.2020 – zajęcia według odrębnego harmonogramu (zajęcia środowe)</i>	
Przerwa świąteczna zimowa	24.12.2020 – 06.01.2021
<i>Termin wyboru - język obcy do wyboru</i>	<i>5 tydzień zajęć</i>
<i>Termin wyboru - seminarium dyplomowe</i>	<i>5 tydzień zajęć</i>
Sesja egzaminacyjna	18.01.2021 – 22.01.2021
Sesja poprawkowa	25.01.2021 – 29.01.2021
Przerwa międzysemestralna	01.02.2021 – 28.02.2021

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS** **02.02.2021**

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Ia, <del>IIa</del>, IIIa</i>	<i>Popr.</i>
Historia kultury	18.01	25.01
Socjologia czasu wolnego	20.01	27.01

### Egzaminy dla specjalności: *turystyka aktywna*

<i>Przedmiot</i>	<i>Ia</i>	<i>Popr.</i>
<i>Turystyka aktywna</i>	22.01	29.01

### semestr 2

Zajęcia w semestrze letnim	01.03.2021 – 10.06.2021
<i>Termin wyboru wykładu monograficznego</i>	<i>3 tydzień</i>
<i>Termin wyboru specjalizacji instruktora rekreacji ruchowej realizowanej w formie obozu turystyki kwalifikowanej</i>	<i>3 tydzień</i>
Przerwa świąteczna wiosenna	01.04.2021 – 07.04.2021
Przerwa majowa	01.05.2021 – 05.05.2021
Sesja egzaminacyjna	14.06.2021 – 18.06.2021
<b>Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji egz.</b>	<b><u>22.06.2021</u></b>

Sesja poprawkowa 06.09.2021 – 17.09.2021

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji popr.** **21.09.2021**

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Ia, <del>IIa</del>, IIIa</i>	<i>Popr.</i>
Diagnostyka pozytywnych mierników zdrowia	16.06	15.09

### Egzaminy dla specjalności: *turystyka alternatywna*

<i>Przedmiot</i>	<i>IIa</i>	<i>Popr.</i>
<i>Backpacking</i>	<i>14.06</i>	<i>13.09</i>

### Egzaminy dla specjalności: *turystyka i rekreacja zdrowotna*

<i>Przedmiot</i>	<i>IIIa</i>	<i>Popr.</i>
Rekreacyjny trening zdrowotny	14.06	13.09



# TURYSTYKA I REKREACJA

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

specjalności: *turystyka aktywna*

*turystyka alternatywna*

*turystyka i rekreacja zdrowotna*

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.	Zagadnienia rekreacji i czasu wolnego w badaniach naukowych	13	0	1	0	0	0	W	ZO-1
10.	Rynek usług turystycznych i rekreacyjnych	0	0	0	13	13	2	W/D	ZO-2
11.	Zarządzanie organizacjami sportowymi i turystycznymi	13	13	2	0	0	0	W/D	ZO-1
12.	Prawo w turystyce i rekreacji	13	13	2	0	0	0	W/D	ZO-1
13.	Diagnostyka pozytywnych mierników zdrowia	0	0	0	13	26	3	W/D	ZO/E-2
14.	Zarządzanie stresem	0	0	0	13	13	2	W/D	ZO-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>Grupa zajęć z zakresu specjalności**</b>	<b>26</b>	<b>39</b>	<b>5</b>	<b>26</b>	<b>65</b>	<b>7</b>	-	
24.	Szkolenie BHP 4 godziny	4	0	0	0	0	0	-	ZZ
	Razem	186	208	30	156	234	30		

\* zajęcia prowadzone indywidualnie z promotorem

**\*\*Grupa zajęć z zakresu specjalności**

**GRUPA 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.	Turystyka aktywna	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>		

**GRUPA ZAJĘĆ Z ZAKRESU SPECJALNOŚCI: TURYSTYKA ALTERNATYWNA**

Lp.	Nazwa przedmiotu	semestr 1			semestr 2			grupy	E/Z
		13 tygodni			13 tygodni				
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Wprowadzenie do turystyki alternatywnej	13	0	1	0	0	0	W	ZO-1
2.	Obsługa klienta niszowego	0	26	2	0	0	0	D	ZO-1
3.	Rynek turystyki niszowej	13	13	2	0	0	0	W/D	ZO-1
4.	E-tourism	0	0	0	0	26	2	D	ZO-2
5.	Turystyka zaangażowana	0	0	0	26	0	2	W	ZO-2
6.	Backpacking	0	0	0	0	39	3	D	ZO/E-2
	<b>Razem</b>	<b>26</b>	<b>39</b>	<b>5</b>	<b>26</b>	<b>65</b>	<b>7</b>		

**GRUPA ZAJĘĆ Z ZAKRESU SPECJALNOŚCI: TURYSTYKA I REKREACJA ZDROWOTNA**

Lp.	Nazwa przedmiotu	semestr 1			semestr 2			grupy	E/Z
		13 tygodni			13 tygodni				
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Rekreacyjny trening zdrowotny	0	0	0	13	26	3	W/D	ZO/E-2
2.	Żywność i suplementacja	13	13	2	0	0	0	W/D	ZO-1
3.	Interpersonalne uwarunkowania aktywności fizycznej	0	0	0	13	13	2	W/D	ZO-2
4.	Diagnostyka funkcjonalna w rekreacji	0	13	1	0	0	0	Ć	ZO-1
5.	Trening funkcjonalny	0	0	0	0	26	2	D	ZO-2
6.	Prozdrowotne formy turystyki i rekreacji	13	13	2	0	0	0	W/D	ZO-1
	<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	02.10.2020 – 15.01.2021
02.10.2020 – zajęcia według odrębnego harmonogramu (zajęcia środowe)	
Przerwa świąteczna zimowa	24.12.2020 – 06.01.2021
Praktyka (90 godzin)	22.06.2020 – 29.01.2021
Sesja egzaminacyjna	18.01.2021 – 22.01.2021
Sesja poprawkowa	25.01.2021 – 29.01.2021
Przerwa międzysemestralna	01.02.2021 – 28.02.2021
<b>Końcowy termin wpisu ocen w USOS</b>	<b>02.02.2021</b>
<b>Końcowy termin wpisu zaliczenia praktyki w USOS</b>	<b>12.02.2021</b>

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIa</i>	<i>Popr.</i>
Język angielski	18.01	25.01

### Egzaminy dla specjalności: turystyka aktywna

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab</i>	<i>Popr.</i>
Turystyka przygodowa	20.01	27.01

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

<i>Przedmiot</i>	<i>IIa</i>	<i>Popr.</i>
Metody i środki treningowe w rekreacji	20.01	27.01

### semestr 4

Zajęcia w semestrze letnim	01.03.2021 – 17.06.2021
Przerwa świąteczna wiosenna	01.04.2021 – 07.04.2021
Przerwa majowa	01.05.2021 – 05.05.2021
Specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej realizowana w formie obozu turystyki kwalifikowanej	22.05.2021 – 30.05.2021
Praktyka (90 godzin)	01.02.2021 – 17.06.2021
Sesja egzaminacyjna	21.06.2021 – 22.06.2021
<b>Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji egz.</b>	<b>23.06.2021</b>
Sesja poprawkowa	24.06.2021 – 25.06.2021
<b>Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji popr.</b>	<b>29.06.2021</b>
Termin złożenia pracy magisterskiej	30.06.2021

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIa</i>	<i>Popr.</i>
Specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej	21.06.	24.06
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 (1)	0	0	0	26	0	2	W	ZO-4
12.	Seminarium magisterskie	0	13	1	0	13	1	*	ZZ-E/4
13.	Specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej (2)**	0	0	0	0	78	6	Ć	ZO/E-4
14.	Praktyka	0	90	6	0	90	6	-	ZZ-3,4
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>Grupa 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>298</b>	<b>30</b>	<b>104</b>	<b>298</b>	<b>30</b>		

\*Zajęcia prowadzone indywidualnie z promotorem

\*\* Zajęcia realizowane w formie obozu turystyki kwalifikowanej z możliwością uzyskania dodatkowych uprawnień.

### \*\*\*Grupa zajęć z zakresu specjalności

#### GRUPA 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>		

#### GRUPA 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>		

#### (1) Wykład monograficzny

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

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

#### (2) Specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej

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

1. Żeglarstwo jachtowe 1Ć
2. Turystyka kajakowa 1Ć

# AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I ŻYWIENIE W ZDROWIU PUBLICZNYM

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

### semestr 1

Dzień szkoleniowo-organizacyjny	30.09.2020
Zajęcia w semestrze zimowym	02.10.2020 – 15.01.2021
<i>02.10.2020 – zajęcia według odrębnego harmonogramu (zajęcia środowe)</i>	
Przerwa świąteczna zimowa	24.12.2020 – 06.01.2021
<i>Termin wyboru form aktywności ruchowej</i>	<i>styczeń 2021</i>
<i>Termin wyboru zespołowych gier rekreacyjnych (2 gry do wyboru)</i>	<i>styczeń 2021</i>
Sesja egzaminacyjna	18.01.2021 – 22.01.2021
Sesja poprawkowa	25.01.2021 – 29.01.2021
Przerwa międzysemestralna	01.02.2021 – 28.02.2021

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS** **02.02.2021**

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIab, IIIab, IVab, Vab</i>	<i>Popr.</i>
Anatomia funkcjonalna	18.01.	25.01
Propedeutyka aktywności fizycznej	22.01	27.01
Metodyka zajęć ruchowych	22.01	29.01

### semestr 2

Zajęcia w semestrze letnim	01.03.2021 – 10.06.2021
<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	01.04.2021 – 07.04.2021
Przerwa majowa	01.05.2021 – 05.05.2021
Sesja egzaminacyjna	14.06.2021 – 18.06.2021

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji egz.** **22.06.2021**

Sesja poprawkowa 06.09.2021 – 17.09.2021

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji popr.** **21.09.2021**

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIab, IIIab, IVab, Vab</i>	<i>Popr.</i>
Biomechanika i ergonomia	14.06	13.09
Podstawy żywienia i suplementacji	16.06	15.09

**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.	Podstawy nauczania na odległość	0	13	1	0	0	0	D	ZO-1
26.	Ochrona własności intelektualnej	13	0	1	0	0	0	W	ZO-1
27.	Szkolenie BHP 4 godziny w sem. 1	4	0	0	0	0	0	-	ZZ-1
	<b>Razem</b>	<b>134</b>	<b>273</b>	<b>31</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 3D

**\*\* 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 3D

**\*\*\* 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	02.10.2020 – 15.01.2021
02.10.2020 – zajęcia według odrębnego harmonogramu (zajęcia środowe)	
Przerwa świąteczna zimowa	24.12.2020 – 06.01.2021
Praktyka ogólna 1 - 120 godz.	02.10.2020 – 29.01.2021
Sesja egzaminacyjna	18.01.2021 – 22.01.2021
Sesja poprawkowa	25.01.2021 – 29.01.2021
Przerwa międzysemestralna	01.02.2021 – 28.02.2021

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS** **02.02.2021**

**Końcowy termin wpisu zaliczenia praktyki w USOS** **12.02.2021**

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIab, IIIab</i>	<i>Popr.</i>
Fizjologia wysiłku fizycznego	18.01	25.01
Kinezyjologia	20.01	27.01
Elementy dietetyki	22.01	29.01

### semestr 4

Zajęcia w semestrze letnim	01.03.2021 – 10.06.2021
<i>Praktyka ogólna 2 - 120 godz.</i>	<i>01.02.2021 – 10.09.2021</i>
Termin wyboru specjalności	3 tydzień
Termin wyboru Form aktywności ruchowej	3 tydzień
Termin wyboru Specjalizacji instruktora rekreacji ruchowej 2	3 tydzień
Termin wyboru przedmiotu z grupy zajęć prawnno-ekonomicznych	3 tydzień
Termin wyboru przedmiotu z grupy zajęć z zakresu żywienia i suplementacji	3 tydzień
Termin wyboru przedmiotu z grupy zajęć z zakresu kinezyjopsychoprofilaktyki i promocji zdrowia	3 tydzień
Przerwa świąteczna wiosenna	01.04.2021 – 07.04.2021
Przerwa majowa	01.05.2021 – 05.05.2021
Sesja egzaminacyjna	14.06.2021 – 18.06.2021

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji egz.** **22.06.2021**

Sesja poprawkowa 06.09.2021 – 17.09.2021

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji popr.** **21.09.2021**

**Końcowy termin wpisu zaliczenia praktyki w USOS** **21.09.2021**

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIab, IIIab</i>	<i>Popr.</i>
Podstawy patofizjologii i patomorfologii	14.06	13.09
Podstawy adaptowanej aktywności fizycznej	16.06	15.09
Specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej 1	18.06	17.09

**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 grupy zajęć z zakresu 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 grupy zajęć z zakresu 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.	Formy aktywności ruchowej***	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	120	4	0	0	0	-	ZZ-3
23.	Praktyka ogólna 2	0	0	0	0	120	4	-	ZZ-4
	<b>Razem</b>	<b>91</b>	<b>367</b>	<b>30</b>	<b>91</b>	<b>367</b>	<b>30</b>		

**\* Przedmiot do wyboru z grupy zajęć z zakresu teoretyczno-metodycznych aspektów aktywności fizycznej**

**Semestr 3**

1. Kreowanie wizerunku trenera personalnego 1W

**\*\* Przedmiot do wyboru z grupy zajęć z zakresu motoryczności człowieka**

**Semestr 4**

1. Uczenie motoryczne 3D

**\*\*\* Formy aktywności ruchowej**

**Semestr 3**

1. Wspinaczka halowa 1D  
2. Full body workout 1D  
3. Body & Mind 1D

**Semestr 4**

1. Joga Fit 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. Piłka nożna 1 Ć  
5. 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	02.10.2020 – 15.01.2021
02.10.2020 – zajęcia według odrębnego harmonogramu (zajęcia środowe)	
Przerwa świąteczna zimowa	24.12.2020 – 06.01.2021
Praktyka specjalnościowa – 52 godz.	02.10.2020 – 29.01.2021
Sesja egzaminacyjna	18.01.2021 – 22.01.2021
Sesja poprawkowa	25.01.2021 – 29.01.2021
Przerwa międzysemestralna	01.02.2021 – 28.02.2021

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS** **02.02.2021**

**Końcowy termin wpisu zaliczenia praktyki w USOS** **12.02.2021**

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, Ila</i>	<i>Popr.</i>
Poradnictwo dietetyczne	18.01	25.01

### semestr 6

Zajęcia w semestrze letnim	01.03.2021 – 10.06.2021
Przerwa świąteczna wiosenna	01.04.2021 – 07.04.2021
Przerwa majowa	01.05.2021 – 05.05.2021
Sesja egzaminacyjna	14.06.2021 – 16.06.2021

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji egz.** **18.06.2021**

Sesja poprawkowa 21.06.2021 – 23.06.2021

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji popr.** **25.06.2021**

Pierwszy cykl egzaminu dyplomowego*	21.06.2021 – 25.06.2021
Drugi cykl egzaminu dyplomowego*	28.06.2021 – 02.07.2021
Poprawkowy egzamin dyplomowy*	06.09.2021 – 10.09.2021

\* Szczegółowa informacja dotycząca terminu egzaminu dyplomowego zostanie podana w miesiącu maju 2021 r.

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, Ila</i>	<i>Popr.</i>
Specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej 2	14.06	21.06
Egzamin ze specjalności (trening w otyłości i chorobach przewlekłych)	15.06	22.06

# 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.	Programowanie treningu zdrowotnego	26	26	4	0	0	0	W/D	ZO-5
2.	Przedmiot do wyboru z modułu prawno-ekonomicznego (1)	13	0	1	0	0	0	W	ZO-5
3.	Poradnictwo dietetyczne	0	26	2	0	0	0	Ć	ZO/E-5
4.	Planowanie żywienia aktywnych fizycznie	0	0	0	0	26	2	Ć	ZO-6
5.	Żywność funkcjonalna i specjalnego przeznaczenia	0	0	0	13	0	1	W	ZO-6
6.	Elementy psychodietetyki	0	0	0	26	0	2	W	ZO-6
7.	Przedmiot do wyboru z modułu żywienia i suplementacji (2)	0	0	0	26	0	2	W	ZO-6
8.	Czynniki przyrodnicze w profilaktyce i terapii	0	0	0	13	13	2	W/D	ZO-6
9.	Przedmiot do wyboru z modułu kinezy psycho profilaktyki i promocji zdrowia (3)	26	0	2	0	0	0	W	ZO-5
10.	Terenowe formy aktywności fizycznej	0	0	0	0	26	2	D	ZO-6
11.	Gry i zabawy ruchowe osób w różnym wieku	0	0	0	0	26	2	D	ZO-6
12.	Atletyka terenowa	0	13	1	0	13	1	Ć	ZO-6
13.	Przedmiot do wyboru z modułu praktyki aktywności fizycznej (4)	0	26	2	0	26	2	D	ZO-6
14.	Specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej 2 (5)	0	39	3	0	39	3	Ć	ZO/E-6
15.	Pierwsza pomoc przedmedyczna	0	26	2	0	0	0	Ć	ZO-5
16.	Praktyka specjalnościowa	0	52	4	0	0	0	-	ZZ-5
17.	<b>Moduł z zakresu specjalności *</b>	<b>39</b>	<b>78</b>	<b>9</b>	<b>52</b>	<b>91</b>	<b>11</b>	-	ZO/E-6
	<b>Razem</b>	<b>104</b>	<b>286</b>	<b>30</b>	<b>130</b>	<b>260</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 chorobach neurodegeneracyjnych	0	0	0	13	26	3	W/Ć	ZO-6
5.	Trening w otyłości i zaburzeniach metabolicznych	0	0	0	13	26	3	W/Ć	ZO-6
6.	Programowanie aktywności fizycznej w chorobach nowotworowych	0	0	0	13	13	2	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>52</b>	<b>91</b>	<b>11</b>		

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

**Semestr 5**

1. Marketing usług zdrowotnych 1W

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

**Semestr 6**

1. Dieta i suplementacja w kształtowaniu wymarzonej sylwetki 1W

**(3) Przedmiot do wyboru z modułu kinezypsychoprofilaktyki i promocji zdrowia**

**Semestr 5**

1. Orientalne techniki pracy z umysłem 1W

**(4) 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. Pływanie z elementami pływania 1D

**(5) Specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej 2**

*(moduł dwusemestralny 5 i 6 sem.)*

**Semestr 5 i 6**

1. Aquafitness 1Ć  
2. Fitness – funkcjonalny trening siłowy 1Ć  
3. Kinezygerontoprofilaktyka 1Ć  
4. Tenis ziemny 1Ć

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

**semestr 1**

Dzień szkoleniowo-organizacyjny	30.09.2020
Zajęcia w semestrze zimowym	02.10.2020 – 15.01.2021
<i>02.10.2020 – zajęcia według odrębnego harmonogramu (zajęcia środowe)</i>	
Przerwa świąteczna zimowa	24.12.2020 – 06.01.2021
<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	18.01.2021 – 22.01.2021
Sesja poprawkowa	25.01.2021 – 29.01.2021
Przerwa międzysemestralna	01.02.2021 – 28.02.2021
<b><u>Końcowy termin wpisu ocen w USOS</u></b>	<b><u>02.02.2021</u></b>

**Egzaminy**

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIab, IIIab</i>	<i>Popr.</i>
Anatomia na żywym człowieku	18.01	25.01
Metabolizm wysiłkowy	20.01	27.01
Żywnienie i suplementacja w sporcie i rekreacji	22.01	29.01

**semestr 2**

Zajęcia w semestrze letnim	01.03.2021 – 10.06.2021
<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	01.04.2021 – 07.04.2021
Przerwa majowa	01.05.2021 – 05.05.2021
Sesja egzaminacyjna	14.06.2021 – 18.06.2021
<b><u>Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji egz.</u></b>	<b><u>22.06.2021</u></b>
Sesja poprawkowa	06.09.2021 – 17.09.2021
<b><u>Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji popr.</u></b>	<b><u>21.09.2021</u></b>

**Egzaminy**

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIab, <del>IIIab</del></i>	<i>Popr.</i>
Biomedyczne podłoże zmęczenia i wypoczynku	14.06	13.09



**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.	Żywienie 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>160</b>	<b>234</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	02.10.2020 – 15.01.2021
02.10.2020 – zajęcia według odrębnego harmonogramu (zajęcia środowe)	
Przerwa świąteczna zimowa	24.12.2020 – 06.01.2021
Praktyka ogólna 1 - 90 godz.	02.10.2020 – 29.01.2021
Sesja egzaminacyjna	18.01.2021 – 22.01.2021
Sesja poprawkowa	25.01.2021 – 29.01.2021
Przerwa międzysemestralna	01.02.2021 – 28.02.2021

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS** **02.02.2021**

**Końcowy termin wpisu zaliczenia praktyki w USOS** **12.02.2021**

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIab</i>	<i>Popr.</i>
Periodyzacja żywienia w dyscyplinach wytrzymałościowych - zajęcia praktyczne na programie	18.01.	25.01
Periodyzacja żywienia w dyscyplinach szybkościowo-siłowych - zajęcia praktyczne na programie	20.01	29.01

### semestr 4

Zajęcia w semestrze letnim	01.03.2021 – 10.06.2021
Praktyka ogólna 2 - 90 godz.	01.02.2021 – 17.06.2021
Przerwa świąteczna wiosenna	01.04.2021 – 07.04.2021
Przerwa majowa	01.05.2021 – 05.05.2021
Sesja egzaminacyjna	14.06.2021 – 18.06.2021

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji egz.** **21.06.2021**

Sesja poprawkowa 21.06.2021 – 25.06.2021

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji popr.** **30.06.2021**

Termin złożenia pracy magisterskiej 30.06.2021

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIab</i>	<i>Popr.</i>
Specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej	14.06	21.06
Egzamin ze specjalności (trener przygotowania motorycznego)	16.06	23.06
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.	Formy aktywności ruchowej ***	0	26	2	0	26	2	D/Ć	ZO-4
9.	Fizjoprofilaktyka z elementami terapii	13	26	3	0	0	0	W/Ć	ZO-3
10.	Przedmiot do wyboru z grupy zajęć z zakresu 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	90	6	0	0	0	-	ZZ-3
13.	Praktyka ogólna 2	0	0	0	0	90	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>337</b>	<b>30</b>	<b>52</b>	<b>350</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	W	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 - 1 Ć
2. Fitness – funkcjonalny trening siłowy - 1 Ć
3. Fitness – nowoczesne formy gimnastyki - 1 Ć
4. Fitness w ciąży i po porodzie - 1 Ć
5. Samoobrona i sztuki walki - 1 Ć

**\*\*\* Formy aktywności ruchowej**

**Semestr 3** (1 do wyboru)

1. Pływanie z elementami ratownictwa wodnego - 1 D
2. Atletyka terenowa i biegi przeszkodowe - 1 D
3. Badminton - 1 D

**Semestr 4** (1 do wyboru)

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

**\*\*\*\* Przedmiot do wyboru z grupy zajęć z zakresu dodatkowych metod wspomagania treningu**

**Semestr 4** (1 do wyboru)

1. Elementy masażu i technik manualnych - 4 Ć

# SPORT

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

specjalność: trener wybranej dyscypliny sportu

### semestr 1

Dzień szkoleniowo-organizacyjny	30.09.2020
Zajęcia w semestrze zimowym	02.10.2020 – 15.01.2021
<i>02.10.2020 – zajęcia według odrębnego harmonogramu (zajęcia środowe)</i>	
Przerwa świąteczna zimowa	24.12.2020 – 06.01.2021
Sesja egzaminacyjna	18.01.2021 – 22.01.2021
Sesja poprawkowa	25.01.2021 – 29.01.2021
Przerwa międzysemestralna	01.02.2021 – 28.02.2021

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS** **02.02.2021**

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIab, IIIab, IVab</i>	<i>Popr.</i>
Anatomia	20.01	26.01
Teoria wychowania fizycznego	18.01	28.01

### semestr 2

Zajęcia w semestrze letnim	01.03.2021 – 10.06.2021
<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	01.04.2021 – 07.04.2021
Przerwa majowa	01.05.2021 – 05.05.2021
Sesja egzaminacyjna	14.06.2021 – 25.06.2021

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji egz.** **29.06.2021**

Sesja poprawkowa 06.09.2021 – 17.09.2021

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji popr.** **21.09.2021**

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIab, IIIab, IVab</i>	<i>Popr.</i>
Biochemia	14.06	06.09
Antropomotoryka	15.06	08.09
Gimnastyka	16.06	07.09
Lekka atletyka	17.06	09.09
Pływanie	18.06	10.09

<i>Przedmiot</i>	<i>SPECJALNOŚĆ TRENER WYBRANEJ DYSCYPLINY SPORTU</i>	<i>Popr.</i>
	<i>Iab, IIab, IIIab, IVab</i>	
Przygotowanie techniczne	21.06	13.09
Szkolenie dzieci i młodzieży	22.06	14.09

# SPORT

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

specjalność: trener wybranej dyscypliny sportu

Przedmioty oraz wykłady 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.	Anatomia	13	26	3	0	0	0	W/D	ZO/E-1
2.	Biochemia	0	0	0	26	26	4	W/D	ZO/E-2
3.	Antropomotoryka	0	0	0	26	26	4	W/D	ZO/E-2
4.	Teoria wychowania fizycznego	26	13	3	0	0	0	W/D	ZO/E-1
5.	Gimnastyka	0	26	2	0	26	2	Ć	ZO/E-2
6.	Lekka atletyka	0	26	2	0	26	2	Ć	ZO/E-2
7.	Pływanie	0	26	2	0	26	2	D	ZO/E-2
8.	Koszykówka	0	26	2	0	0	0	Ć	ZO/E-4
9.	Piłka nożna	0	0	0	0	26	2	Ć	ZO/E-5
10.	Piłka ręczna	0	0	0	0	26	2	Ć	ZO/E-5
11.	Podstawy nauczania na odległość	0	13	1	0	0	0	D	ZO-1
12.	Prawo i organizacja w kulturze fizycznej	13	0	1	0	0	0	W	ZO-1
13.	Podstawy prowadzenia działalności gospodarczej	13	0	1	0	0	0	W	ZO-1
14.	Ochrona własności intelektualnej	13	0	1	0	0	0	W	ZO-1
15.	Podstawy dydaktyki	26	13	3	0	0	0	W/D	ZO-1
16.	Pedagogika	26	13	3	13	13	2	W/D	ZO-2
17.	Warsztaty pedagogiczne*	0	0	0	0	26	2	D	ZO-2
18.	Socjologia sportu	0	13	1	0	0	0	D	ZO-1
<b>19.</b>	<b>Grupa zajęć z zakresu specjalności**</b>	<b>0</b>	<b>65</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>104</b>	<b>8</b>	-	-
21.	Szkolenie BHP 4 godziny w sem. 1	4	0	0	0	0	0	-	ZZ-1
	<b>Razem</b>	<b>134</b>	<b>260</b>	<b>30</b>	<b>65</b>	<b>325</b>	<b>30</b>		

\* Zajęcia ściśle zintegrowane z realizacją praktyk pedagogicznych

**\*\* Grupa zajęć do wyboru z zakresu specjalności**

*specjalność: trener wybranej dyscypliny sportu*

Lp.	Nazwa przedmiotu	semestr 1			semestr 2			grupy	E/Z
		13 tygodni			13 tygodni				
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Przygotowanie techniczne	0	26	2	0	26	2	SP	ZO/E-2
2.	Nowoczesne technologie IT w sporcie	0	0	0	0	26	2	SP	ZO-6
3.	Identyfikacja talentu sportowego	0	0	0	0	13	1	SP	ZO-4
4.	Szkolenie dzieci i młodzieży	0	26	2	0	26	2	SP	ZO/E-2
5.	Motywowanie w sporcie	0	13	1	0	13	1	SP	ZO-2
	Razem	0	65	5	0	104	8		

**TRENER WYBRANEJ DYSCYPLINY SPORTU - WYKAZ SPECJALNOŚCI:**

1. PIŁKA NOŻNA SP 1 PN – SP 4 PN (4 grupy)
2. PIŁKA RĘCZNA SP 5 PR (1 grupa)
3. PIŁKA SIATKOWA SP 6 PS (1 grupa)
4. GIMNASTYKA SP 7 G (1 grupa)
5. LEKKA ATLETYKA SP 8 LA (1 grupa)
6. NARCIARSTWO ZJAZDOWE I BIEGOWE SP 9 NZB (1 grupa)
7. PŁYWANIE SP 10 PŁ (1 grupa)

Grupy ćwiczeniowe:

Ia (SP1 PN)

Ib (SP2 PN)

IIa (SP3 PN)

IIb (SP4 PN)

IIIa (SP5 PR + SP7 G + SP8 LA)

IIIb (SP6 PS + SP9 NZB + SP10 PŁ)



# SPORT

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

specjalność: *trener przygotowania motorycznego*

### semestr 5

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

14.09.2020 – 01.10.2020

Zajęcia w semestrze zimowym

02.10.2020 – 15.01.2021

*02.10.2020 – zajęcia według odrębnego harmonogramu (zajęcia środowe)*

Przerwa świąteczna zimowa

24.12.2020 – 06.01.2021

*Praktyka w organizacji sportowej (26 godz.)*

02.10.2020 – 15.01.2021

Sesja egzaminacyjna

18.01.2021 – 22.01.2021

Sesja poprawkowa

25.01.2021 – 29.01.2021

Przerwa międzysemestralna

01.02.2021 – 12.02.2021

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS**

**02.02.2021**

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab</i>	<i>Popr.</i>
Piłka nożna	19.01	26.01
Piłka ręczna	21.01	28.01

# SPORT

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

specjalność: *trener przygotowania motorycznego*

### semestr 6

Praktyka dydaktyczna w szkole ponadpodstawowej ( <i>wychowanie fizyczne – 40 godz.</i> )	15.02.2021 – 05.03.2021
Zajęcia w semestrze letnim	08.03.2021 – 17.06.2021
Przerwa świąteczna wiosenna	01.04.2021 – 07.04.2021
Przerwa majowa	01.05.2021 – 05.05.2021
<i>Praktyka w organizacji sportowej (26 godz.)</i>	08.03.2021 – 16.06.2021
Sesja egzaminacyjna	21.06.2021 – 29.06.2021

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji egz. 30.06.2021**

Sesja poprawkowa 01.07.2021 – 09.07.2021

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji popr. 12.07.2021**

Pierwszy cykl egzaminu dyplomowego 05.07.2021 – 09.07.2021

Drugi cykl egzaminu dyplomowego 12.07.2021 – 16.07.2021

Poprawkowy egzamin dyplomowy 06.09.2021 – 10.09.2021

\* Szczegółowa informacja dotycząca terminu egzaminu dyplomowego zostanie podana w miesiącu maju 2021 r.

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab</i>	<i>Popr.</i>
Teoria sportu	21.06	01.07
Metodyka wychowania fizycznego	22.06	02.07
Język obcy	23.06	05.07
Specjalizacja instruktora sportu	do ustalenia z prowadzącym	
Specjalizacja trenerska		

### Egzaminy dla specjalności: trener przygotowania motorycznego

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab</i>	<i>Popr.</i>
Kształtowanie sprawności specjalnej - gry zespołowe	24.06	06.07
Kształtowanie sprawności specjalnej - sporty indywidualne	25.06	07.07
Diagnostyka stanu wytrenowania zawodnika	28.06	08.07

# 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	0	0	0	13	0	1	W	ZO-6
12.	Psychologia	0	0	0	13	0	1	W	ZO-6
13.	Emisja głosu	13	13	2	0	0	0	W/D	ZO-5
14.	Praktyka dydaktyczna w szkole podstawowej (wychowanie fizyczne)	0	40	3	0	0	0	-	ZZ-5
15.	Praktyka dydaktyczna w szkole ponadpodstawowej (wychowanie fizyczne)	0	0	0	0	40	3	-	ZZ-6
16.	Praktyka w organizacji sportowej (śródomsemestralna)	0	26	2	0	26	2	-	ZZ-5,6
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>		

**\* 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 kierunek wychowanie fizyczne (rok III semestr 5 i 6) oraz stacjonarnymi studiami II stopnia kierunek wychowanie fizyczne (rok II semestr 3 i 4) – podane na str. 18*

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

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

**semestr 5 i 6**

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

**DODATKOWA SPECJALIZACJA TRENERSKA W DANYM SPORCIE**

**(nieobowiązkowe odpłatne) - kontynuacja**

**3-letnie studia pierwszego stopnia III rok (5 i 6 semestr) kierunek sport oraz wychowanie fizyczne wspólnie z 2-letnimi studiami drugiego stopnia II rok (3 i 4 semestr) kierunek wychowanie fizyczne – podane na str. 19**

# WYCHOWANIE FIZYCZNE

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

specjalności: *wychowanie fizyczne i funkcjonalny trening zdrowotny osób w średnim i starszym wieku*  
*wychowanie fizyczne i edukacja dla bezpieczeństwa*

### semestr 3

Zajęcia w semestrze zimowym	03.10.2020 – 17.01.2021
Praktyka w szkole ponadpodstawowej (wychowanie fizyczne) – 60 godz.	03.10.2020 – 17.01.2021
Praktyka (edukacja dla bezpieczeństwa) – 32 godz.	03.10.2020 – 17.01.2021
Praktyka (funkcjonalny trening zdrowotny osób w średnim i starszym wieku) – 13 godz.	03.10.2020 – 17.01.2021
Przerwa świąteczna zimowa	24.12.2020 – 06.01.2021
Sesja poprawkowa	06.02.2021 – 07.02.2021

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS** **09.02.2021**

### semestr 4

Zajęcia w semestrze letnim	06.03.2021 – 06.06.2021
Praktyka (edukacja dla bezpieczeństwa) – 58 godz.	31.03.2020 – 25.06.2021
Przerwa świąteczna wiosenna	01.04.2021 – 07.04.2021
Przerwa majowa	01.05.2021 – 05.05.2021
Sesja egzaminacyjna	12.06.2021 – 19.06.2021

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji egz.** **19.06.2021**

Sesja poprawkowa 20.06.2021 – 27.06.2021

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji popr.** **29.06.2021**

Termin złożenia pracy magisterskiej 30.06.2021

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Ia, IIa</i>	<i>Popr.</i>
Specjalizacja dodatkowa	13.06	26.06
Specjalizacji instruktorska z rekreacji ruchowej	19.06	27.06
Egzamin dyplomowy - terminy indywidualne		

<i>Przedmiot</i>	<i>SPECJALNOŚĆ FUNKCJONALNY TRENING ZDROWOTNY OSÓB W ŚREDNIM I STARSZYM WIEKU</i>	<i>Popr.</i>
	<i>Ia</i>	
Podstawy gerontologii	12.06	20.06

<i>Przedmiot</i>	<i>SPECJALNOŚĆ EDUKACJA DLA BEZPIECZEŃSTWA</i>	<i>Popr.</i>
	<i>IIa</i>	
Dydaktyka przedmiotu Edukacja dla Bezpieczeństwa	12.06	20.06

# WYCHOWANIE FIZYCZNE

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

specjalności: *wychowanie fizyczne i funkcjonalny trening zdrowotny osób w średnim i starszym wieku*  
*wychowanie fizyczne i edukacja dla bezpieczeństwa*

Przedmioty w modułach obowiązkowych realizowane wspólnie dla wszystkich specjalności.

Lp.	Przedmiot	semestr 3			semestr 4			grupy	E/Z
		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 ponadpodstawowej	0	60	5	0	0	0	-	ZZ-3
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>Grupa 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 dziedziny nauk humanistycznych i społecznych (2)	0	0	0	13	0	2	W/D	ZO-4
11.	Przedmioty teoretyczne z dziedziny nauk humanistycznych i społecznych (2)	0	0	0	13	0	2	W/D	ZO-4
12.	Przedmioty teoretyczne z dziedziny nauk medycznych i o zdrowiu (3)	0	0	0	13	0	2	W	ZO-4
13.	Przedmioty teoretyczne z dziedziny nauk medycznych i o zdrowiu (3)	0	0	0	13	0	2	W	ZO-4
14.	Przedmioty teoretyczne z dyscypliny nauk o kulturze fizycznej (4)	0	0	0	13	0	2	W/D	ZO-4
15.	Przedmioty teoretyczne z dyscypliny 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>229</b>	<b>35</b>	<b>91</b>	<b>104</b>	<b>30</b>		

\* zajęcia prowadzone indywidualnie z promotorem

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

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

Lp.	Przedmiot	semestr 3			semestr 4			grupy	E/Z
		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.	Żywnienie 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>		

MODUŁ ZAJĘĆ Z ZAKRESU DODATKOWEJ SPECJALNOŚCI – EDUKACJA DLA BEZPIECZEŃSTWA

Lp.	Przedmiot	semestr 3			semestr 4			grupy	E/Z
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Dydaktyka przedmiotu Edukacja dla Bezpieczeństwa	7	7	2	6	7	2	W/D/Ć	ZO/E-4
2.	Postępowanie w sytuacjach kryzysowych	6	7	2	0	0	0	W/D	ZO-3
3.	Zagrożenia czasu wojny i pokoju	0	0	0	0	13	2	W	ZO-4
4.	Ochrona ludności i obrona cywilna	0	0	0	0	13	2	W	ZO-4
5.	System obronności RP	0	6	1	0	0	0	W	ZO-3
6.	Siły zbrojne RP	0	0	0	7	0	1	W	ZO-4
7.	Pierwsza pomoc przedmedyczna	0	0	0	0	13	2	Ć	ZO-4
8.	<b>Praktyka</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>58</b>	<b>1</b>	-	<b>ZZ-3;4</b>
	<b>Razem</b>	<b>13</b>	<b>52</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>104</b>	<b>10</b>		

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

**semestr 3**

1. Boot camp – 1Ć
2. Strzelectwo sportowe – 1Ć
3. Podstawy kształtowania siły mięśniowej – 1Ć

**(2) Przedmioty teoretyczne z dziedziny nauk humanistycznych i 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 dziedziny 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 dyscypliny nauk o kulturze fizycznej** (2 do wyboru):

**semestr 4**

1. Diagnozowanie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży – 1D
2. Podstawy sportów indywidualnych – 1W

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

**semestr 3 i 4**

1. Boot camp – 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. Badminton – 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-3
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>		