

Harmonogram studiów

Al. Mir. W. Kopisto 2a, 35-959 Rzeszów  
Kierunek: Wychowanie Fizyczne  
Poziom kształcenia: II stopnia  
Profil kształcenia: ogólnokształcący  
Forma studiów: niestacjonarne  
Realizacja od roku akademickiego: 2024/2025

Lp.	Kod przedmiotu	Przedmiot	Forma zaliczenia	Forma zajęć								I ROK				II ROK				Punkty ECTS powiązane z działalnością naukową							
				Razem	Wykład	Ćwiczenia	Zajęcia warsztatowe	Laboratoria	Lektoria / obcych	Seminarium	Zajęcia terenowe	Zajęcia hospitacyjne	1 semestr		2 semestr		3 semestr		4 semestr								
													Wykład	Ćw./Konw./Lab.	Lektoria / obcych	ECTS	Wykład	Ćw./Konw./Lab.	Lektoria / obcych		ECTS	Wykład	Ćw./Konw./Lab.	Lektoria / obcych	ECTS		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		
<b>Grupa przedmiotów podstawowych</b>																											
1	N	Fizjologia wysiłku fizycznego	E1	22	10	12							10	12	3												3
2		Medycyna w wychowaniu fizycznym i sporcie	E1	20	10	10							10	10	3												3
3	N	Promocja zdrowia w kulturze fizycznej	ZO	20	10	10										10	10	3									3
4		Psychologia sportu	E1	20	10	10							10	10	3												3
5	N	Socjologia kultury fizycznej	E3	20	10	10												10	10	3							3
6		Filozoficzne aspekty kultury fizycznej	ZO	20	10	10															10	10	2				2
7		Metodologia badań	E1	20	10	10							10	10	3												3
8	N	Narzędzia informatyczne w naukach o kulturze fizycznej	ZO	10				10									10	2									2
9		Metody statystyczne w naukach o kulturze fizycznej	ZO	20				20					20	2													2
10		Nowoczesne technologie w procesie badawczym	ZO	14				14										14	2								2
11		Ekologia	E3	20	10	10											10	10	2								2
12	N	Ochrona własności intelektualnej	ZO	10		10																	10	1			1
13	DW	Język obcy	ZO	36					36				18	2			18	2									
14	DW	Przedmiot ogólnouczelniany *	Z	18	18																	18	2				2
15	N	Ograniczanie pracy nauczyciela	ZO	15		15																	15	1			1
16	N	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	ZO	10		10												10	1								1
17		Klimatyczność akademicka	ZO	15		15											15	1									1
18	N	Teoretyczne aspekty kultury fizycznej	ZO	10		10							10	1													1
<b>Grupa przedmiotów kierunkowych</b>																											
19	N, P2	Zawansowana metodyka wychowania fizycznego **	ZO	35	5						30	5	10	2		20	2										
20	N, P2	Zawansowana teoria i metodyka sportów indywidualnych (pływanie, lekkoatletyka, gimnastyka)	ZO	30		10		20					10	2		10	2		10	2							
21	N, P2	Zawansowana teoria i metodyka sportów zespołowych (p. siatkowa, koszykówka, p. ręczna, p. nożna)	ZO	40		40							10	2		10	2		10	2		10	2		10	2	
22	N	Teoria treningu sportowego	E2	25	10	15									10	15	3										3
23	N	Teoria i metodyka animacji form taneczno-turystycznych	ZO	10				10										10	2								
24		Masaż specjalistyczny z elementami odnowy biologicznej	ZO	10				10								10	1										
25	N	Wychowanie fizyczne specjalne	E4	15	5	10															5	10	2				
26		Sport osób z niepełnosprawnościami	ZO	15	5	10						5	10	2													
<b>Grupa przedmiotów kierunkowych do wyboru</b>																											
27	DW	Seminarium magisterskie	Z	80					80				20	3		20	3		20	3		20	6				15
28	N, DW	Aktywne formy turystyki szkolnej ***	ZO	20						20						20	2										
29	N, DW	Sporty walki (karate, boks, szermierka)	ZO	30				30					10	2		10	2		10	2							6
30	DW	Moduł do wyboru ****		205													5		10				10		10		25
<b>Razem:</b>				<b>835</b>	<b>123</b>	<b>227</b>	<b>0</b>	<b>114</b>	<b>36</b>	<b>80</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>142</b>	<b>18</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>150</b>	<b>18</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>104</b>	<b>29</b>	<b>33</b>	<b>75</b>	<b>26</b>	<b>75</b>
<b>Praktyka zawodowa</b>																											
31	N	Praktyka zawodowa w szkole ponadpodstawowej	ZO	120																	120	5					
<b>Ogółem:</b>				<b>955</b>	<b>123</b>	<b>227</b>	<b>0</b>	<b>114</b>	<b>36</b>	<b>80</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>142</b>	<b>18</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>150</b>	<b>18</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>224</b>	<b>34</b>	<b>33</b>	<b>75</b>	<b>26</b>	<b>75</b>

Kod przedmiotu:  
N - przedmiot przygotowujący do wykonywania zawodu nauczyciela  
DW - przedmiot do wyboru  
P2 - przedmiot realizowany dla poziomu nauczania szkoły ponadpodstawowej  
Łączna liczba punktów ECTS uzyskanych:  
1. Za zajęcia z dziedziny nauk humanistycznych lub nauk społecznych - 8 pkt ECTS  
2. W ramach zajęć związanych z prowadzonymi badaniami naukowymi 75 pkt ECTS  
\* Student wybiera jeden wykład spośród przedmiotów zaproponowanych przez uczelnię  
\*\* W sem. I i 2 ćwiczenia realizowane w formie zajęć hospitacyjnych (praktyka środowiska)  
\*\*\* Student w ramach przedmiotu ma do wyboru następujące formy zajęć: turystykę pieszą wysokogórską, turystykę rowerową, turystykę kajakową, żeglarsstwo, aktywne formy turystyki zimowej (w tym: skitouring, narciarstwo biegowe, narciarstwo zjazdowe) z elementami metodyki prowadzenia zajęć w ramach pracy nauczyciela wychowania fizycznego  
\*\*\*\* Student w ramach studiów wybiera moduł: a.) trener zdrowia; b.) trener personalny; c.) instruktor sportu.  
Szczegółowy harmonogram modułów znajduje się w osobnym arkuszu

**Praktyka zawodowa:**  
120 godzin - praktyka zawodowa w szkole ponadpodstawowej (realizowana z zaliczeniem do III semestru)  
Student zobowiązany jest do odbycia szkolenia BHP oraz szkolenia bibliotecznego na zasadach określonych w Uchwały.

Ustalono na posiedzeniu Rady Dydaktycznej w dniu: **2024-04-11**

Uniwersytet Rzeszowski  
Dziekanat Kolegium Nauk Medycznych  
prof. dr hab. n.s.b. zdr. Edyta Barnas

Stwierdza się zgodność z programem studiów:  
*[Podpis]*  
(podpis pracownika dziekanatu stwierdzającego zgodność)

mgr W. Kopiec, 22 35-959 Rzeszów  
Kierunek: Wychowanie Fizyczne  
Poziom kształcenia: I stopień  
Pracownia kierunkowa: @ur.edu.pl  
Forma studiów: niestacjonarne  
Realizacja od roku akademickiego 2024/2025

Harmonogram studiów

Lp.	Kod przedmiotu	Przedmiot	Forma zaliczenia	Forma zajęć							I ROK			II ROK							
				Razem	Wykład	Ćwiczenia	Zajęcia warsztatowe	Laboratoria	Seminaria	Inne	2 semestr			3 semestr		4 semestr					
											Wykład	Ćw./Konw./Lab.	BCTS	Wykład	Ćw./Konw./Lab.	ECTS	Wykład	Ćw./Konw./Lab.	ECTS		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	14	15	16	17	18	19	20	21	22			
<b>Moduł I- Trener Zdrowia</b>																					
1		Metodyka edukacji zdrowotnej	E2	15	5	10					5	10	2								
2		Technologia informacyjna i nowe media w edukacji zdrowotnej	ZO	10		10						10	1								
3		Zdrowie psychospołeczne	ZO	25	5	20								5	10	2			10	1	
4		Przodrowotna edukacja żywieniowa	ZO	15	5	10													5	10	2
5		Profilaktyka chorób cywilizacyjnych	ZO	15	5	10													5	10	2
6		Metodyka treningu zdrowotnego	E3	30	10	20					10	2	10	10	3						
7		Aktywność fizyczna w profilaktyce gerontologicznej	E4	25	5	20								5	10	2				10	2
8		Aktywizacja ruchowa dzieci w dobie nowych technologii	ZO	15	5	10													5	10	2
9		Pracownia kierunkowa	E4	25				25							15	1				10	1
10		Warsztaty szkoleniowe	ZO	30			30									30	2				
<b>Razem:</b>				205	40	110		25			5	30	5	20	75	10	15	60	10		
<b>Moduł II- Trener personalny</b>																					
1		Teoria i praktyka treningu osobistego	E4	75	20	55					10	15	3	10	15	3			25	4	
2		Akcesoria w treningu osobistym	ZO	20		20									10	1			10	2	
3		Trening ukierunkowany	ZO	10		10													10	2	
4		Testy funkcjonalne w treningu osobistym	ZO	10		10					10	1									
5		Psychologia pracy z klientem	E3	15	5	10								5	10	3					
6		Dietetyka i suplementacja okołotreningowa	ZO	15	5	10													5	10	1
7		Biznes i prawo w pracy trenera personalnego	ZO	5	5						5		1								
8		Pracownia kierunkowa	E4	25				25							15	1			10	1	
9		Warsztaty szkoleniowe	ZO	30			30								30	2					
<b>Razem:</b>				205	35	115		25			15	25	5	15	80	10	5	65	10		
<b>Moduł III- Trener przygotowania motorycznego</b>																					
1		Komputerowe wspomaganie treningu sportowego	ZO	15		15													15	2	
2		Diagnozowanie i kształtowanie systemów energetycznych	ZO	5		5						5	1								
3		Diagnozowanie zdolności motorycznych	ZO	5		5						5	1								
4		Charakterystyka i struktura rozgrzewki	ZO	10		10						10	1								
5		Odbudowa zdolności motorycznych po urazach	ZO	15	5	10													5	10	2
6		Trening funkcjonalny i ocena funkcjonalna zawodnika	E3	30	5	25					5	10	2		15	2					
7		Specyfika przygotowania motorycznego w sporcie wyczynowym	E4	55	10	45								5	25	5	5	20	4		
8		Dietetyka i suplementacja w sporcie	ZO	15	5	10													5	10	1
9		Pracownia kierunkowa	E4	25				25							15	1			10	1	
10		Warsztaty szkoleniowe	ZO	30			30								30	2					
<b>Razem:</b>				205	25	125		25			5	30	5	5	85	10	15	65	10		
<b>Moduł IV - Instruktor Sportu</b>																					
1		Teoria i praktyka dyscypliny sportowej	E4	85	20	65					5	10	4	10	25	4	5	30	4		
2		Wspomaganie procesu treningowego	ZO	15	5	10													5	10	2
3		Monitorowanie i kontrola treningu	ZO	15	5	10								5	10	2					
4		Marketing i strategia zarządzania bazy sportowo-rekreacyjnej	ZO	10	5	5					5	5	1								
5		Psychologiczne aspekty pracy instruktora	E4	15	5	10													5	10	3
6		Komunikacja interpersonalna w sporcie adaptowanym	ZO	10	5	5								5	5	1					
7		Pracownia kierunkowa	E4	25				25							15	1			10	1	
8		Warsztaty szkoleniowe	ZO	30			30								30	2					
<b>Razem:</b>				205	45	105		25			10	20	10	15	85	10	15	60	10		

prof. dr hab. n. zw. dr. Ewyta Barańś