



ul. Mir. W. Kopisto 2a, 35-959 Rzeszów  
Kierunek: **Wychowanie Fizyczne**  
Poziom kształcenia: **I stopnia**  
Profil kształcenia: **ogólnokształcący**  
Forma studiów: **niestacjonarne**  
Realizacja od roku akademickiego **2021/2022**

Harmonogram studiów - moduły

| Lp.   | Kod przedmiotu | Przedmiot  | Forma zaliczenia | Forma zajęć |        |                 |                 |             |            |              | II ROK    |                |      |           |                |      | III ROK   |                |      |           |                |      |   |
|---|----------------|--|------------------|-------------|--------|-----------------|-----------------|-------------|------------|--------------|-----------|----------------|------|-----------|----------------|------|-----------|----------------|------|-----------|----------------|------|---|
|   |                |  |                  | Razem       | Wykład | Ćw. Audytoryjne | Ćw. Warsztatowe | Laboratoria | Seminarium | Ćw. terenowe | 3 semestr |                |      | 4 semestr |                |      | 5 semestr |                |      | 6 semestr |                |      |   |
|   |                |  |                  |             |        |                 |                 |             |            |              | Wykład    | Ćw./Konw./Lab. | ECTS | Wykład    | Ćw./Konw./Lab. | ECTS | Wykład    | Ćw./Konw./Lab. | ECTS | Wykład    | Ćw./Konw./Lab. | ECTS |   |
| 1   | 2              | 3  | 4                | 5           | 6      | 7               | 8               | 9           | 10         | 17           | 18        | 19             | 20   | 21        | 22             | 23   | 24        | 25             | 26   | 27        | 28             |      |   |
| <b>Moduł I - Instruktor sportu (150 godz.)</b>  |                |  |                  |             |        |                 |                 |             |            |              |           |                |      |           |                |      |           |                |      |           |                |      |   |
| 1   |                | Teoria i praktyka dyscypliny sportowej                                 | E6               | 80          | 20     | 60              |                 |             |            |              |           |                | 10   | 20        | 2              | 5    | 20        | 2              | 5    | 20        | 2              |      |   |
| 2   |                | Podstawy żywienia i suplementacji                                      | ZO               | 10          |        | 10              |                 |             |            |              |           |                |      | 10        | 2              |      |           |                |      |           |                |      |   |
| 3   |                | Odnowa biologiczna i masaż w sporcie                                   | ZO               | 10          |        | 10              |                 |             |            |              |           |                |      |           |                |      |           |                |      | 10        | 1              |      |   |
| 4   |                | Zarządzanie instytucjami sportowymi i rekreacyjnymi                    | ZO               | 10          |        | 10              |                 |             |            |              | 10        | 2              |      |           |                |      |           |                |      |           |                |      |   |
| 5   |                | Profilaktyka urazów w sporcie  | ZO               | 10          | 5      | 5               |                 |             |            |              | 5         | 5              | 2    |           |                |      |           |                |      |           | 1              |      |   |
| 6   |                | Pracownia kierunkowa *   | E6               | 10          |        | 10              |                 |             |            |              |           |                |      |           |                |      | 10        | 1              |      |           | 1              |      |   |
| 7   |                | Warsztaty szkoleniowe  | ZO               | 20          |        | 20              |                 |             |            |              |           |                |      |           |                |      | 20        | 1              |      |           |                |      |   |
| <b>Razem:</b>   |                |  |                  | 150         | 25     | 125             | 0               | 0           | 0          | 0            | 5         | 15             | 4    | 10        | 30             | 4    | 5         | 50             | 4    | 5         | 30             | 4    |   |
| <b>Moduł II - Instruktor fitness (150 godz.)</b>                                      |                |  |                  |             |        |                 |                 |             |            |              |           |                |      |           |                |      |           |                |      |           |                |      |   |
| 1   |                | Teoria i praktyka fitness  | E6               | 80          | 20     | 60              |                 |             |            |              |           |                | 10   | 20        | 2              | 5    | 20        | 2              | 5    | 20        | 2              |      |   |
| 2   |                | Podstawy żywienia i suplementacji                                      | ZO               | 10          |        | 10              |                 |             |            |              |           |                |      | 10        | 2              |      |           |                |      |           | 10             | 1    |   |
| 3   |                | Odnowa biologiczna i masaż w sporcie                                   | ZO               | 10          |        | 10              |                 |             |            |              |           |                |      |           |                |      |           |                |      |           | 10             | 1    |   |
| 4   |                | Zarządzanie instytucjami sportowymi i rekreacyjnymi                    | ZO               | 10          |        | 10              |                 |             |            |              | 10        | 2              |      |           |                |      |           |                |      |           |                |      |   |
| 5   |                | Profilaktyka urazów w sporcie  | ZO               | 10          | 5      | 5               |                 |             |            |              | 5         | 5              | 2    |           |                |      |           |                |      |           |                | 1    |   |
| 6   |                | Pracownia kierunkowa *   | E6               | 10          |        | 10              |                 |             |            |              |           |                |      |           |                |      | 10        | 1              |      |           |                |      |   |
| 7   |                | Warsztaty szkoleniowe  | ZO               | 20          |        | 20              |                 |             |            |              |           |                |      |           |                |      | 20        | 1              |      |           |                |      |   |
| <b>Razem:</b>   |                |  |                  | 150         | 25     | 125             | 0               | 0           | 0          | 0            | 5         | 15             | 4    | 10        | 30             | 4    | 5         | 50             | 4    | 5         | 30             | 4    |   |
| <b>Moduł III - Instruktor gimnastyki korekcyjnej (150 godz.)</b>                      |                |  |                  |             |        |                 |                 |             |            |              |           |                |      |           |                |      |           |                |      |           |                |      |   |
| 1   |                | Rozwój i sprawność psychofizyczna dzieci                               | E3               | 15          | 5      | 10              |                 |             |            |              | 5         | 10             | 2    |           |                |      |           |                |      |           |                |      |   |
| 2   |                | Anatomo-patologiczna charakterystyka wad postawy ciała                 | ZO               | 15          | 5      | 10              |                 |             |            |              | 5         | 10             | 2    |           |                |      | 5         | 10             | 1    | 5         | 10             | 2    |   |
| 3   |                | Postępowanie korekcyjne  | E6               | 30          | 10     | 20              |                 |             |            |              |           |                |      |           |                |      |           |                |      |           |                |      |   |
| 4   |                | Diagnostyka wad postawy ciała  | ZO               | 10          |        | 10              |                 |             |            |              |           |                |      | 10        | 1              |      |           |                |      |           |                |      |   |
| 5   |                | Metody gimnastyki korekcyjnej  | ZO               | 20          |        | 20              |                 |             |            |              |           |                |      | 10        | 1              |      | 10        | 1              |      |           |                |      |   |
| 6   |                | Techniki relaksacyjne  | ZO               | 10          |        | 10              |                 |             |            |              |           |                |      |           |                |      |           |                |      |           | 10             | 1    |   |
| 7   |                | Podstawy zdrowia psychospołecznego dzieci                              | ZO               | 10          |        | 10              |                 |             |            |              |           |                |      | 10        | 1              |      |           |                |      |           |                |      |   |
| 8   |                | Gry i zabawy w gimnastyce korekcyjnej                                  | ZO               | 10          |        | 10              |                 |             |            |              |           |                |      | 10        | 1              |      |           |                |      |           |                |      |   |
| 9   |                | Pracownia kierunkowa *   | E6               | 10          |        | 10              |                 |             |            |              |           |                |      |           |                |      | 10        | 1              |      |           |                | 1    |   |
| 10  |                | Warsztaty szkoleniowe  | ZO               | 20          |        | 20              |                 |             |            |              |           |                |      |           |                |      | 20        | 1              |      |           |                |      |   |
| <b>Razem:</b>   |                |  |                  | 150         | 20     | 130             | 0               | 0           | 0          | 0            | 10        | 20             | 4    | 0         | 40             | 4    | 5         | 50             | 4    | 5         | 20             | 4    |   |
| <b>Moduł IV - Instruktor wychowania fizycznego w służbach mundurowych (150 godz.)</b> |                |  |                  |             |        |                 |                 |             |            |              |           |                |      |           |                |      |           |                |      |           |                |      |   |
| 1   |                | Struktura i zadania służb mundurowych w Polsce                         | E3               | 10          | 10     |                 |                 |             |            |              | 10        |                | 1    |           |                |      |           |                |      |           |                |      |   |
| 2   |                | Teoretyczne i metodyczne podstawy ekstremalnej aktywności fizycznej    | E3               | 10          | 10     |                 |                 |             |            |              | 10        |                | 1    |           |                |      |           |                |      |           |                |      |   |
| 3   |                | Medycyna katastrof i pola walki  | E5               | 10          | 5      | 5               |                 |             |            |              |           |                |      |           |                | 5    | 5         | 1              |      |           |                |      |   |
| 4   |                | Psychologia stresu i relaksacja  | ZO               | 10          | 10     |                 |                 |             |            |              | 10        |                | 1    |           |                |      |           |                |      |           | 5              | 5    | 1 |
| 5   |                | Testy sprawności fizycznej w służbach mundurowych                      | ZO               | 10          | 5      | 5               |                 |             |            |              |           |                |      |           |                |      |           |                |      |           |                |      |   |
| 6   |                | Samobrona  | ZO               | 15          |        | 15              |                 |             |            |              |           | 5              | 1    |           | 10             | 1    |           |                |      |           |                |      |   |
| 7   |                | Strzelectwo praktyczno-obronne   | ZO               | 10          |        | 10              |                 |             |            |              |           |                |      |           |                |      |           |                |      |           |                |      |   |
| 8   |                | Terenoznawstwo i biegi na orientację                                   | ZO               | 10          |        |                 |                 |             |            | 10           |           |                |      |           |                |      | 10        | 1              |      |           |                |      |   |
| 9   |                | Pływanie użytkowe na wodach otwartych z elementami ratownictwa wodnego | ZO               | 10          |        |                 |                 |             |            | 10           |           |                |      |           |                |      |           |                |      |           | 10             | 1    |   |
| 10  |                | Trekking i techniki wspinaczkowe                                       | ZO               | 10          |        |                 |                 |             |            | 10           |           |                |      |           |                |      |           |                |      |           | 10             | 1    |   |
| 11  |                | Obóz wędrowny survivalowy LETNI  | ZO               | 15          |        |                 |                 |             |            | 15           |           |                |      | 15        | 2              |      |           |                |      |           |                |      |   |
| 12  |                | Pracownia kierunkowa *   | E6               | 10          |        | 10              |                 |             |            |              |           |                |      |           |                |      | 10        | 1              |      |           |                | 1    |   |
| 13  |                | Warsztaty szkoleniowe  | ZO               | 20          |        | 20              |                 |             |            |              |           |                |      |           |                |      | 20        | 1              |      |           |                |      |   |
| <b>RAZEM:</b>   |                |  |                  | 150         | 40     | 65              | 0               | 0           | 0          | 45           | 30        | 5              | 4    | 0         | 35             | 4    | 5         | 45             | 4    | 5         | 25             | 4    |   |

\* W ramach przedmiotu w 6 semestrze i 6 semestrze student realizuje 1 ECTS - 30 godzin pracy własnej przygotowania do egzaminu

Rady Dydaktycznej  
Kolegium Nauk Medycznych  
Uniwersytetu Rzeszowskiego  
2023-02-09  
w dniu .....