

al. mjr. W. Kopisto 2a, 35-959 Rzeszów

Harmonogram studiów

Kierunek: **Wychowanie Fizyczne** 1 07
Poziom kształcenia: **I stopnia**
Profil kształcenia: **ogólnoakademicki**
Forma studiów: **niestacjonarne**
Realizacja od roku akademickiego: **2022/2023**

| Lp. | Kod przedmiotu | Przedmiot | Forma zaliczenia | Forma zajęć | | | | | | | I ROK | | | II ROK | | | | Punkty ECTS powiązane z działalnością naukową | | | | | |
|---|----------------|---|------------------|-------------|-----------|-----------------|-----------------|-------------|------------|--------------|-----------|----------------|-----------|-----------|----------------|-----------|-----------|---|----------------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| | | | | Razem | Wykład | Ćw. Audytoryjne | Ćw. Warsztatowe | Laboratoria | Seminarium | Ćw. terenowe | 1 semestr | | | 2 semestr | | | 3 semestr | | 4 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 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | | |
| Grupa przedmiotów podstawowych | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | N | Fizjologia wysiłku fizycznego | E1 | 15 | 5 | 10 | | | | | 5 | 10 | 4 | | | | | | | | | 4 | |
| 2 | | Medycyna w wychowaniu fizycznym i sporcie | E1 | 15 | 5 | 10 | | | | | 5 | 10 | 4 | | | | | | | | | 4 | |
| 3 | N | Promocja zdrowia w kulturze fizycznej | ZO | 15 | 5 | 10 | | | | | | | | 5 | 10 | 3 | | | | | | 3 | |
| 4 | | Psychologia sportu | E1 | 15 | 5 | 10 | | | | | 5 | 10 | 2 | | | | | | | 15 | 15 | 3 | |
| 5 | N | Socjologia kultury fizycznej | E4 | 30 | 15 | 15 | | | | | | | | | | | 5 | 10 | 2 | | | 3 | |
| 6 | | Filozoficzne aspekty kultury fizycznej | ZO | 15 | 5 | 10 | | | | | 10 | 10 | 4 | | | | | | | | | 4 | |
| 7 | | Metodologia badań | E1 | 20 | 10 | 10 | | | | | | | | | | 10 | 2 | | | | | 2 | |
| 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 | 12 | | | | 12 | | | | | | | | | 12 | 2 | | | | 2 | |
| 11 | | Ekologia | E3 | 15 | 5 | 10 | | | | | | | | | | 5 | 10 | 3 | | | | 1 | |
| 12 | N | Ochrona własności intelektualnej | ZO | 10 | | 10 | | | | | 20 | 2 | | 20 | 2 | | | | | | | 2 | |
| 13 | DW | Język obcy | ZO | 40 | | | | 40 | | | | | | | | | | | | 18 | | 2 | |
| 14 | DW | Przedmiot ogólnouczelniany * | Z | 18 | 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Grupa przedmiotów kierunkowych | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | N | Zaawansowana metodyka wychowania fizycznego ** | E2 | 35 | 5 | | | 30 | | | 5 | 15 | 2 | | 15 | 3 | | | | | | | |
| 16 | N | Zaawansowana teoria i metodyka sportów indywidualnych (pływanie, lekkoatletyka, gimnastyka) | ZO | 30 | | 10 | | 20 | | | 10 | 2 | | 10 | 2 | | 10 | 2 | | | | | |
| 17 | N | Zaawansowana teoria i metodyka sportów zespołowych (p. ręczna, p. siatkowa, koszykówka, p. nożna) | ZO | 40 | | 40 | | | | 10 | 2 | | 10 | 2 | 10 | 2 | 10 | 2 | | 10 | 2 | | |
| 18 | N | Teoria treningu sportowego | E2 | 15 | 5 | 10 | | | | | | | 5 | 10 | 3 | | | | | | | 3 | |
| 19 | N | Teoria i metodyka animacji form taneczno-ruchowych | ZO | 10 | | | | 10 | | | | | | | | | 10 | 2 | | | | | |
| 20 | | Masaż specjalistyczny z elementami odnowy biologicznej | ZO | 10 | | | | 10 | | | | | | 10 | 1 | | | | | | | | |
| 21 | N | Wychowanie fizyczne specjalne | E4 | 15 | 5 | 10 | | | | | | | | | | | | | 5 | 10 | 3 | | |
| 22 | | Sport osób niepełnosprawnych | ZO | 15 | 5 | 10 | | | | 5 | 10 | 1 | | | | | | | | | | | |
| Grupa przedmiotów kierunkowych do wyboru | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | DW | Seminarium magisterskie | Z | 80 | | | | 80 | | | 20 | 3 | | 20 | 3 | | 20 | 3 | | 20 | 6 | 15 | |
| 24 | N,DW | Aktywne formy turystyki szkolnej *** | ZO | 15 | | | | 15 | | | | | | 15 | 2 | | 10 | 2 | | | | 6 | |
| 25 | N,DW | Sporty walki (karate, boks, szermierka) | ZO | 30 | | | 30 | | | 10 | 2 | | 10 | 2 | | 5 | | 10 | | | 10 | 25 | |
| 26 | DW | Moduł do wyboru **** | | 235 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Razem: | | | | 780 | 93 | 175 | 0 | 182 | 80 | 15 | 35 | 155 | 30 | 10 | 140 | 30 | 10 | 92 | 28 | 38 | 65 | 27 | 75 |
| Praktyka zawodowa | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | N | Praktyka zawodowa w szkole ponadpodstawowej | ZO | 120 | | | | | | | | | | | | | 120 | 5 | | | | | |
| Ogółem: | | | | 900 | 93 | 175 | 0 | 182 | 80 | 15 | 35 | 155 | 30 | 10 | 140 | 30 | 10 | 212 | 33 | 38 | 65 | 27 | 75 |

Kod przedmiotu:

N - przedmiot przygotowujący do wykonywania zawodu nauczyciela

DW - przedmiot do wyboru

Łączna liczba punktów ECTS uzyskanych:

1. Za zajęcia z dziedziny nauk humanistycznych lub nauk społecznych - 7 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 szkole ponadpodstawowej w formie praktyki śródrocznej

*** Student w ramach przedmiotu ma do wyboru następujące formy zajęć: turystykę pieszą wysokogórską, turystykę rowerową, turystykę kajakową, żeglarnictwo, 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)

Stwierdza się zgodność z programem studiów: *h.k.w.*

Ustalono na posiedzeniu Rady Dydaktycznej w dniu: **2023-02-09**

Uniwersytet Rzeszowski
Dziekanat Kolegium Nauk Medycznych

Edyta Barnas
dr hab. n. o zdr. Edyta Barnas, prof. UR

(podpis pracownika dziekanatu stwierdzającego zgodność)

Zatwierdzam:
(z upoważnienia Rektora)
Prorektor ds. Studentów i Kształcenia

Harmonogram studiów

Kierunek: Wychowanie Fizyczne
Poziom kształcenia: II stopnia
Profil kształcenia: ogólnoakademicki
Forma studiów: niestacjonarne
Realizacja od roku akademickiego 2022/2023

| Lp. | Kod przedmiotu | Przedmiot | Forma zaliczenia | Forma zajęć | | | | | | | I ROK | | | II ROK | | | | | |
|---|----------------|--|------------------|-------------|--------|-----------------|-----------------|-------------|------------|------|-----------|----------------|------|-----------|----------------|------|-----------|----------------|------|
| | | | | Razem | Wykład | Ćw. Audytoryjne | Ćw. Warsztatowe | Laboratoria | Seminarium | Inne | 2 semestr | | | 3 semestr | | | 4 semestr | | |
| | | | | | | | | | | | 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 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | |
| Moduł I- Trener Zdrowia | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | Prozdrowotna 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 | 9 | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | |
| 10 | | Warsztaty szkoleniowe | ZO | 60 | | 60 | | | | | | | | | 60 | 2 | | | |
| Razem: | | | | 235 | 40 | 170 | | 25 | | | 5 | 30 | 5 | 20 | 105 | 10 | 15 | 60 | 10 |
| Moduł II- Trener personalny | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 60 | | 60 | | | | | | | | | 60 | 2 | | | |
| Razem: | | | | 235 | 35 | 175 | | 25 | | 15 | 25 | 5 | 15 | 110 | 10 | 5 | 65 | 10 | |
| Moduł III- Trener przygotowania motorycznego | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 10 |
| 5 | | Odbudowa zdolności motorycznych po urazach | ZO | 15 | 5 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 60 | | 60 | | | | | | | | | 60 | 2 | | | |
| Razem: | | | | 235 | 25 | 185 | | 25 | | 5 | 30 | 5 | 5 | 115 | 10 | 15 | 65 | 10 | |
| Moduł IV - Instruktor Sportu | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | 5 | 10 |
| 3 | | Monitorowanie i kontrola treningu | ZO | 15 | 5 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 60 | | 60 | | | | | | | | | | | | | |
| Razem: | | | | 235 | 45 | 165 | | 25 | | 10 | 15 | 15 | 20 | 115 | 10 | 15 | 60 | 10 | |