

Akademia Wychowania Fizycznego  
im. Jerzego Kukuczki  
w Katowicach

# WYDZIAŁ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO ORGANIZACJA ROKU

## AKADEMICKIEGO 2023/2024

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
- health trainer – I stopień

#### studia niestacjonarne:

- wychowanie fizyczne – II stopień
- turystyka i rekreacja – II stopień
- trener osobisty z dietetyką sportową – II stopień
- sport – I stopień

Katowice, kwiecień 2023

**Zarządzenie Nr 3/2023**  
**Dziekana Wydziału Wychowania Fizycznego**  
**Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach**  
**z dnia 26 kwietnia 2023 roku**  
**w sprawie ustalenia szczegółowej organizacji roku akademickiego 2023/2024**  
**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 2023/2024 dla stacjonarnych i niestacjonarnych studiów I i II stopnia prowadzonych na Wydziale Wychowania Fizycznego.

§ 2.

Organizacja roku akademickiego 2023/2024 studia stacjonarne i niestacjonarne stanowi załącznik nr 1 do niniejszego zarządzenia.

§ 3.

Wszelkie zmiany dokonywane w organizacji roku akademickiego 2023/2024 studia stacjonarne i niestacjonarne wynikające m.in. z likwidacji grup studenckich, wyborami przedmiotów przez studentów, itp. będą podawane do publicznej wiadomości na stronie internetowej Wydziału Wychowania Fizycznego.

§ 4.

Zarządzenie podaje się do publicznej wiadomości poprzez zamieszczenie na stronie Biuletynu Informacji Publicznej AWF Katowice.

§ 5.

Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Katowice, dnia 26 kwietnia 2023 r.

**D Z I E K A N**  
**WYDZIAŁU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**  
dr Wiesław Garbaciak, prof. AWF Katowice

# studia stacjonarne 2023/2024

## Liczba grup studenckich

Rodzaj studiów	Rok	Liczba grup		
		dziekańskie	ćwiczeniowe	
<b>WYCHOWANIE FIZYCZNE</b>				
3-letnie studia pierwszego stopnia	I	7*	14*	Iab, IIab, IIIab, IVab,Vab, VIab, VIIab
	II	<i>wychowanie fizyczne i gimnastyka korekcyjna</i>		
		2	4	Iab, IIab
		<i>wychowanie fizyczne oraz taniec i artystyczne formy aktywności ruchowej</i>		
		2	4	IIIab, IVab
	III	<i>wychowanie fizyczne i gimnastyka korekcyjna</i>		
		1	2	Iab
		<i>wychowanie fizyczne oraz taniec i artystyczne formy aktywności ruchowej</i>		
		2	4	IIab, IIIab
	2-letnie studia drugiego stopnia	I	4*	8*
II		<i>funkcjonalny trening zdrowotny osób w średnim i starszym wieku</i>		
		3	6	Iab, IIab, IIIab

\* Liczba grup wg limitów przyjęć

# studia stacjonarne 2023/2024

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	
		sem. 2	<i>rekreacja ruchowa z odnową psychosomatyczną</i>			
			<i>Liczba grup zostanie podana po wyborze przez studentów</i>			
			<i>pilotaż i organizacja imprez turystycznych</i>			
			<i>Liczba grup zostanie podana po wyborze przez studentów</i>			
			<i>turystyka eventowa</i>			
	<i>Liczba grup zostanie podana po wyborze przez studentów</i>					
	II	<i>pilot wycieczek</i>				
		1	1	Ia		
		<i>rekreacja ruchowa z odnową psychosomatyczną</i>				
		1	1	IIa		
	III	1***	<i>pilot wycieczek</i>			
			1	Ia		
			<i>rekreacja ruchowa z odnową psychosomatyczną</i>			
			2	IIab		
2-letnie studia drugiego stopnia	I**	<i>turystyka aktywna</i>				
		1*	1*	Ia		
		<i>turystyka alternatywna</i>				
		1*	1*	IIa		
		<i>turystyka i rekreacja zdrowotna</i>				
	1*	1*	IIIa			
	II	1***	<i>turystyka aktywna</i>			
			1	Ia		
<i>turystyka i rekreacja zdrowotna</i>						
		1	IIa			

\* Liczba grup wg limitów przyjęć

\*\* Liczba grup podana orientacyjnie, ostateczna liczba grup dotycząca specjalności zostanie podana po zakończonej rekrutacji

\*\*\* Przedmioty realizowane są wspólnie, za wyjątkiem przedmiotów z zakresu specjalności

# studia stacjonarne 2023/2024

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	5	Iab, IIab, IIIa
	III	<i>trening w otyłości i chorobach przewlekłych</i>		
		1	2	Iab
		<i>trening osób starszych i niepełnosprawnych</i>		
1	1	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	4*	8*	Iab, IIab, IIIab, IVab
	II	<i>trener przygotowania motorycznego</i>		
2		4	Iab, IIab	

\* Liczba grup wg limitów przyjęć

# studia stacjonarne 2023/2024

Liczba grup studenckich

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

\* Liczba grup wg limitów przyjęć

\*\* Liczba grup podana orientacyjnie, ostateczna liczba grup dotycząca specjalności zostanie podana po zakończonej rekrutacji

Rodzaj studiów	Rok	Liczba grup		
		dziekańskie	ćwiczeniowe	
<b>Health Trainer</b>				
3-letnie studia pierwszego stopnia	I	1*	2*	Iab

\* Liczba grup wg limitów przyjęć

# studia niestacjonarne 2023/2024

## Liczba grup studenckich

Rodzaj studiów	Rok	Liczba grup		
		dziekańskie	ćwiczeniowe	
<b>WYCHOWANIE FIZYCZNE</b>				
2-letnie studia	I	2*	4*	Iab, IIab

\* Liczba grup wg limitów przyjęć

Rodzaj studiów	Rok	Liczba grup		
		dziekańskie	ćwiczeniowe	numer grupy
<b>TURYSTYKA I REKREACJA</b>				
2-letnie studia drugiego stopnia	I**	<i>turystyka aktywna</i>		
		1*	1*	Ia
		<i>turystyka alternatywna</i>		
		1*	1*	IIa
		<i>turystyka i rekreacja zdrowotna</i>		
		1*	1*	IIIa

\* Liczba grup wg limitów przyjęć

\*\* Liczba grup podana orientacyjnie, ostateczna liczba grup dotycząca specjalności zostanie podana po zakończonej rekrutacji

Rodzaj studiów	Rok	Liczba grup		
		dziekańskie	ćwiczeniowe	
<b>TRENER OSOBISTY Z DIETETYKĄ SPORTOWĄ</b>				
2-letnie studia drugiego stopnia	I	2*	4*	Iab, IIab

\* Liczba grup wg limitów przyjęć

# studia niestacjonarne 2023/2024

## Liczba grup studenckich

Rodzaj studiów	Rok	Liczba grup		
		dziekańskie	ćwiczeniowe	
<b>SPORT</b>				
3-letnie studia pierwszego stopnia	I**	<i>trener przygotowania motorycznego</i>		
		1*	1*	Ia
		<i>trener przygotowania mentalnego</i>		
		1*	1*	Ib
		<i>trener wybranej dyscypliny sportu</i>		
		1*	2*	IIab

\* Liczba grup wg limitów przyjęć, zajęcia realizowane w dwóch grupach dziekańskich Iab, IIab z wyłączeniem zajęć ze specjalności

\*\* Liczba grup podana orientacyjnie, ostateczna liczba grup dotycząca specjalności zostanie podana po zakończonej rekrutacji



# WYCHOWANIE FIZYCZNE

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

### semestr 1

Dzień szkoleniowo-organizacyjny	29.09.2023
Zajęcia w semestrze zimowym (30.10.2023-03.11.2023 – dni wolne od zajęć dydaktycznych)	02.10.2023 – 19.01.2024
Przerwa świąteczna zimowa	23.12.2023 – 07.01.2024
Sesja egzaminacyjna	22.01.2024 – 26.01.2024
Sesja poprawkowa	29.01.2024 – 02.02.2024
Przerwa międzysemestralna	05.02.2024 – 29.02.2024

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS 06.02.2024**

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIab, IIIab, IVab, Vab, VIab, VIIab</i>	<i>Popr.</i>
Anatomia	22.01	29.01
Teoria wychowania fizycznego	24.01	31.01

### semestr 2

Zajęcia w semestrze letnim (01.03.2024 – zajęcia czwartkowe wg odrębnego harmonogramu)	01.03.2024 – 14.06.2024
Wybory w semestrze 2:	
- specjalności	
- FAR	
- obozu szkoleniowego zimowego	
- obozu szkoleniowego letniego	
Przerwa świąteczna wiosenna	28.03.2024 – 03.04.2024
Przerwa majowa	29.04.2024 – 03.05.2024
Sesja egzaminacyjna	17.06.2024 – 21.06.2024

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji egz. 25.06.2024**

Sesja poprawkowa 02.09.2024 – 06.09.2024

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji popr. 10.09.2024**

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIab, IIIab, IVab, Vab, VIab, VIIab</i>	<i>Popr.</i>
Biochemia	17.06	02.09
Antropomotoryka	19.06	04.09

**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	D	ZO/E-3
9.	Lekka atletyka	0	26	2	0	26	2	D	ZO/E-3
10.	Pływanie	0	26	2	0	26	2	D	ZO/E-3
11.	Koszykówka	0	26	2	0	0	0	D	ZO/E-4
12.	Piłka nożna	0	0	0	0	26	2	D	ZO/E-5
13.	Piłka ręczna	0	0	0	0	26	2	D	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
	<b>Razem</b>	<b>186</b>	<b>208</b>	<b>30</b>	<b>117</b>	<b>273</b>	<b>30</b>		

\* 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 oraz taniec i artystyczne formy aktywności ruchowej

### semestr 3

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

18.09.2023 – 29.09.2023

Zajęcia w semestrze zimowym

02.10.2023 – 26.01.2024

(30.10.2023-03.11.2023 – dni wolne od zajęć dydaktycznych)

Przerwa świąteczna zimowa

23.12.2023 – 01.01.2024

Obóz szkoleniowy zimowy (do wyboru)

02.01.2024 – 14.01.2024

Narciarstwo zjazdowe; Narciarstwo biegowe; Snowboard

I termin 02.01.2024 – 07.01.2024

II termin 08.01.2024 – 14.01.2024

Sesja egzaminacyjna

29.01.2024 – 02.02.2024

Sesja poprawkowa

05.02.2024 – 09.02.2024

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS**

**13.02.2024**

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>gimnastyka korekcyjna</i>		<i>taniec i artystyczne formy aktywności ruchowej</i>		<i>Popr.</i>
	<i>Iab</i>	<i>IIab</i>	<i>IIIab</i>	<i>IVab</i>	
Fizjologia	29.01				05.02
Gimnastyka	30.01				06.02
Lekka atletyka	31.01				07.02
Pływanie	01.02				08.02

<i>Przedmiot</i>	<i>taniec i artystyczne formy aktywności ruchowej</i>		<i>Popr.</i>
	<i>IIIab</i>	<i>IVab</i>	
Metodyka tańca klasycznego	02.02		09.02

# WYCHOWANIE FIZYCZNE

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

specjalności: wychowanie fizyczne i gimnastyka korekcyjna

wychowanie fizyczne oraz taniec i artystyczne formy aktywności ruchowej

### semestr 4

Praktyka asystencka w szkole podstawowej (wychowanie fizyczne – 50 godz.)

12.02.2024 – 28.02.2024

Zajęcia w semestrze letnim

01.03.2024 – 14.06.2024

(01.03.2024 – zajęcia czwartkowe wg odrębnego harmonogramu)

Wybory w semestrze 4:

- specjalizacji instruktora sportu
- terenowych form aktywności lekkoatletycznej
- wykładu monograficznego

Przerwa świąteczna wiosenna

28.03.2024 – 03.04.2024

Przerwa majowa

29.04.2024 – 03.05.2024

Obóz szkoleniowy letni (do wyboru)

15.06.2024 – 22.06.2024

Sesja egzaminacyjna

24.06.2024 – 28.06.2024

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

**02.07.2024**

**Końcowy termin wpisu zaliczenia obozu szkoleniowego letniego w USOS**

**10.09.2024**

Sesja poprawkowa

09.09.2024 – 13.09.2024

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

**17.09.2024**

### Egzaminy

Przedmiot	gimnastyka korekcyjna		taniec i artystyczne formy aktywności ruchowej		Popr.
	Iab	IIab	IIIab	IVab	
Antropologia	27.06				09.09
Biomechanika	24.06				10.09
					01.07 dla studentów powtarzających przedmiot
Koszykówka	26.06				11.09
Siatkówka	25.06				12.09

# WYCHOWANIE FIZYCZNE

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

specjalności: wychowanie fizyczne i gimnastyka korekcyjna

wychowanie fizyczne oraz taniec i artystyczne formy aktywności ruchowej

Przedmioty obligatoryjne 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/ D	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	ZO/E-6
5.	Rytmika i taniec	0	0	0	0	13	1	D	ZO-6
6.	Gimnastyka	0	26	2	0	0	0	D	ZO/E-3
7.	Lekka atletyka	0	26	2	0	0	0	D	ZO/E-3
8.	Pływanie	0	26	2	0	0	0	D	ZO/E-3
9.	Koszykówka	0	0	0	0	26	2	D	ZO/E-4
10.	Siatkówka	0	26	2	0	26	2	D	ZO/E-4
11.	Zabawy i gry ruchowe	0	26	2	0	13	1	D	ZO-4
12.	Praktyka w ramach przygotowania psychologiczno-pedagogicznego	0	32	2	0	0	0	–	ZO-3
13.	Praktyka asystencka w szkole podstawowej (wychowanie fizyczne)	0	0	0	0	50	3	–	ZO-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	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
	<b>Razem</b>	<b>65</b>	<b>331</b>	<b>30</b>	<b>52</b>	<b>339</b>	<b>30</b>		

**\* 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	D	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/D	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	D	ZO-6
	<b>Razem</b>	<b>39</b>	<b>52</b>	<b>7</b>	<b>13</b>	<b>91</b>	<b>8</b>		

**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	D	ZO/E-3
2.	Metodyka tańca współczesnego	0	0	0	0	26	2	D	ZO-4
3.	Metodyka tańca towarzyskiego	0	0	0	0	26	2	D	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	D	ZO-3
7.	Podstawy form fitness	0	0	0	13	39	4	W/ D	ZO/E-6
	<b>Razem</b>	<b>39</b>	<b>52</b>	<b>7</b>	<b>13</b>	<b>91</b>	<b>8</b>		

**\*\* Obóz szkoleniowy zimowy**

**semestr 3**

1. Narciarstwo zjazdowe - 3 D
2. Snowboard - 3 D

**\*\*\* Obóz szkoleniowy letni**

**semestr 4**

1. Letnie formy aktywności - 6 D

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

wspólnie z 3-letnimi studiami pierwszego stopnia III rok (5 i 6 semestr) kierunek sport

**semestr 3**

1. Skoki na trampolinie - 2 D
2. Judo - 2 D
3. Szermierka - 1 D
4. Wspinaczka halowa - 2 D

**DODATKOWA SPECJALIZACJA TRENERSKA W DANYM SPORCIE**

(nieobowiązkowe odpłatne)

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

**Przedmioty realizowane na specjalizacji trenerskiej zajęcia w danym sporcie***(przedmioty zostaną podane po wyborze przez studentów wg oferty w semestrze 4)*

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
	<b>Razem</b>	<b>0</b>	<b>120</b>	<b>12</b>		

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

Termin składania podań przez studentów o wyrażenie zgody na odbycie praktyki w semestrze zimowym (gimnastyka korekcyjna oraz taniec) 28.08.2023 – 08.09.2023

Praktyka dydaktyczna w szkole podstawowej (wychowanie fizyczne – 60 godz.) 18.09.2023 – 06.10.2023

Zajęcia w semestrze zimowym 09.10.2023 – 26.01.2024  
(30.10.2023-03.11.2023 – dni wolne od zajęć dydaktycznych)

Przerwa świąteczna zimowa 23.12.2023 – 07.01.2024

Praktyka z zakresu przygotowania do prowadzenia gimnastyki korekcyjnej (30 godz.) 09.10.2023 – 26.01.2024

Praktyka z zakresu specjalności taniec i artystyczne formy aktywności – Taniec (30 godz.) 09.10.2023 – 26.01.2024

Termin składania podań przez studentów o wyrażenie zgody na odbycie praktyki w semestrze letnim (gimnastyka korekcyjna oraz fitness) 08.01.2024 – 19.01.2024

Sesja egzaminacyjna 29.01.2024 – 02.02.2024

Sesja poprawkowa 05.02.2024 – 09.02.2024

Przerwa międzysemestralna 12.02.2024 – 29.02.2024

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS**

**13.02.2024**

### Egzaminy

Przedmiot	gimnastyka korekcyjna	taniec i artystyczne formy aktywności ruchowej		Popr.
		Iab	IIab	
Historia kultury fizycznej i olimpizm		29.01		05.02
Piłka nożna		31.01		07.02
Piłka ręczna		02.02		09.02



# WYCHOWANIE FIZYCZNE

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

specjalności: wychowanie fizyczne i gimnastyka korekcyjna

wychowanie fizyczne oraz taniec i artystyczne formy aktywności ruchowej

### semestr 6

Zajęcia w semestrze letnim 01.03.2024 – 14.06.2024

(01.03.2024 – zajęcia czwartkowe wg odrębnego harmonogramu)

Przerwa świąteczna wiosenna 28.03.2024 – 03.04.2024

Przerwa majowa 29.04.2024 – 03.05.2024

Praktyka z organizacji szkolnych imprez sportowych (20 godz.) 15.05.2024 – 07.06.2024

Praktyka z zakresu przygotowania do prowadzenia gimnastyki korekcyjnej (30 godz.)  
04.03.2024 – 14.06.2024

Praktyka z zakresu specjalności taniec i artystyczne formy aktywności – Fitness (30 godz.)  
04.03.2024 – 14.06.2024

Sesja egzaminacyjna 17.06.2024 – 21.06.2024

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji egz. 23.06.2024**

Sesja poprawkowa 24.06.2024 – 28.06.2024

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji popr. 30.06.2024**

Pierwszy cykl egzaminu dyplomowego 24.06.2024 – 28.06.2024

Drugi cykl egzaminu dyplomowego 01.07.2024 – 05.07.2024

Poprawkowy egzamin dyplomowy 02.09.2024 – 06.09.2024

### Egzaminy

Przedmiot	gimnastyka korekcyjna		taniec i artystyczne formy aktywności ruchowej		Popr.
	Iab	IIab	IIIab		
Teoria sportu	18.06				25.06
Metodyka wychowania fizycznego	19.06				26.06
Język obcy	20.06				27.06
Specjalizacja trenerska	Do ustalenia z prowadzącym				
Specjalizacja instruktora sportu					

Przedmiot	gimnastyka korekcyjna		Popr.
	Iab		
Metodyka postępowania korekcyjno-kompensacyjnego	21.06		28.06

Przedmiot	taniec i artystyczne formy aktywności ruchowej		Popr.
	IIab	IIIab	
Podstawy form fitness	21.06		28.06

# 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 obowiązkowe 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.	Metody oceny wydolności fizycznej	0	0	0	0	13	1	D	ZO-6
2.	Teoria sportu	0	0	0	26	26	4	W/D	ZO/E-6
3.	Filozofia – elementy etyki	0	0	0	13	13	2	W/D	ZO-6
4.	Historia kultury fizycznej i olimpizm	26	13	3	0	0	0	W/D	ZO/E-5
5.	Metodyka wychowania fizycznego	0	26	2	13	13	2	W/D	ZO/E-6
6.	Rytmika i taniec	0	13	1	0	13	1	D	ZO-6
7.	Piłka nożna	0	26	2	0	0	0	D	ZO/E-5
8.	Piłka ręczna	0	26	2	0	0	0	D	ZO/E-5
9.	Język obcy	0	26	2	0	26	2	D	ZO/E-6
10.	Technologia informacyjna	0	13	1	0	13	1	D	ZO-6
11.	Pierwsza pomoc przedmedyczna	0	0	0	0	26	2	Ć	ZO-6
12.	Podstawy prowadzenia działalności gospodarczej	0	0	0	13	0	1	W	ZO-6
13.	Praktyka dydaktyczna w szkole podstawowej (wychowanie fizyczne)	0	50	3	0	0	0	-	ZZ-5
14.	Praktyka z organizacji szkolnych imprez sportowych	0	0	0	0	20	1	-	ZZ-6
15.	<b>Grupa zajęć 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	D	ZO/E-6
17.	Wykład monograficzny***	0	0	0	13	0	1	W	ZO-6
18.	Terenowe formy aktywności lekkoatletycznej****	0	13	1	0	13	1	D	ZO-6
	<b>Razem</b>	<b>78</b>	<b>323</b>	<b>30</b>	<b>117</b>	<b>293</b>	<b>31</b>		

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

**GRUPA 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	D	ZO/E-6
2.	Gry i zabawy ruchowe w gimnastyce korekcyjnej	0	13	1	0	0	0	D	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	D	ZO-6
7.	Praktyka (korektywa)	30	0	2	30	0	2	-	ZZ-5,6
	<b>Razem</b>	<b>56</b>	<b>52</b>	<b>8</b>	<b>43</b>	<b>52</b>	<b>7</b>		

**GRUPA 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	D	ZO-5
2.	Metodyka tańca charakterystycznego	0	0	0	0	26	2	D	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	D	ZO/E-6
6.	Praktyka (Taniec)	30	0	2	0	0	0	-	ZZ-5
7.	Praktyka (Fitness)	0	0	0	30	0	2	-	ZZ-6
	<b>Razem</b>	<b>56</b>	<b>52</b>	<b>8</b>	<b>43</b>	<b>52</b>	<b>7</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**

*wspólnie z 3-letnimi studiami pierwszego stopnia III rok (5 i 6 semestr) kierunek sport oraz 2-letnimi studiami drugiego stopnia II rok (3 i 4 semestr) kierunek wychowanie fizyczne*

### **semestr 5 i 6**

- |                          |       |
|--------------------------|-------|
| 1. Akrobatyka sportowa   | - 1 D |
| 2. Judo                  | - 1 D |
| 3. Kulturystyka          | - 3 D |
| 4. Kajakarstwo           | - 1 D |
| 5. Lekka atletyka        | - 1 D |
| 6. Narciarstwo alpejskie | - 2 D |
| 7. Pływanie              | - 2 D |
| 8. Snowboard             | - 2 D |
| 9. Tenis                 | - 2 D |
| 10. Wspinaczka sportowa  | - 1 D |

### **\*\*\* WYKŁAD MONOGRAFICZNY**

*wspólnie z 3-letnimi studiami pierwszego stopnia III rok (5 i 6 semestr) kierunek sport*

#### **semestr 6**

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

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

*wspólnie z 3-letnimi studiami pierwszego stopnia III rok (5 i 6 semestr) kierunek sport  
(Przedmioty w semestrze 6 realizowane będą w formie wyjazdowej)*

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

- |  |       |
|--|-------|
| 1. Nordic walking  | - 4 D |
| 2. Zarządzanie czasem wolnym – lekkoatletyczne formy ruchu | - 2 D |

**DODATKOWA SPECJALIZACJA TRENEŃSKA W DANYM SPORCIE****(nieobowiązkowe odpłatne) - kontynuacja****3-letnie studia pierwszego stopnia III rok (5 i 6 semestr) kierunku wychowanie fizyczne wspólnie z 3-letnimi studiami pierwszego stopnia III rok (5 i 6 semestr) kierunku sport oraz 2-letnimi studiami drugiego stopnia II rok (3 i 4 semestr) kierunku wychowanie fizyczne***Termin składania podań przez studentów o wyrażenie zgody na odbycie praktyki w ramach specjalizacji trenerskiej w semestrze letnim* 08.01.2024 – 19.01.2024*Praktyka w ramach specjalizacji trenerskiej (30 godz.)* 04.03.2024 – 14.06.2024**Przedmioty realizowane na specjalizacji trenerskiej zajęcia w danym sporcie**

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

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

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

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	29.09.2023
Zajęcia w semestrze zimowym (30.10.2023-03.11.2023 – dni wolne od zajęć dydaktycznych)	02.10.2023 – 19.01.2024
Przerwa świąteczna zimowa	23.12.2023 – 07.01.2024
Wybory w semestrze 1: - seminarium dyplomowego	
Sesja egzaminacyjna	22.01.2024 – 26.01.2024
Sesja poprawkowa	29.01.2024 – 02.02.2024
Przerwa międzysemestralna	05.02.2024 – 29.02.2024

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS 06.02.2024**

**Egzaminy**

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIab, IIIab, IVab</i>	<i>Popr.</i>
Teoria treningu	22.01	29.01
Metodologia badań naukowych	24.01	31.01

**semestr 2**

Zajęcia w semestrze letnim (01.03.2024 – zajęcia czwartkowe wg odrębnego harmonogramu)	01.03.2024 – 14.06.2024
Wybory w semestrze 2: - specjalności - FAR - przedmiotów teoretycznych - specjalizacji instruktora rekreacji ruchowej - specjalizacji dodatkowej	
Przerwa świąteczna wiosenna	28.03.2024 – 03.04.2024
Przerwa majowa	29.04.2024 – 03.05.2024
Sesja egzaminacyjna	17.06.2024 – 21.06.2024
<b><u>Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji egz.</u></b>	<b><u>25.06.2024</u></b>

Sesja poprawkowa	02.09.2024 – 13.09.2024
<b><u>Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji popr.</u></b>	<b><u>17.09.2024</u></b>

**Egzaminy**

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIab, IIIab, IVab</i>	<i>Popr.</i>
Fizjologia wysiłku fizycznego	17.06	09.09
Medycyna sportu	18.06	10.09
Diagnostyka i przygotowanie motoryczne	19.06	11.09
Monitorowanie lekcji	20.06	12.09
Wychowanie fizyczne specjalne	21.06	13.09

# WYCHOWANIE FIZYCZNE

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

Przedmioty obligatoryjne 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/D	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/D	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	D	ZO-1
b)	Lekkoatletyczne formy ruchu	0	26	2	0	0	0	D	ZO-1
c)	Sporty wodne	0	26	2	0	0	0	D	ZO-1
18.	<b>Sporty zespołowe</b>	-	-	-	-	-	-	-	-
a)	Koszykówka	0	0	0	0	26	2	D	ZO-2
b)	Piłka nożna	0	0	0	0	26	2	D	ZO-2
c)	Piłka ręczna	0	0	0	0	26	2	D	ZO-2
d)	Siatkówka	0	0	0	0	26	2	D	ZO-2
19.	Metodologia badań naukowych	13	26	3	0	0	0	W/D	ZO/E-1
20.	Ochrona własności intelektualnej	0	0	0	13	0	1	W	ZO-2
21.	Język obcy	0	26	2	0	26	2	D	ZO-2
22.	Seminarium dyplomowe	0	0	0	0	13	1	*S	ZO/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) kierunek wychowanie fizyczne wspólnie z 3-letnimi studiami pierwszego stopnia II rok (4 semestr) kierunek wychowanie fizyczne oraz 3-letnimi studiami pierwszego stopnia II rok (4 semestr) kierunek sport - podane na str. 14**

# WYCHOWANIE FIZYCZNE

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

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

### semestr 3

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

18.09.2023 – 13.10.2023

Zajęcia w semestrze zimowym

16.10.2023 – 02.02.2024

(30.10.2023-03.11.2023 – dni wolne od zajęć dydaktycznych)

Przerwa świąteczna zimowa

23.12.2023 – 07.01.2024

Sesja poprawkowa

05.02.2024 – 16.02.2024

Przerwa międzysemestralna

19.02.2024 – 29.02.2023

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS**

**20.02.2024**

### semestr 4

Zajęcia w semestrze letnim

01.03.2024 – 14.06.2024

(01.03.2024 – zajęcia czwartkowe wg odrębnego harmonogramu)

Przerwa świąteczna wiosenna

28.03.2024 – 03.04.2024

Przerwa majowa

29.04.2024 – 03.05.2024

Sesja egzaminacyjna

17.06.2024 – 21.06.2024

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

**24.06.2024**

Sesja poprawkowa

24.06.2024 – 28.06.2024

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

**01.07.2024**

Termin złożenia pracy magisterskiej

28.06.2024

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIab, IIIab</i>	<i>Popr.</i>
Specjalizacja dodatkowa	do ustalenia z prowadzącym	
Specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej	17.06	24.06
Specjalizacja trenerska	do ustalenia z prowadzącym	
Egzamin dyplomowy – terminy indywidualne		

<i>Przedmiot</i>	<i>SPECJALNOŚĆ FUNKCJONALNY TRENING ZDROWOTNY OSÓB W ŚREDNIM I STARSZYM WIEKU</i>	<i>Popr.</i>
	<i>Iab, IIab, IIIab</i>	
Podstawy gerontologii	18.06	25.06



# WYCHOWANIE FIZYCZNE

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

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

Przedmioty obligatoryjne 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	-	ZO-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	ZO/E-4
8.	Formy aktywności ruchowej (1)	0	0	0	0	26	2	D	ZO-4
9.	Formy aktywności ruchowej (1)	0	0	0	0	26	2	D	ZO-4
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)	26	0	2	0	0	0	W	ZO-3
13.	Przedmioty teoretyczne z dziedziny nauk medycznych i o zdrowiu (3)	26	0	2	0	0	0	W	ZO-3
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	ZO/E-4
17.	Specjalizacja dodatkowa (6)	0	65	5	0	65	5	D	ZO/E-4
	<b>Razem</b>	<b>65</b>	<b>385</b>	<b>35</b>	<b>182</b>	<b>208</b>	<b>30</b>		

\* zajęcia prowadzone indywidualnie z promotorem

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

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.	Żywnienie 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	D	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	D	ZO-4
9.	Gry i zabawy ruchowe w treningu zdrowotnym	0	0	0	0	13	1	D	ZO-4
10.	Aqua Fitness z elementami pływania w treningu zdrowotnym	0	0	0	0	13	1	D	ZO-4
11.	Terenowe formy aktywności ruchowej w treningu zdrowotnym	0	13	1	0	13	1	D	ZO-4
12.	Psychologia wieku średniego i starszego	0	13	1	0	0	0	D	ZO-3
13.	Organizacja imprez sportowo-rekreacyjnych	0	13	1	0	0	0	D	ZO-3
	<b>Razem</b>	<b>26</b>	<b>104</b>	<b>10</b>	<b>26</b>	<b>91</b>	<b>9</b>		

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

#### semestr 4

1. Boot Camp - 1 D
2. Gry niekonwencjonalne - 1 D
3. Kajakarstwo - 2 D
4. Piłka nożna halowa - 1 D
5. Siatkówka plażowa - 1 D
6. Turystyka rowerowa - 1 D

### (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 3**

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. Nowoczesne technologie informatyczne w wychowaniu fizycznym i sporcie – 1W
3. Podstawy sportów indywidualnych – 1W
4. Współczesne problemy edukacji fizycznej – 1W

**(5) Specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej (1 do wyboru):**  
**semestr 3 i 4**

1. Joga - 1D
2. Kitesurfing - 1D
3. Samoobrona - 1D
4. Tenis ziemny - 1D

**(6) Specjalizacja dodatkowa:**

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

**SPECJALIZACJA INSTRUKTORA SPORTU**

**semestr 3 i 4**

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

*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 – 1D

(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	D	ZO-4
3.	Aerobowe formy aktywności fizycznej	0	0	0	0	13	1	D	ZO-4
4.	Identyfikacja potencjału motorycznego	0	0	0	0	13	1	D	ZO-4
5.	Nowoczesne formy treningu siłowego	0	0	0	0	13	1	D	ZO-4
6.	Trening dzieci oraz osób starszych	0	13	1	0	0	0	D	ZO-4
7.	Egzamin końcowy	-	-	-	-	-	-	-	E-4
	<i>Razem</i>	0	65	5	0	65	5		

## **DODATKOWA SPECJALIZACJA TRENEŃSKA W DANYM SPORTCIE**

**(nieobowiązkowe odpłatne) - kontynuacja**

**2 letnie studia drugiego stopnia II rok (3 i 4 semestr) kierunek wychowanie fizyczne wspólnie z 3-letnimi studiami pierwszego stopnia III rok (5 i 6 semestr) kierunek wychowanie fizyczne oraz 3-letnimi studiami pierwszego stopnia III rok (5 i 6 semestr) kierunek sport – podane na str. 20**

# TURYSTYKA I REKREACJA

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

*specjalność: rekreacja ruchowa z odnową psychosomatyczną  
pilotaż i organizacja imprez turystycznych  
turystyka eventowa*

### semestr 1

Dzień szkoleniowo-organizacyjny	29.09.2023
Zajęcia w semestrze zimowym (30.10.2023-03.11.2023 – dni wolne od zajęć dydaktycznych)	02.10.2023 – 19.01.2024
Przerwa świąteczna zimowa	23.12.2023 – 07.01.2024
Wybory w semestrze 1: - specjalności	
Sesja egzaminacyjna	22.01.2024 – 26.01.2024
Sesja poprawkowa	29.01.2024 – 02.02.2024
Przerwa międzysemestralna	05.02.2024 – 29.02.2024

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS 06.02.2024**

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIab, IIIab, IVab</i>	<i>Popr.</i>
Podstawy turystyki	22.01	29.01
Geografia turystyczna	24.01	31.01
Podstawy rekreacji	26.01	02.02

### semestr 2

Zajęcia w semestrze letnim (01.03.2024 – zajęcia czwartkowe wg odrębnego harmonogramu)	01.03.2024 – 14.06.2024
Wybory w semestrze 2: - język obcy drugi do wyboru - wykładu monograficznego - specjalizacji instruktora rekreacji ruchowej I - form aktywności ruchowej	
Przerwa świąteczna wiosenna	28.03.2024 – 03.04.2024
Przerwa majowa	29.04.2024 – 03.05.2024
Termin składania podań przez studentów o wyrażenie zgody na odbycie praktyki w zakresie turystyki lub rekreacji w semestrze zimowym (III)	04.05.2024 – 31.05.2024
Sesja egzaminacyjna	17.06.2024 – 21.06.2024
<b><u>Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji egz.</u></b>	<b><u>25.06.2024</u></b>
Sesja poprawkowa	02.09.2024 – 13.09.2024
<b><u>Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji popr.</u></b>	<b><u>17.09.2024</u></b>

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIab, IIIab, IVab</i>	<i>Popr.</i>
Zarządzanie	17.06	09.09
Prawo	19.06	11.09

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

<i>Przedmiot</i>		<i>Popr.</i>
Kinezyjologia	21.06	13.09

# TURYSTYKA I REKREACJA

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

*specjalności: rekreacja ruchowa z odnową psychosomatyczną  
pilotaż i organizacja imprez turystycznych  
turystyka eventowa*

Przedmioty obligatoryjne 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.	Animacja czasu wolnego	0	0	0	0	26	2	D	ZO-2
14.	Rekreacja osób starszych i niepełnosprawnych	0	0	0	13	13	2	W/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.	Ekonomia turystyki i rekreacji	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>	-	<b>ZO/E-2</b>
25.	Szkolenie BHP	4	0	0	0	0	0	-	ZZ-1
	<b>Razem</b>	<b>173</b>	<b>234</b>	<b>31</b>	<b>143</b>	<b>247</b>	<b>30</b>		

\* **Grupa zajęć z zakresu specjalności**

SPECJALNOŚĆ: PILOTAŻ I ORGANIZACJA IMPREZ TURYSTYCZNYCH

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
	<b>Razem</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>26</b>	<b>3</b>		

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
	<b>Razem</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>26</b>	<b>3</b>		

SPECJALNOŚĆ: TURYSTYKA EVENTOWA

Lp.	Nazwa przedmiotu	semestr 1			semestr 2			grupy	E/Z
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Wprowadzenie do turystyki eventowej	0	0	0	13	26	3	W/D	ZO-2
	<b>Razem</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>26</b>	<b>3</b>		

# 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 (30.10.2023-03.11.2023 – dni wolne od zajęć dydaktycznych)	02.10.2023 – 19.01.2024
Praktyka w zakresie turystyki lub rekreacji (240 godzin)	26.06.2023 – 11.02.2024
Przerwa świąteczna zimowa	23.12.2023 – 07.01.2024
Termin składania podań przez studentów o wyrażenie zgody na odbycie praktyki w zakresie turystyki lub rekreacji oraz w zakresie specjalizacji w semestrze letnim (IV)	01.12.2023 – 31.12.2023
Sesja egzaminacyjna	22.01.2024 – 26.01.2024
Sesja poprawkowa	29.01.2024 – 02.02.2024
Przerwa międzysemestralna	05.02.2024 – 29.02.2024

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS** **06.02.2024**

**Końcowy termin wpisu zaliczenia praktyki w USOS** **23.02.2024**

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Ia, IIa</i>	<i>Popr.</i>
Ekologia i ochrona środowiska	22.01	29.01
Historia architektury i sztuki	24.01	31.01
Trening zdrowotny	26.01	02.02

### Egzaminy: specjalność pilot wycieczek

<i>Przedmiot</i>	<i>Ia</i>	<i>Popr.</i>
Geografia regionalna świata	23.01	30.01



# 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 01.03.2024 – 14.06.2024

(01.03.2024 – zajęcia czwartkowe wg odrębnego harmonogramu)

Praktyka w zakresie turystyki lub rekreacji (120 godzin) 01.02.2024 – 15.09.2024

Praktyka w zakresie specjalności (120 godzin) 01.02.2024 – 15.09.2024

Wybory w semestrze 4:

- terenowych form aktywności

- specjalizacji instruktora rekreacji ruchowej II

- form aktywności ruchowej

- specjalizacji instruktora rekreacji ruchowej realizowanej w formie obozu turystyki kwalifikowanej

Termin składania podań przez studentów o wyrażenie zgody na odbycie praktyki w zakresie specjalności w semestrze zimowym (V) 04.05.2024 – 31.05.2024

Przerwa świąteczna wiosenna 28.03.2024 – 03.04.2024

Przerwa majowa 29.04.2024 – 03.05.2024

Sesja egzaminacyjna 17.06.2024 – 21.06.2024

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji egz. 25.06.2024**

Sesja poprawkowa 02.09.2024 – 13.09.2024

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji popr. 17.09.2024**

**Końcowy termin wpisu zaliczenia praktyki w USOS 27.09.2024**

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Ia, IIa</i>	<i>Popr.</i>
Specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej I	17.06	09.09

# TURYSTYKA I REKREACJA

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

*specjalności: rekreacja ruchowa z odnową psychosomatyczną*

*pilot wycieczek*

Przedmioty obligatoryjne 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.	Organizacja imprez rekreacyjnych	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.	Kinezykinezykoprofilaktyka	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	D	ZO/E-4
11.	Formy aktywności ruchowej***	0	26	2	0	26	2	D	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	240	4	0	120	2	-	ZO-3,4
17.	Praktyka w zakresie specjalności	0	0	0	0	120	2	-	ZO-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>474</b>	<b>30</b>	<b>78</b>	<b>500</b>	<b>30</b>	-	-

\*\*\*\* Język obcy drugi do wyboru

Semestr 3 i 4:

1. Język hiszpański - 1 D

**\* 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
	<b>Razem</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>26</b>	<b>39</b>	<b>5</b>		

**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.	Pilates	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
	<b>Razem</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>26</b>	<b>39</b>	<b>5</b>		

**\*\* 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)**

1. Fitness w ciąży i po porodzie - 1 D
2. Funkcjonalny trening siłowy - 1 D

**\*\*\* Formy aktywności ruchowej**

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

1. Samoobrona i sporty walki - 1 D

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

1. Rekreacyjne odmiany piłki siatkowej - 1 D

**\*\*\*\* Wykład monograficzny**

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

1. 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 (30.10.2023-03.11.2023 – dni wolne od zajęć dydaktycznych)	02.10.2023 – 19.01.2024
Przerwa świąteczna zimowa	23.12.2023 – 07.01.2024
Praktyka w zakresie specjalności (120 godzin)	26.06.2023 – 11.02.2024
Sesja egzaminacyjna	22.01.2024 – 26.01.2024
Sesja poprawkowa	29.01.2024 – 02.02.2024
Przerwa międzysemestralna	05.02.2024 – 29.02.2024

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS** **06.02.2024**

**Końcowy termin wpisu zaliczenia praktyki w USOS** **23.02.2024**

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

<i>Przedmiot</i>	<i>IIab</i>	<i>Popr.</i>
Metodyka i programowanie rekreacji ruchowej	22.01	29.01

# 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 01.03.2024 – 21.06.2024

(01.03.2024 – zajęcia czwartkowe wg odrębnego harmonogramu)

Przerwa świąteczna wiosenna 28.03.2024 – 03.04.2024

Przerwa majowa 29.04.2024 – 03.05.2024

Specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej realizowana w formie obozu turystyki kwalifikowanej 12.05.2024 – 19.05.2024

Sesja egzaminacyjna 24.06.2024 – 28.06.2024

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji egz. 30.06.2024**

Sesja poprawkowa 01.07.2024 – 05.07.2024

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji popr. 07.07.2024**

Pierwszy cykl egzaminu dyplomowego\* 01.07.2024 – 05.07.2024

Drugi cykl egzaminu dyplomowego\* 08.07.2024 – 12.07.2024

Poprawkowy egzamin dyplomowy\* 02.09.2024 – 06.09.2024

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Ia, IIab</i>	<i>Popr.</i>
Język angielski	24.06	01.07.
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>Ia</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 obligatoryjne realizowane wspólnie dla wszystkich specjalności.

Lp.	Nazwa przedmiotu	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	D	ZO-5
4.	Hotelarstwo	0	26	2	0	0	0	D	ZO-5
5.	Turystyka i rekreacja zdrowotna	13	13	2	0	0	0	W/D	ZO-5
6.	Działalność biznesowa w turystyce i rekreacji	0	0	0	0	26	2	D	ZO-6
7.	Specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej II (1)	0	39	3	0	39	3	D	ZO/E-6
8.	Specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej (2)**	0	0	0	0	78	6	D	ZO/E-6
9.	Formy aktywności ruchowej(3)	0	26	2	0	26	2	D	ZO-6
10.	Terenowe formy aktywności(4)	0	13	1	0	13	1	D	ZO-6
11.	Język angielski	0	26	2	0	26	2	D	ZO/E-6
12.	Język obcy drugi do wyboru(5)	0	39	3	0	39	3	D	ZO-6
13.	Praktyka w zakresie specjalności	0	120	4	0	0	0	-	ZZ-5
14.	<b>Grupa zajęć z zakresu specjalności*</b>	<b>39</b>	<b>52</b>	<b>7</b>	<b>39</b>	<b>78</b>	<b>9</b>	-	-
	<b>Razem</b>	<b>78</b>	<b>380</b>	<b>30</b>	<b>65</b>	<b>325</b>	<b>30</b>		

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

**\* GRUPA ZAJĘĆ Z ZAKRESU SPECJALNOŚCI**

**GRUPA 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>		

**GRUPA 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 - 1 D
2. Samoobrona i sporty walki - 1 D

**(2) Specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej**

*(w formie obozu turystyki kwalifikowanej)*

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

1. Kajakarstwo turystyczne - 1 D
2. Narciarstwo zjazdowe - 1 D

### **(3) Formy aktywności ruchowej:**

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

1. Taniec - 1 D

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

1. Rekreacyjne odmiany piłki siatkowej - 1 D

### **(4) Terenowe formy aktywności**

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

1. Organizacja i trening zdrowotny w sporcie masowym - 1 D

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

1. Fitness Boot Camp - 1 D

### **(5) Język obcy drugi do wyboru**

**Semestr 5 i 6:**

1. Język hiszpański - 1 D
2. Język angielski zawodowy w turystyce – 1 D



# TURYSTYKA I REKREACJA

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

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

### semestr 1

Dzień szkoleniowo-organizacyjny	29.09.2023
Zajęcia w semestrze zimowym (30.10.2023-03.11.2023 – dni wolne od zajęć dydaktycznych)	02.10.2023 – 19.01.2024
Przerwa świąteczna zimowa	23.12.2023 – 07.01.2024
Wybory w semestrze 1: - język obcy do wyboru - seminarium dyplomowe	
Sesja egzaminacyjna	22.01.2024 – 26.01.2024
Sesja poprawkowa	29.01.2024 – 02.02.2024
Przerwa międzysemestralna	05.02.2024 – 29.02.2024
<b>Końcowy termin wpisu ocen w USOS</b>	<b>06.02.2024</b>

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Ia, IIa, IIIa</i>	<i>Popr.</i>
Historia kultury	22.01	29.01
Socjologia czasu wolnego	24.01	31.01

### Egzaminy dla specjalności: *turystyka aktywna*

<i>Przedmiot</i>	<i>Ia</i>	<i>Popr.</i>
Turystyka aktywna	26.01	02.02

# TURYSTYKA I REKREACJA

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

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

### semestr 2

Zajęcia w semestrze letnim 01.03.2024 – 14.06.2024

(01.03.2024 – zajęcia czwartkowe wg odrębnego harmonogramu)

Wybory w semestrze 2:

- wykładu monograficznego

- specjalizacji instruktora rekreacji ruchowej realizowanej w formie obozu turystyki kwalifikowanej

Przerwa świąteczna wiosenna 28.03.2024 – 03.04.2024

Przerwa majowa 29.04.2024 – 03.05.2024

Termin składania podań przez studentów o wyrażenie zgody na odbycie praktyki w semestrze zimowym (III) 04.05.2024 – 31.05.2024

Sesja egzaminacyjna 17.06.2024 – 21.06.2024

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji egz. 25.06.2024**

Sesja poprawkowa 02.09.2024 – 13.09.2024

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji popr. 17.09.2024**

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Ia, IIa, IIIa</i>	<i>Popr.</i>
Diagnostyka pozytywnych mierników zdrowia	17.06	09.09

### Egzaminy dla specjalności: turystyka i rekreacja zdrowotna

<i>Przedmiot</i>	<i>IIIa</i>	<i>Popr.</i>
Rekreacyjny trening zdrowotny	19.06	11.09

### Egzaminy dla specjalności: turystyka alternatywna

<i>Przedmiot</i>	<i>IIa</i>	<i>Popr.</i>
Backpacking	19.06	11.09

# TURYSTYKA I REKREACJA

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

specjalności: *turystyka aktywna*

*turystyka i rekreacja zdrowotna*

*turystyka alternatywna*

Przedmioty obowiązkowe 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.	Fitness i wellness	0	26	2	0	0	0	D	ZO-1
15.	Zarządzanie stresem	0	0	0	13	13	2	W/D	ZO-2
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	*	ZO/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-1
	<b>Razem</b>	<b>186</b>	<b>208</b>	<b>30</b>	<b>156</b>	<b>234</b>	<b>30</b>		

\* 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/D	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	D	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 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.	Żywnienie 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	D	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>		

**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>		

**\*\*\* Język obcy – do wyboru**

**Semestr 2** (1 przedmiot do wyboru):

(przedmioty zostaną podane po wyborze przez studentów wg oferty w semestrze 1)

# TURYSTYKA I REKREACJA

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

specjalności: *turystyka aktywna*

*turystyka i rekreacja zdrowotna*

### semestr 3

Zajęcia w semestrze zimowym (30.10.2023-03.11.2023 – dni wolne od zajęć dydaktycznych)	02.10.2023 – 19.01.2024
Praktyka (180 godzin)	26.06.2023 – 11.02.2024
Przerwa świąteczna zimowa	23.12.2023 – 07.01.2024
Termin składania podań przez studentów o wyrażenie zgody na odbycie praktyki w semestrze letnim (IV)	01.12.2023 – 31.12.2023
Sesja egzaminacyjna	22.01.2024 – 26.01.2024
Sesja poprawkowa	29.01.2024 – 02.02.2024
Przerwa międzysemestralna	05.02.2024 – 29.02.2024
<b>Końcowy termin wpisu ocen w USOS</b>	<b>06.02.2024</b>
<b>Końcowy termin wpisu zaliczenia praktyki w USOS</b>	<b>23.02.2024</b>

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Ia, IIa</i>	<i>Popr.</i>
Język angielski	22.01	29.01

### Egzaminy dla specjalności: *turystyka aktywna*

<i>Przedmiot</i>	<i>Ia</i>	<i>Popr.</i>
Turystyka przygodowa	24.01	31.01

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

<i>Przedmiot</i>	<i>IIa</i>	<i>Popr.</i>
Turystyka uzdrowiskowa	24.01	31.01

# TURYSTYKA I REKREACJA

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

specjalności: turystyka aktywna

turystyka i rekreacja zdrowotna

### semestr 4

Zajęcia w semestrze letnim	01.03.2024 – 21.06.2024
(01.03.2024 – zajęcia czwartkowe wg odrębnego harmonogramu)	
Praktyka (180 godzin)	01.02.2024 – 28.06.2024
Przerwa świąteczna wiosenna	28.03.2024 – 03.04.2024
Przerwa majowa	29.04.2024 – 03.05.2024
Specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej realizowana w formie obozu turystyki kwalifikowanej	19.05.2024 – 26.05.2024
Sesja egzaminacyjna	24.06.2024 – 25.06.2024

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji egz. 26.06.2024**

Sesja poprawkowa 27.06.2024 – 28.06.2024

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji popr. 01.07.2024**

Termin złożenia pracy magisterskiej 28.06.2024

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Ia, IIa</i>	<i>Popr.</i>
Strategie i kierunki rozwoju rekreacji	24.06	27.06
Specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej	25.06.	28.06
Egzamin dyplomowy – terminy indywidualne		

# TURYSTYKA I REKREACJA

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

*specjalności: turystyka aktywna*

*turystyka i rekreacja zdrowotna*

Przedmioty obligatoryjne 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.	Strategie i kierunki rozwoju rekreacji	0	0	0	13	26	3	W/D	ZO/E-4
5.	Animator aktywności rekreacyjnej	13	26	3	0	0	0	W/D	ZO-3
6.	Fabularne gry rekreacyjne	13	13	2	0	0	0	W/D	ZO-3
7.	Przedsiębiorczość w turystyce i rekreacji	13	26	3	0	0	0	W/D	ZO-3
8.	Ubezpieczenia i prawo w ochronie zdrowia	26	0	2	0	0	0	W	ZO-3
9.	Profilaktyka zdrowego kręgosłupa	0	13	1	0	0	0	D	ZO-3
10.	Wykład monograficzny (1)	0	0	0	26	0	2	W	ZO-4
11.	Seminarium magisterskie	0	13	1	0	13	1	*	ZO-E/4
12.	Specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej (2)**	0	0	0	0	78	6	D	ZO/E-4
13.	Praktyka	0	180	6	0	180	6	-	ZO-3,4
14.	Język angielski	0	26	2	0	0	0	D	ZO/E-3
15.	Język obcy – do wyboru (3)	0	26	2	0	26	2	D	ZO-4
16.	<b>Grupa zajęć z zakresu specjalności***</b>	<b>13</b>	<b>52</b>	<b>5</b>	<b>39</b>	<b>52</b>	<b>7</b>	-	
	<b>Razem</b>	<b>91</b>	<b>388</b>	<b>29</b>	<b>104</b>	<b>401</b>	<b>31</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	26	0	2	W	ZO-4
2.	Turystyka aktywna w górach	0	0	0	0	26	2	D	ZO-4
3.	Rajdy przygodowe	0	26	2	0	0	0	D	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>39</b>	<b>52</b>	<b>7</b>		

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

Lp.	Nazwa przedmiotu	semestr 3			semestr 4			grupy	E/Z
		13 tygodni			13 tygodni				
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Funkcjonowanie podmiotów rynku turystyki i rekreacji zdrowotnej	0	0	0	13	13	2	W/D	ZO-4
2.	Metody i środki treningowe w rekreacji	0	26	2	0	0	0	D	ZO-3
3.	Turystyka uzdrowiskowa	13	26	3	0	0	0	W/D	ZO/E-3
4.	Kinezyprofilaktyka narządu ruchu	0	0	0	13	13	2	W/D	ZO-4
5.	Aqua dance	0	0	0	0	13	1	D	ZO-4
6.	Turystyka spa i wellness	0	0	0	13	13	2	W/D	ZO-4
	<b>Razem</b>	<b>13</b>	<b>52</b>	<b>5</b>	<b>39</b>	<b>52</b>	<b>7</b>		

#### (1) Wykład monograficzny

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

1. Aktywność fizyczna w profilaktyce zdrowia psychospołecznego - 1W

#### (2) Specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej

(w formie obozu turystyki kwalifikowanej)

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

1. Kajakarstwo turystyczne - 1D

#### (3) Język obcy – do wyboru

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

1. Język hiszpański - 1D  
2. Język angielski zawodowy w turystyce - 1D

# AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I ŻYWIENIE W ZDROWIU PUBLICZNYM

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

### semestr 1

Dzień szkoleniowo-organizacyjny	29.09.2023
Zajęcia w semestrze zimowym (30.10.2023-03.11.2023 – dni wolne od zajęć dydaktycznych)	02.10.2023 – 19.01.2024
Przerwa świąteczna zimowa	23.12.2023 – 07.01.2024
Wybory w semestrze 1:	
- form aktywności ruchowej	
- zespołowych gier rekreacyjnych (2 gry do wyboru)	
Sesja egzaminacyjna	22.01.2024 – 26.01.2024
Sesja poprawkowa	29.01.2024 – 02.02.2024
Przerwa międzysemestralna	05.02.2024 – 29.02.2024

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS 06.02.2024**

### Egzaminy

Przedmiot	Iab, IIab, IIIab, IVab, Vab	Popr.
Anatomia funkcjonalna	22.01	29.01
Propedeutyka aktywności fizycznej	24.01	31.01
Metodyka zajęć ruchowych	26.01	02.02

### semestr 2

Zajęcia w semestrze letnim (01.03.2024 – zajęcia czwartkowe wg odrębnego harmonogramu)	01.03.2024 – 14.06.2024
Wybory w semestrze 2:	
- form aktywności ruchowej	
- specjalizacji instruktora rekreacji ruchowej I	
- przedmiotu z grupy zajęć z zakresu motoryczności człowieka	
- wykładu monograficznego	
Przerwa świąteczna wiosenna	28.03.2024 – 03.04.2024
Przerwa majowa	29.04.2024 – 03.05.2024
Termin składania podań przez studentów o wyrażenie zgody na odbycie praktyki ogólnej I w semestrze zimowym (III)	05.06.2024 – 18.06.2024
Sesja egzaminacyjna	17.06.2024 – 21.06.2024

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji egz. 25.06.2024**

Sesja poprawkowa 02.09.2024 – 13.09.2024

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji popr. 17.09.2024**

### Egzaminy

Przedmiot	Iab, IIab, IIIab, IVab, Vab	Popr.
Biomechanika i ergonomia	17.06	09.09
Podstawy żywienia i suplementacji	19.06	11.09
Kinezyjologia	21.06	13.09

**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 i fizjologia wysiłku fizycznego	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.	Kinezyjologia	0	0	0	13	26	3	W/D	ZO/E-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	D	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	D	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 3D
2. Koszykówka 2D

**\*\* 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 3D
2. Piłka nożna 2D

**\*\*\* 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 (30.10.2023-03.11.2023 – dni wolne od zajęć dydaktycznych)	02.10.2023 – 19.01.2024
Przerwa świąteczna zimowa	23.12.2023 – 07.01.2024
Praktyka ogólna 1 - 240 godz.	17.07.2023 – 14.02.2024
Termin składania podań przez studentów o wyrażenie zgody na odbycie praktyki ogólnej 2 w semestrze letnim (IV)	09.01.2024 – 21.01.2024
Sesja egzaminacyjna	22.01.2024 – 26.01.2024
Sesja poprawkowa	29.01.2024 – 02.02.2024
Przerwa międzysemestralna	05.02.2024 – 29.02.2024

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS** **06.02.2024**

**Końcowy termin wpisu zaliczenia praktyki w USOS** **23.02.2024**

### Egzaminy

Przedmiot	Iab, IIab, IIIa	Popr.
Fizjologia wysiłku fizycznego	22.01	29.01
Elementy dietetyki	24.01	31.01

### semestr 4

Zajęcia w semestrze letnim (01.03.2024 – zajęcia czwartkowe wg odrębnego harmonogramu)	01.03.2024 – 14.06.2024
Praktyka ogólna 2 - 240 godz.	15.02.2024 – 15.09.2024
Wybory w semestrze 4:	
- specjalności	
- form aktywności ruchowej	
- specjalizacji instruktora rekreacji ruchowej 2	
- przedmiotu z grupy zajęć prawno-ekonomicznych	
- przedmiotu z grupy zajęć z zakresu żywienia i suplementacji	
- przedmiotu z grupy zajęć z zakresu kinezyjopsychoprofilaktyki i promocji zdrowia	
Przerwa świąteczna wiosenna	28.03.2024 – 03.04.2024
Przerwa majowa	29.04.2024 – 03.05.2024
Termin składania podań przez studentów o wyrażenie zgody na odbycie praktyki specjalnościowej w semestrze zimowym (V)	05.06.2024 – 18.06.2024
Sesja egzaminacyjna	17.06.2024 – 21.06.2024

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji egz.** **25.06.2024**

Sesja poprawkowa 02.09.2024 – 13.09.2024

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji popr.** **17.09.2024**

**Końcowy termin wpisu zaliczenia praktyki w USOS** **27.09.2024**

### Egzaminy

Przedmiot	Iab, IIab, IIIa	Popr.
Podstawy patofizjologii i patomorfologii	17.06	09.09
Podstawy adaptowanej aktywności fizycznej	19.06	11.09
Specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej 1	21.06	13.09

**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	D	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/D	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.	Diagnoza i kontrola motoryczna	13	26	3	0	0	0	W/D	ZO-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	D	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	D	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	D	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	240	4	0	0	0	-	ZO-3
23.	Praktyka ogólna 2	0	0	0	0	240	4	-	ZO-4
	<b>Razem</b>	<b>91</b>	<b>487</b>	<b>30</b>	<b>91</b>	<b>487</b>	<b>30</b>		

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

**Semestr 3**

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

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

**Semestr 4**

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

**\*\*\* Formy aktywności ruchowej**

**Semestr 3**

1. Wspinaczka halowa - 1 D
2. Full body workout - 2 D

**Semestr 4**

1. Joga Fit - 1 D
2. Nowoczesne formy Nordic Walking - 1 D
3. Turystyka kajakowa - 1 D

**\*\*\*\* 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 – funkcjonalny trening siłowy - 1 D
2. Fitness w ciąży i po porodzie - 2 D
3. Samoobrona i sztuki walki - 1 D

**\*\*\*\*\* 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*

*trening osób starszych i niepełnosprawnych*

### semestr 5

Zajęcia w semestrze zimowym (30.10.2023-03.11.2023 – dni wolne od zajęć dydaktycznych)	02.10.2023 – 19.01.2024
Przerwa świąteczna zimowa	23.12.2023 – 07.01.2024
Praktyka specjalnościowa – 120 godz.	17.07.2023 – 14.02.2024
Sesja egzaminacyjna	22.01.2024 – 26.01.2024
Sesja poprawkowa	29.01.2024 – 02.02.2024
Przerwa międzysemestralna	05.02.2024 – 29.02.2024

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS** **06.02.2024**

**Końcowy termin wpisu zaliczenia praktyki w USOS** **23.02.2024**

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIa</i>	<i>Popr.</i>
Poradnictwo dietetyczne	22.01	29.01

### semestr 6

Zajęcia w semestrze letnim (01.03.2024 – zajęcia czwartkowe wg odrębnego harmonogramu)	01.03.2024 – 14.06.2024
Przerwa świąteczna wiosenna	28.03.2024 – 03.04.2024
Przerwa majowa	29.04.2024 – 03.05.2024
Sesja egzaminacyjna	17.06.2024 – 19.06.2024
<b><u>Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji egz.</u></b>	<b>21.06.2024</b>

Sesja poprawkowa 24.06.2024 – 26.06.2024

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji popr.** **28.06.2024**

Pierwszy cykl egzaminu dyplomowego	24.06.2024 – 28.06.2024
Drugi cykl egzaminu dyplomowego	01.07.2024 – 05.07.2024
Poprawkowy egzamin dyplomowy	02.09.2024 – 06.09.2024

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIa</i>	<i>Popr.</i>
Specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej 2	17.06	24.06

### Egzaminy dla specjalności: trening w otyłości i chorobach przewlekłych

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab</i>	<i>Popr.</i>
Egzamin z zakresu specjalności	18.06	25.06

### Egzaminy dla specjalności: trening osób starszych i niepełnosprawnych

<i>Przedmiot</i>	<i>IIa</i>	<i>Popr.</i>
Egzamin z zakresu specjalności	18.06	25.06



# AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I ŻYWIENIE W ZDROWIU PUBLICZNYM

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

*specjalność: trening w otyłości i chorobach przewlekłych*

*trening osób starszych i niepełnosprawnych*

Przedmioty obligatoryjne realizowane wspólnie dla wszystkich specjalności.

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 grupy zajęć prawno-ekonomicznych (1)	13	0	1	0	0	0	W	ZO-5
3.	Poradnictwo dietetyczne	0	26	2	0	0	0	D	ZO/E-5
4.	Planowanie żywienia aktywnych fizycznie	0	0	0	0	26	2	D	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 grupy zajęć z zakresu 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 grupy zajęć z zakresu kinezypsychoprofilaktyki 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	D	ZO-6
13.	Formy aktywności ruchowej (4)	0	26	2	0	26	2	D	ZO-6
14.	Specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej 2 (5)	0	39	3	0	39	3	D	ZO/E-6
15.	Pierwsza pomoc przedmedyczna	0	26	2	0	0	0	Ć	ZO-5
16.	Praktyka specjalnościowa	0	120	4	0	0	0	-	ZZ-5
17.	<b>Grupa zajęć z zakresu specjalności *</b>	<b>39</b>	<b>78</b>	<b>9</b>	<b>52</b>	<b>91</b>	<b>11</b>	-	<b>ZO/E-6</b>
	<b>Razem</b>	<b>104</b>	<b>354</b>	<b>30</b>	<b>130</b>	<b>260</b>	<b>30</b>		

**\* Grupa zajęć 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/D	ZO-5
3.	Trening w chorobach przewlekłych układu oddechowego	13	26	3	0	0	0	W/D	ZO-5
4.	Trening w chorobach neurodegeneracyjnych	0	0	0	13	26	3	W/D	ZO-6
5.	Trening w otyłości i zaburzeniach metabolicznych	0	0	0	13	26	3	W/D	ZO-6
6.	Programowanie aktywności fizycznej w chorobach nowotworowych	0	0	0	13	13	2	W/D	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>		

*specjalność: trening osób starszych i niepełnosprawnych*

Lp.	Nazwa przedmiotu	semestr 5			semestr 6			grupy	E/Z
		13 tygodni			13 tygodni				
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Podstawy gerontologii i geriatrici	13	26	3	0	0	0	W/D	ZO-5
2.	Sport osób niepełnosprawnych	26	26	4	0	0	0	W/D	ZO-5
3.	Przedmiot do wyboru z zakresu sportu osób niepełnosprawnych**	0	0	0	0	26	2	D	ZO-6
4.	Podstawy zaopatrzenia ortopedycznego	0	0	0	13	0	1	W	ZO-6
5.	Podstawy treningu w starszym wieku	0	0	0	13	13	2	W/D	ZO-6
6.	Aktywizacja ruchowa, społeczna i zawodowa	0	0	0	13	13	2	W/D	ZO-6
7.	Metody specjalne usprawniania ruchowego	0	0	0	13	26	3	W/D	ZO-6
8.	Kinezylogia edukacyjna	0	0	0	0	13	1	D	ZO-6
9.	Terapia zajęciowa	0	26	2	0	0	0	D	ZO-5
10.	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>		

\*\* Przedmiot do wyboru z zakresu sportu osób niepełnosprawnych – dla specjalności *trening osób starszych i niepełnosprawnych*

**Semestr 6**

1. Sporty paraolimpijskie: (goalball, siatkówka na siedząco, boccia) - 1 D

**(1) Przedmiot do wyboru z grupy zajęć prawno-ekonomicznych**

**Semestr 5**

1. Marketing usług zdrowotnych - 1 W
2. Działalność biznesowa z turystyce zdrowotnej - 1 W

**(2) Przedmiot do wyboru z grupy zajęć z zakresu żywienia i suplementacji**

**Semestr 6**

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

**(3) Przedmiot do wyboru z grupy zajęć z zakresu kinezyopsychoprofilaktyki i promocji zdrowia**

**Semestr 5**

1. Biochemiczne markery w diagnostyce zdrowia - 1 W
2. Orientalne techniki pracy z umysłem - 1 W

**(4) Formy aktywności ruchowej**

**Semestr 5**

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

**Semestr 6**

1. Taniec w profilaktyce zdrowia - 1 D
2. Pływanie z elementami pływania - 1 D

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

**Semestr 5 i 6**

1. Fitness – ćwiczenia siłowe - 1 D
2. Samoobrona i sztuki walki - 2 D

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

**semestr 1**

Dzień szkoleniowo-organizacyjny	29.09.2023
Zajęcia w semestrze zimowym (30.10.2023-03.11.2023 – dni wolne od zajęć dydaktycznych)	02.10.2023 – 19.01.2024
Przerwa świąteczna zimowa	23.12.2023 – 07.01.2024
Wybory w semestrze 1: - język obcy do wyboru (na sem. I w pierwszym tygodniu zajęć) - przedmiot z grupy zajęć z zakresu teoretycznych podstaw aktywności fizycznej - seminarium dyplomowe	
Sesja egzaminacyjna	22.01.2024 – 26.01.2024
Sesja poprawkowa	29.01.2024 – 02.02.2024
Przerwa międzysemestralna	05.02.2024 – 29.02.2024
<b>Końcowy termin wpisu ocen w USOS</b>	<b>06.02.2024</b>

**Egzaminy**

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIab, IIIab, IVab</i>	<i>Popr.</i>
Anatomia na żywym człowieku	22.01	29.01
Metabolizm wysiłkowy	24.01	31.01
Żywnienie i suplementacja w sporcie i rekreacji	26.01	02.02

**semestr 2**

Zajęcia w semestrze letnim (01.03.2024 – zajęcia czwartkowe wg odrębnego harmonogramu)	01.03.2024 – 14.06.2024
Wybory w semestrze 2: - specjalności - specjalizacji instruktora rekreacji ruchowej - przedmiotu z grupy zajęć z zakresu dodatkowych metod wspomagania treningu - form aktywności ruchowej	
Przerwa świąteczna wiosenna	28.03.2024 – 03.04.2024
Przerwa majowa	29.04.2024 – 03.05.2024
Termin składania podań przez studentów o wyrażenie zgody na odbycie praktyki ogólnej I w semestrze zimowym (III)	05.06.2024 – 18.06.2024
Sesja egzaminacyjna	17.06.2024 – 21.06.2024
<b>Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji egz.</b>	<b>25.06.2024</b>
Sesja poprawkowa	02.09.2024 – 14.09.2024
<b>Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji popr.</b>	<b>18.09.2024</b>

**Egzaminy**

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIab, IIIab, IVab</i>	<i>Popr.</i>
Biomedyczne podłoże zmęczenia i wypoczynku	17.06	09.09

**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/D	ZO/E-1
2.	Metabolizm wysiłkowy	13	26	3	0	0	0	W/D	ZO/E-1
3.	Fizjologiczne uwarunkowania rozwoju adaptacji	0	0	0	13	13	2	W/D	ZO-2
4.	Biomedyczne podłoże zmęczenia i wypoczynku	0	0	0	13	26	3	W/D	ZO/E-2
5.	Aktywność fizyczna w ontogenezie człowieka	26	0	2	0	0	0	W	ZO-1
6.	Aktywność fizyczna w profilaktyce zdrowia psychospołecznego	13	0	1	0	0	0	W	ZO-1
7.	Przedmiot do wyboru z grupy zajęć z zakresu teoretycznych podstaw aktywności fizycznej**	0	0	0	26	0	2	W	ZO-2
8.	Podstawy Public Relations	13	13	2	0	0	0	W/D	ZO-1
9.	Zarządzanie obiektami fitness	13	0	1	0	0	0	W	ZO-1
10.	Historia żywienia i kuchni świata	13	13	2	0	0	0	W/D	ZO-1
11.	Żywność i suplementacja w sporcie i rekreacji	13	26	3	0	0	0	W/D	ZO/E-1
12.	Wspomaganie zdrowia suplementami diety	0	0	0	0	26	2	D	ZO-2
13.	Diety alternatywne	0	0	0	0	26	2	D	ZO-2
14.	Psychodietetyka	0	0	0	13	13	2	W/D	ZO-2
15.	Zaburzenia odżywiania sportowców o podłożu psychogennym	0	0	0	0	13	1	D	ZO-2
16.	Trening funkcjonalny	13	26	3	0	0	0	W/D	ZO-1
17.	Trening szybkości i wytrzymałości	0	0	0	13	26	3	W/D	ZO-2
18.	Trening gibkościowy	0	0	0	13	13	2	W/D	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	*	ZO/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 |

**\*\*\* Język obcy do wyboru** (1 przedmiot do wyboru):

**Semestr 1 i 2**

(przedmioty zostaną podane po wyborze przez studentów wg oferty w semestrze 1)

# TRENER OSOBISTY Z DIETETYKĄ SPORTOWĄ

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

specjalność: trener przygotowania motorycznego

### semestr 3

Zajęcia w semestrze zimowym (30.10.2023-03.11.2023 – dni wolne od zajęć dydaktycznych)	02.10.2023 – 19.01.2024
Przerwa świąteczna zimowa	23.12.2023 – 07.01.2024
Praktyka ogólna 1 - 180 godz.	17.07.2023 – 14.02.2024
Termin składania podań przez studentów o wyrażenie zgody na odbycie praktyki ogólnej 2 w semestrze letnim (IV)	08.01.2024 – 21.01.2024
Sesja egzaminacyjna	22.01.2024 – 26.01.2024
Sesja poprawkowa	29.01.2024 – 02.02.2024
Przerwa międzysemestralna	05.02.2024 – 29.02.2024
<b>Końcowy termin wpisu ocen w USOS</b>	<b>06.02.2024</b>
<b>Końcowy termin wpisu zaliczenia praktyki w USOS</b>	<b>23.02.2024</b>

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIab</i>	<i>Popr.</i>
Periodyzacja żywienia w dyscyplinach wytrzymałościowych - zajęcia praktyczne na programie	22.01	29.01
Periodyzacja żywienia w dyscyplinach szybkościowo-siłowych - zajęcia praktyczne na programie	24.01	31.01

### semestr 4

Zajęcia w semestrze letnim (01.03.2024 – zajęcia czwartkowe wg odrębnego harmonogramu)	01.03.2024 – 14.06.2024
Praktyka ogólna 2 - 180 godz.	15.02.2024 – 15.09.2024
Przerwa świąteczna wiosenna	28.03.2024 – 03.04.2024
Przerwa majowa	29.04.2024 – 03.05.2024
Sesja egzaminacyjna	17.06.2024 – 20.06.2024
<b>Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji egz.</b>	<b>21.06.2024</b>
Sesja poprawkowa	24.06.2024 – 27.06.2024
<b>Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji popr.</b>	<b>28.06.2024</b>
Termin złożenia pracy magisterskiej	28.06.2024

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIab</i>	<i>Popr.</i>
Specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej	17.06	24.06
Egzamin ze specjalności (trener przygotowania motorycznego)	19.06	26.06
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	D	ZO/E-3
3.	Periodyzacja żywienia w dyscyplinach szybkościowo-siłowych - zajęcia praktyczne na programie	0	26	2	0	0	0	D	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/D	ZO-3
6.	Specjalizacja instruktora rekreacji ruchowej **	0	39	3	0	39	3	D	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	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 wspomaganie treningu****	0	0	0	0	13	1	D	ZO-4
11.	Seminarium magisterskie	0	13	1	0	13	1	*	ZO/E-4
12.	Praktyka ogólna 1	0	180	6	0	0	0	-	ZO-3
13.	Praktyka ogólna 2	0	0	0	0	180	6	-	ZO-4
14.	<b>Grupa zajęć 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>427</b>	<b>30</b>	<b>52</b>	<b>440</b>	<b>30</b>		

\* zajęcia prowadzone indywidualnie z promotorem



**\* Grupa zajęć 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 D
2. Fitness – funkcjonalny trening siłowy - 1 D
3. Samoobrona i sztuki walki - 1 D
4. Tenis ziemny - 1 D

**\*\*\* Formy aktywności ruchowej**

**Semestr 3** (1 do wyboru)

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

**Semestr 4** (1 do wyboru)

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

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

**Semestr 4** (1 do wyboru)

1. Elementy masażu i technik manualnych - 3 Ć
2. Trening z wykorzystaniem aplikacji mobilnych i wirtualnej rzeczywistości - 1 Ć

# SPORT

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

specjalność: *trener przygotowania motorycznego*

*trener wybranej dyscypliny sportu*

*trener przygotowania mentalnego*

### semestr 1

Dzień szkoleniowo-organizacyjny	29.09.2023
Zajęcia w semestrze zimowym (30.10.2023-03.11.2023 – dni wolne od zajęć dydaktycznych)	02.10.2023 – 19.01.2024
Przerwa świąteczna zimowa	23.12.2023 – 07.01.2024
Sesja egzaminacyjna	22.01.2024 – 26.01.2024
Sesja poprawkowa	29.01.2024 – 02.02.2024
Przerwa międzysemestralna	05.02.2024 – 29.02.2024

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS**

**06.02.2024**

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIab, IIIab, IVab, Vab, VIab, VIIab</i>	<i>Popr.</i>
Anatomia	22.01	29.01
Teoria wychowania fizycznego	24.01	31.01

# SPORT

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

specjalność: *trener przygotowania motorycznego*  
*trener wybranej dyscypliny sportu*  
*trener przygotowania mentalnego*

### semestr 2

Zajęcia w semestrze letnim 01.03.2024 – 14.06.2024  
(01.03.2024 – zajęcia czwartkowe wg odrębnego harmonogramu)

Wybory w semestrze 2:

- obozu szkoleniowego zimowego
- obozu szkoleniowego letniego
- form aktywności ruchowej

Przerwa świąteczna wiosenna 28.03.2024 – 03.04.2024

Przerwa majowa 29.04.2024 – 03.05.2024

Sesja egzaminacyjna 17.06.2024 – 28.06.2024

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji egz. 02.07.2024**

Sesja poprawkowa 02.09.2024 – 13.09.2024

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji popr. 17.09.2024**

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIab, IIIab, IVab, Vab, VIab, VIIab</i>	<i>Popr.</i>
Biochemia	17.06	05.09
Antropomotoryka	21.06	06.09
Gimnastyka	26.06	04.09
Lekka atletyka	24.06	09.09
Pływanie	19.06	11.09

### Egzaminy dla specjalności: *trener przygotowania motorycznego*

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIab</i>	<i>Popr.</i>
Planowanie i programowanie treningu	23.06	10.09

### Egzaminy dla specjalności: *trener wybranej dyscypliny sportu*

<i>Przedmiot</i>	<i>Vab, VIab, VPIab</i>	<i>Popr.</i>
Przygotowanie techniczne	23.06	10.09
Szkolenie dzieci i młodzieży	22.06	12.09

# SPORT

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

specjalność: *trener przygotowania motorycznego*

*trener wybranej dyscypliny sportu*

*trener przygotowania mentalnego*

*Przedmioty obligatoryjne 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	D	ZO/E-2
6.	Lekka atletyka	0	26	2	0	26	2	D	ZO/E-2
7.	Pływanie	0	26	2	0	26	2	D	ZO/E-2
8.	Koszykówka	0	26	2	0	0	0	D	ZO/E-4
9.	Piłka nożna	0	0	0	0	26	2	D	ZO/E-5
10.	Piłka ręczna	0	0	0	0	26	2	D	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
19.	<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 przygotowania motorycznego*

Lp.	Nazwa przedmiotu	semestr 1			semestr2			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.	Identyfikacja potencjału zawodnika	0	0	0	0	26	2	D	ZO-2
4.	Planowanie i programowanie treningu	0	26	2	0	26	2	D	ZO/E-2
5.	Kształtowanie siły i mocy zawodnika	0	0	0	0	13	1	D	ZO-4
6.	Kształtowanie wytrzymałości	0	13	1	0	0	0	D	ZO-1
7.	Kształtowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych	0	0	0	0	13	1	D	ZO-2
	Razem	0	65	5	0	104	8		

*specjalność: trener przygotowania mentalnego*

Lp.	Nazwa przedmiotu	semestr 1			semestr2			grupy	E/Z
		13 tygodni			13 tygodni				
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Trening psychomotoryczny	0	0	0	0	26	2	D	ZO/E-6
2.	Emocje i motywacja w sporcie	0	26	2	0	26	2	D	ZO/E-6
3.	Trening umiejętności psychospołecznych	0	13	1	0	0	0	D	ZO-2
4.	Psychologia sportu dzieci i młodzieży	0	0	0	0	26	2	D	ZO/E-2
5.	Podstawy psychologii sportu	0	26	2	0	0	0	D	ZO-4
6.	Techniki treningu mentalnego	0	0	0	0	26	2	D	ZO-1
	Razem	0	65	5	0	104	8		

*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	D*	ZO/E-2
2.	Nowoczesne technologie IT w sporcie	0	0	0	0	26	2	D*	ZO-6
3.	Identyfikacja talentu sportowego	0	0	0	0	13	1	D*	ZO-4
4.	Szkolenie dzieci i młodzieży	0	26	2	0	26	2	D*	ZO/E-2
5.	Motywowanie w sporcie	0	13	1	0	13	1	D*	ZO-2
	Razem	0	65	5	0	104	8		

\* Przedmioty specjalnościowe realizowane są w następujących grupach:

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

(przedmioty zostaną podane po wyborze przez studentów po zakończonej rekrutacji)

# SPORT

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

specjalność: *trener przygotowania motorycznego*

*trener wybranej dyscypliny sportu*

### semestr 3

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

18.09.2023 – 29.09.2023

Zajęcia w semestrze zimowym

02.10.2023 – 26.01.2024

(30.10.2023-03.11.2023 – dni wolne od zajęć dydaktycznych)

Przerwa świąteczna zimowa

23.12.2023 – 01.01.2024

Obóz szkoleniowy zimowy (do wyboru)

Narciarstwo zjazdowe; Narciarstwo biegowe; Snowboard

I termin 16.12.2023 – 22.12.2023

II termin 02.01.2024 – 07.01.2024

Sesja egzaminacyjna

29.01.2024 – 02.02.2024

Sesja poprawkowa

05.02.2024 – 09.02.2024

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS**

**13.02.2024**

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIab, IIIab, IVab</i>	<i>Popr.</i>
Fizjologia	29.01	05.02

# SPORT

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

specjalność: *trener przygotowania motorycznego*

*trener wybranej dyscypliny sportu*

### semestr 4

Praktyka asystencka w szkole podstawowej (*wychowanie fizyczne – 50 godz.*)

12.02.2024 – 28.02.2024

Zajęcia w semestrze letnim

01.03.2024 – 21.06.2024

(01.03.2024 – zajęcia czwartkowe wg odrębnego harmonogramu)

Wybory w semestrze 4:

- *specjalizacji instruktora sportu*

- *terenowych form aktywności lekkoatletycznej*

- *wykładu monograficznego*

Przerwa świąteczna wiosenna

28.03.2024 – 03.04.2024

Przerwa majowa

29.04.2024 – 03.05.2024

Obóz szkoleniowy letni (do wyboru)

Letnie formy aktywności

I termin 08.06.2024 – 15.06.2024

II termin 24.08.2024 – 31.08.2024

Windsurfing 08.06.2024 – 15.06.2024

Sesja egzaminacyjna

24.06.2024 – 28.06.2024

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

**02.07.2024**

Sesja poprawkowa

02.09.2024 – 06.09.2024

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

**10.09.2024**

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIab, IIIab, IVab</i>	<i>Popr.</i>
Antropologia	27.06	02.09
Biomechanika	24.06	04.09
		01.07 dla studentów powtarzających przedmiot
Koszykówka	26.06	05.09
Siatkówka	25.06	03.09



## SPORT

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

specjalność: *trener przygotowania motorycznego*  
*trener wybranej dyscypliny sportu*

Przedmioty oraz wykłady z grupy zajęć obowiązkowych

Lp.	Nazwa przedmiotu	semestr 3			semestr 4			grupy	E/Z
		13 tygodni			13 tygodni				
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Antropologia	0	0	0	13	26	3	W/D	ZO/E-4
2.	Fizjologia	26	26	4	0	0	0	W/D	ZO/E-3
3.	Podstawy żywienia	0	26	2	0	0	0	D	ZO-3
4.	Biomechanika	0	0	0	26	26	4	W/D	ZO/E-4
5.	Metodyka wychowania fizycznego	0	26	2	0	26	2	D	ZO/E-6
6.	Ćwiczenia kompensacyjno-korekcyjne	13	13	2	0	0	0	W/D	ZO-3
7.	Koszykówka	0	0	0	0	26	2	D	ZO/E-4
8.	Siatkówka	0	26	2	0	26	2	D	ZO/E-4
9.	Zabawy i gry ruchowe	0	26	2	0	0	0	D	ZO-3
10.	Technologia informacyjna	0	13	1	0	13	1	D	ZO-4
11.	Psychologia	26	13	3	26	13	3	W/D	ZO-4
12.	Warsztaty psychologiczne*	0	0	0	0	13	1	D	ZO-4
13.	Praktyka w ramach przygotowania psychologiczno-pedagogicznego	0	32	2	0	0	0	–	ZO-3
14.	Praktyka asystencka w szkole podstawowej (wychowanie fizyczne)	0	0	0	0	50	3	–	ZO-4
15.	<b>Grupa zajęć z zakresu specjalności**</b>	0	65	5	0	65	5	–	–
16.	FAR*****	0	13	1	0	0	0	D	ZO-3
17.	Obóz szkoleniowy letni ****	0	0	0	0	52	4	–	ZO-4
18.	Obóz szkoleniowy zimowy ***	0	52	4	0	0	0	–	ZO-3
	<b>Razem</b>	65	331	30	65	326	30		

\* Zajęcia ściśle zintegrowane z realizacją praktyk pedagogicznych

## \*\* Grupa zajęć z zakresu specjalności

*specjalność: trener przygotowania motorycznego*

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

*specjalność: trener wybranej dyscypliny sportu*

Lp.	Nazwa przedmiotu	semestr 3			semestr 4			grupy	E/Z
		13 tygodni			13 tygodni				
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Przygotowanie taktyczne	0	39	3	0	0	0	D*	ZO/E-5
2.	Przygotowanie motoryczne	0	26	2	0	26	2	D*	ZO/E-5
3.	Identyfikacja talentu sportowego	0	0	0	0	13	1	D*	ZO-4
4.	Zarządzanie zespołem	0	0	0	0	26	2	D*	ZO-4
	Razem	0	65	5	0	65	5		

\* Przedmioty specjalnościowe realizowane są w następujących grupach:

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

1. PIŁKA NOŻNA SP 1 PN (1 grupa)
2. PŁYWANIE SP 2 PŁ (1 grupa)
3. NARCIARSTWO ZJAZDOWE I BIEGOWE SP 3 NZB (1 grupa)

Grupy dziekańskie:

IIIab (SP1 PN)

IVab (SP2 PŁ + SP3 NZB)

**\*\*\* Obóz szkoleniowy zimowy**

**semestr 3**

1. Narciarstwo biegowe - 1 D
2. Narciarstwo zjazdowe - 3 D
3. Snowboard - 3 D

**\*\*\*\* Obóz szkoleniowy letni**

**semestr 4**

1. Letnie formy aktywności - 5 D
2. Windsurfing - 1 D

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

**semestr 3**

wspólnie z 3-letnimi studiami pierwszego stopnia II rok (3 semestr) kierunek wychowanie fizyczne – podane na str. 14

**DODATKOWA SPECJALIZACJA TRENEŃSKA W DANYM SPORCIE**

(nieobowiązkowe odpłatne)

3-letnie studia pierwszego stopnia II rok (4 semestr) kierunek sport wspólnie z 3-letnimi studiami pierwszego stopnia II rok (4 semestr) kierunek wychowanie fizyczne oraz 2-letnimi studiami drugiego stopnia I rok (2 semestr) kierunek wychowanie fizyczne – podane na str. 14

## SPORT

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

specjalność: trener przygotowania motorycznego

#### semestr 5

Termin składania podań przez studentów o wyrażenie zgody na odbycie praktyki w organizacji sportowej w semestrze zimowym (V) 28.08.2023 – 08.09.2023

Praktyka dydaktyczna w szkole podstawowej (wychowanie fizyczne) (60 godz.) 18.09.2023 – 06.10.2023

Zajęcia w semestrze zimowym 09.10.2023 – 26.01.2024  
(30.10.2023-03.11.2023 – dni wolne od zajęć dydaktycznych)

Praktyka w organizacji sportowej (26 godz.) 09.10.2023 – 26.01.2024

Przerwa świąteczna zimowa 23.12.2023 – 07.01.2024

Termin składania podań przez studentów o wyrażenie zgody na odbycie praktyki w organizacji sportowej w semestrze letnim (VI) 08.01.2024 – 19.01.2024

Sesja egzaminacyjna 29.01.2024 – 02.02.2024

Sesja poprawkowa 05.02.2024 – 09.02.2024

Przerwa międzysemestralna 12.02.2024 – 29.02.2024

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS 13.02.2024**

#### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIab</i>	<i>Popr.</i>
Historia kultury fizycznej i olimpizm	29.01	05.02
Piłka nożna	31.01	07.02
Piłka ręczna	02.02	09.02

## SPORT

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

specjalność: trener przygotowania motorycznego

#### semestr 6

Zajęcia w semestrze letnim 01.03.2024 – 14.06.2024

01.03.2024 – zajęcia według odrębnego harmonogramu (zajęcia czwartkowe)

Przerwa świąteczna wiosenna 28.03.2024 – 03.04.2024

Przerwa majowa 29.04.2024 – 03.05.2024

Praktyka w organizacji sportowej (26 godz.) 04.03.2024 – 14.06.2024

Praktyka z organizacji szkolnych imprez sportowych (20 godz.) 20.05.2024 – 07.06.2024

Sesja egzaminacyjna 17.06.2024 – 25.06.2023

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji egz. 26.06.2024**

Sesja poprawkowa 27.06.2024 – 05.07.2024

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji popr. 08.07.2024**

Pierwszy cykl egzaminu dyplomowego 01.07.2024 – 05.07.2024

Drugi cykl egzaminu dyplomowego 08.07.2024 – 12.07.2024

Poprawkowy egzamin dyplomowy 02.09.2024 – 06.09.2024

#### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIab</i>	<i>Popr.</i>
Teoria sportu	17.06	27.06
Metodyka wychowania fizycznego	18.06	28.06
Język obcy	19.06	01.07
Specjalizacja instruktora sportu	20.06	02.07

#### Egzaminy dla specjalności: trener przygotowania motorycznego

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIab</i>	<i>Popr.</i>
Kształtowanie sprawności specjalnej - gry zespołowe	21.06	03.07
Kształtowanie sprawności specjalnej - sporty indywidualne	24.06	04.07
Diagnostyka stanu wytrenowania zawodnika	25.06	05.07

# SPORT

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

specjalność: trener przygotowania motorycznego

Przedmioty oraz wykłady z grupy zajęć obowiązkowych

Lp.	Przedmiot	semestr 5			semestr 6			grupy	E/Z
		13 tygodni			13 tygodni				
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Metody oceny wydolności fizycznej	0	0	0	0	13	1	D	ZO-6
2.	Teoria sportu	0	0	0	26	26	4	W/D	ZO/E-6
3.	Filozofia – elementy etyki	0	0	0	13	13	2	W/D	ZO-6
4.	Historia kultury fizycznej i olimpizm	26	13	3	0	0	0	W/D	ZO/E-5
5.	Metodyka wychowania fizycznego	0	26	2	13	13	2	D	ZO/E-6
6.	Rytmika i taniec	0	0	0	0	13	1	D	ZO-6
7.	Piłka nożna	0	26	2	0	0	0	D	ZO/E-5
8.	Piłka ręczna	0	26	2	0	0	0	D	ZO/E-5
9.	Język obcy	0	26	2	0	26	2	D	ZO/E-6
10.	Pierwsza pomoc przedmedyczna	0	0	0	0	13	1	Ć	ZO-6
11.	Zarządzanie w sporcie	0	0	0	0	26	2	D	ZO-6
12.	Emisja głosu	13	13	2	0	0	0	W/D	ZO-5
13.	Praktyka dydaktyczna w szkole podstawowej (wychowanie fizyczne)	0	50	3	0	0	0	-	ZZ-5
14.	Praktyka w organizacji sportowej (śródssemestralna)	0	26	2	0	26	2	-	ZZ-5,6
15.	Praktyka z organizacji szkolnych imprez sportowych	0	0	0	0	20	1	-	ZZ-6
16.	<b>Grupa zajęć z zakresu specjalności*</b>	<b>0</b>	<b>78</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>91</b>	<b>7</b>	-	-
17.	Specjalizacja instruktora sportu**	0	65	5	0	65	5	-	ZO/E-6
18.	Wykład monograficzny***	0	0	0	13	0	1	W	ZO-6
19.	Terenowe formy aktywności lekkoatletycznej****	0	13	1	0	13	1	D	ZO-6
	<b>Razem</b>	<b>39</b>	<b>362</b>	<b>30</b>	<b>65</b>	<b>358</b>	<b>32</b>		

**\* Grupa zajęć 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	26	2	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>91</b>	<b>7</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 z 3-letnimi studiami pierwszego stopnia III rok (5 i 6 semestr) kierunku wychowanie fizyczne oraz 2-letnimi studiami drugiego stopnia II rok (3 i 4 semestr) kierunku wychowanie fizyczne – podane na str. 19**

**\*\*\* WYKŁAD MONOGRAFICZNY**

**semestr 6**

**wspólnie z 3-letnimi studiami pierwszego stopnia III rok (6 semestr) kierunku wychowanie fizyczne – podane na str. 19**

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

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

**semestr 5 i 6**

**wspólnie z 3-letnimi studiami pierwszego stopnia III rok (6 semestr) kierunku wychowanie fizyczne – podane na str. 19**

**DODATKOWA SPECJALIZACJA TRENERSKA W DANYM SPORCIE**

**(nieobowiązkowe odpłatne) - kontynuacja**

**3-letnie studia pierwszego stopnia III rok (5 i 6 semestr) kierunku sport wspólnie z 3-letnimi studiami pierwszego stopnia III rok (5 i 6 semestr) kierunku wychowanie fizyczne oraz 2-letnimi studiami drugiego stopnia II rok (3 i 4 semestr) kierunku wychowanie fizyczne – podane na str. 20**

**Health Trainer**  
**Studies: full-time**  
**First degree studies (Bachelor's degree) – I year**

**semester 1 / semestr 1**

Training and organizational day / Dzień szkoleniowo-organizacyjny	29.09.2023
Classes in the winter semester / Zajęcia w semestrze zimowym (30.10.2023-03.11.2023 – days off from classes / dni wolne od zajęć dydaktycznych)	02.10.2023 – 19.01.2024
<i>Electives in semester 1 / Wybory w semestrze 1 (na 1 semestr:</i>	
- indoor activities (for semester 1)	
- indoor activities (for semester2)	
- recreational games (for semester 1)	
- recreational games (for semester 2)	
- outdoor activities (for semester 2)	
Winter holiday break / Przerwa świąteczna zimowa	23.12.2023 – 07.01.2024
Exam session / Sesja egzaminacyjna	22.01.2024 – 26.01.2024
Retake session / Sesja poprawkowa	29.01.2024 – 02.02.2024
Between-semester break / Przerwa międzysemestralna	05.02.2024 – 29.02.2024

**Final deadline for entering grades in USOS** **06.02.2024**

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS**

**Exams / Egzaminy**

<i>Course / Przedmiot</i>	<i>Iab</i>	<i>Retake / Popr.</i>
Exercise biochemistry	24.01	31.01



**Health Trainer**  
**Studies: full-time**  
**First degree studies (Bachelor's degree) – I year**

**semester 2 / semestr 2**

Classes in the summer semester / Zajęcia w semestrze letnim 01.03.2024 – 14.06.2024  
(01.03.2024 – Thursdays on a separate schedule / zajęcia czwartkowe wg odrębnego harmonogramu)

*Electives in semester 2 / Wybory w semestrze 2:*

- outdoor activities (for semester 4)

- Self-selected scientific course in Research center for sport (for semester 3 and 4)

Spring holiday break / Przerwa świąteczna wiosenna 28.03.2024 – 03.04.2024

Mays holiday break / Przerwa majowa 29.04.2024 – 03.05.2024

Exam session / Sesja egzaminacyjna 17.06.2024 – 28.06.2024

**Final deadline for entering grades in USOS for exam session 02.07.2024**

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

Retake session / Sesja poprawkowa 02.09.2024 – 13.09.2024

**Final deadline for entering grades in USOS for retake session 17.09.2024**

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

**Exams / Egzaminy**

<i>Course / Przedmiot</i>	<i>Iab</i>	<i>Retake / Popr.</i>
Human anatomy	17.06	09.09
Physical activity for health	19.06	10.09
Nutrition and supplementation	21.06	11.09
Stress and wellbeing – basic concepts	24.06	12.09
Comprehensive program design	26.06	13.09

**Health Trainer**  
**Studies: full-time**  
**First degree studies (Bachelor's degree) – I year**

Lp.	Name of course	semester 1			semester 2			groups	E/Z
		13 weeks			13 weeks				
		L	S	ECTS	L	S	ECTS		
1.	Human anatomy	13	26	3	0	26	2	W/D	ZO/E-2
2.	Exercise Physiology	0	0	0	13	26	3	W/D	ZO/E-3
3.	Exercise biochemistry	13	26	3	0	0	0	W/D	ZO/E-1
4.	Epidemiology	13	0	1	0	0	0	W	ZO-1
5.	Bioethics	0	0	0	13	0	1	W	ZO-2
6.	Psychology	26	26	4	0	0	0	W/D	ZO-1
7.	Health prevention and promotion	13	26	3	13	26	3	W/D	ZO-2
8.	Physical activity for health	13	26	3	13	26	3	D	ZO/E-2
9.	Nutrition and supplementation	26	0	2	26	0	2	W	ZO/E-2
10.	Stress and wellbeing – basic concepts	0	0	0	26	0	2	W	ZO/E-2
11.	Stress management techniques	0	0	0	13	0	1	W	ZO-2
12.	Social skills training	0	26	2	0	0	0	D	ZO-1
13.	Exercise health screening	0	0	0	13	26	3	W/D	ZO-2
14.	Adapted physical activity	0	0	0	26	0	2	W	ZO/E-3
15.	Protecting intellectual property	13	0	1	0	0	0	W	ZO-1
16.	Primary and secondary care	0	26	2	0	0	0	D	ZO-1
17.	Comprehensive program design	0	0	0	26	0	2	W	ZO/E-2
18.	Self-selected forms of physical activity – in 4 obligatory courses:	0	0	0	0	0	0	-	-
a)	outdoor activities*	0	0	0	0	26	2	D	ZO-4
b)	indoor activities**	0	26	2	0	26	2	D	ZO-2
c)	recreational games***	0	26	2	0	26	2	D	ZO-2
19.	Occupational health and safety training (OHS) 4 hours w sem. 1	4	0	0	0	0	0	-	ZZ-1
	<b>Total</b>	<b>134</b>	<b>234</b>	<b>28</b>	<b>182</b>	<b>208</b>	<b>30</b>		

**Self-selected forms of physical activity – in 4 obligatory courses:**

*Detailed courses will be provided after students make their selections*

**\* outdoor activities**

**Semester 2**

**\*\* indoor activities**

**Semester 1**

**Semester 2**

**\*\*\* recreational games**

**Semester 1**

**Semester 2**

# WYCHOWANIE FIZYCZNE

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

### semestr 1

Dzień szkoleniowo-organizacyjny	01.10.2023
Zajęcia w semestrze zimowym (11-12.11.2023 – dni wolne od zajęć dydaktycznych)	07.10.2023 – 28.01.2024
Przerwa świąteczna zimowa	23.12.2023 – 07.01.2024
Wybory w semestrze 1: - seminarium dyplomowego	
Sesja egzaminacyjna	03.02.2024 – 04.02.2024
Sesja poprawkowa	10.02.2024 – 11.02.2024
Przerwa międzysemestralna	12.02.2024 – 29.02.2024

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS** **18.02.2024**

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIab</i>	<i>Popr.</i>
Teoria treningu	03.02	10.02
Metodologia badań naukowych	04.02	11.02

### semestr 2

Zajęcia w semestrze letnim	02.03.2024 – 02.06.2024
Wybory w semestrze 2: - specjalności - FAR - przedmiotów teoretycznych - specjalizacji instruktora rekreacji ruchowej - specjalizacji dodatkowej	
Przerwa świąteczna wiosenna	28.03.2024 – 03.04.2024
Przerwa majowa	29.04.2024 – 03.05.2024
Sesja egzaminacyjna	08.06.2024 – 23.06.2024
<b><u>Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji egz.</u></b>	<b><u>30.06.2024</u></b>

Sesja poprawkowa	07.09.2024 – 22.09.2024
<b><u>Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji popr.</u></b>	<b><u>28.09.2024</u></b>

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIab</i>	<i>Popr.</i>
Fizjologia wysiłku fizycznego	08.06	07.09
Medycyna sportu	09.06	08.09
Diagnostyka i przygotowanie motoryczne	15.06	14.09
Monitorowanie lekcji	16.06	15.09
Wychowanie fizyczne specjalne	22.06	21.09

# WYCHOWANIE FIZYCZNE

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

Przedmioty obligatoryjne realizowane wspólnie dla wszystkich specjalności.

Lp.	Przedmiot	semestr 1			semestr 2			grupy	E/Z
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Pedagogika kultury fizycznej	0	6	1	0	0	0	D	ZO-1
2.	Filozofia	6	0	1	0	0	0	W	ZO-1
3.	Socjologia	0	0	0	6	6	2	W/D	ZO-2
4.	Ekologia z ochroną środowiska	6	0	1	0	0	0	W	ZO-1
5.	Fizjologia wysiłku fizycznego	6	13	3	0	6	1	W/D	ZO/E-2
6.	Medycyna sportu	0	0	0	6	6	2	W/D	ZO/E-2
7.	Biomechaniczna analiza ruchu	6	13	3	0	6	1	W/D	ZO-2
8.	Diagnostyka i przygotowanie motoryczne	6	13	3	0	6	1	W/D	ZO/E-2
9.	Identyfikacja potencjału sprawnościowego	0	0	0	0	13	2	D	ZO-2
10.	Teoria treningu	13	13	4	0	0	0	W/D	ZO/E-1
11.	Adaptowana aktywność fizyczna	0	0	0	6	13	3	W/D	ZO-2
12.	Wychowanie fizyczne specjalne	0	0	0	6	6	2	W/D	ZO/E-2
13.	Monitorowanie lekcji	13	13	2	0	13	1	W/D	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	13	2	0	0	0	D	ZO-1
b)	Lekkoatletyczne formy ruchu	0	13	2	0	0	0	D	ZO-1
c)	Sporty wodne	0	13	2	0	0	0	D	ZO-1
18.	<b>Sporty zespołowe</b>	-	-	-	-	-	-	-	-
a)	Koszykówka	0	0	0	0	13	2	D	ZO-2
b)	Piłka nożna	0	0	0	0	13	2	D	ZO-2
c)	Piłka ręczna	0	0	0	0	13	2	D	ZO-2
d)	Siatkówka	0	0	0	0	13	2	D	ZO-2
19.	Metodologia badań naukowych	6	13	3	0	0	0	W/D	ZO/E-1
20.	Ochrona własności intelektualnej	0	0	0	6	0	1	W	ZO-2
21.	Język obcy	0	13	2	0	13	2	D	ZO-2
22.	Seminarium dyplomowe	0	0	0	0	6	1	*S	ZO/E4
23.	Szkolenie BHP	4	0	0	0	0	0	-	-
	<b>Razem</b>	<b>79</b>	<b>136</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>185</b>	<b>30</b>		

\* zajęcia prowadzone indywidualnie z promotorem

**DODATKOWA SPECJALIZACJA TRENERSKA W DANYM SPORCIE (nieobowiązkowe odpłatne) wspólnie ze studiami stacjonarnymi – podane na str. 14**

# TURYSTYKA I REKREACJA

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

specjalności: *turystyka aktywna*

*turystyka i rekreacja zdrowotna*

*turystyka alternatywna*

### semestr 1

Dzień szkoleniowo-organizacyjny	01.10.2023
Zajęcia w semestrze zimowym (11-12.11.2023 – dni wolne od zajęć dydaktycznych)	07.10.2023 – 21.01.2024
Przerwa świąteczna zimowa	23.12.2023 – 07.01.2024
Wybory w semestrze 1: - język obcy do wyboru - seminarium dyplomowe	
Sesja egzaminacyjna	27.01.2024 – 03.02.2024
Sesja poprawkowa	04.02.2024 – 11.02.2024
Przerwa międzysemestralna	12.02.2024 – 29.02.2024

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS**

**18.02.2024**

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Ia, IIa, IIIa</i>	<i>Popr.</i>
Historia kultury	27.01	04.02
Socjologia czasu wolnego	28.01	10.02

### Egzaminy dla specjalności: *turystyka aktywna*

<i>Przedmiot</i>	<i>Ia</i>	<i>Popr.</i>
Turystyka aktywna	03.02	11.02

# TURYSTYKA I REKREACJA

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

specjalności: *turystyka aktywna*

*turystyka i rekreacja zdrowotna*

*turystyka alternatywna*

### semestr 2

Zajęcia w semestrze letnim 02.03.2024 – 02.06.2024

Wybory w semestrze 2:

- wykładu monograficznego

- specjalizacji instruktora rekreacji ruchowej realizowanej w formie obozu turystyki kwalifikowanej

Przerwa świąteczna wiosenna 28.03.2024 – 03.04.2024

Przerwa majowa 29.04.2024 – 03.05.2024

Termin składania podań przez studentów o wyrażenie zgody na odbycie praktyki w semestrze zimowym (III) 04.05.2024 – 31.05.2024

Sesja egzaminacyjna 08.06.2024 – 09.06.2024

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji egz. 16.06.2024**

Sesja poprawkowa 07.09.2024 – 08.09.2024

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji popr. 15.09.2024**

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Ia, IIa, IIIa</i>	<i>Popr.</i>
Diagnostyka pozytywnych mierników zdrowia	08.06	07.09

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

<i>Przedmiot</i>	<i>IIIa</i>	<i>Popr.</i>
Rekreacyjny trening zdrowotny	09.06	08.09

### Egzaminy dla specjalności: *turystyka alternatywna*

<i>Przedmiot</i>	<i>IIa</i>	<i>Popr.</i>
Backpacking	09.06	08.09

# TURYSTYKA I REKREACJA

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

specjalności: *turystyka aktywna*

*turystyka i rekreacja zdrowotna*

*turystyka alternatywna*

Przedmioty obligatoryjne realizowane wspólnie dla wszystkich specjalności.

Lp.	Nazwa przedmiotu	semestr 1			semestr 2			grupy	E/Z
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Bioróżnorodność	6	6	2	0	0	0	W/D	ZO-1
2.	Historia kultury	13	0	2	0	0	0	W	ZO/E-1
3.	Socjologia czasu wolnego	13	6	3	0	0	0	W/D	ZO/E-1
4.	Problemy polityczne współczesnego świata a turystyka	0	0	0	13	0	2	W	ZO-2
5.	Polityka turystyczna	6	6	2	0	0	0	W/D	ZO-1
6.	Regiony turystyczne	0	0	0	13	13	4	W/D	ZO-2
7.	Turystyka sportowa	0	0	0	6	6	2	W/D	ZO-2
8.	Turystyka przemysłowa	0	0	0	13	6	3	W/D	ZO-2
9.	Zagadnienia rekreacji i czasu wolnego w badaniach naukowych	6	0	1	0	0	0	W	ZO-1
10.	Rynek usług turystycznych i rekreacyjnych	0	0	0	6	6	2	W/D	ZO-2
11.	Zarządzanie organizacjami sportowymi i turystycznymi	6	6	2	0	0	0	W/D	ZO-1
12.	Prawo w turystyce i rekreacji	6	6	2	0	0	0	W/D	ZO-1
13.	Diagnostyka pozytywnych mierników zdrowia	0	0	0	6	13	3	W/D	ZO/E-2
14.	Fitness i wellness	0	13	2	0	0	0	D	ZO-1
15.	Zarządzanie stresem	0	0	0	6	6	2	W/D	ZO-2
16.	Statystyka matematyczna	6	6	2	0	0	0	W/D	ZO-1
17.	Informatyka w turystyce i rekreacji	0	13	2	0	0	0	D	ZO-1
18.	Metodologia badań naukowych	6	6	2	0	0	0	W/D	ZO-1
19.	Seminarium magisterskie	0	0	0	0	6	1	*	ZO/E-4
20.	Język angielski	0	13	2	0	13	2	D	ZO/E-3
21.	Język obcy – do wyboru***	0	0	0	0	13	2	D	ZO-4
22.	Ochrona własności intelektualnej	6	0	1	0	0	0	W	ZO-1
23.	<b>Grupa zajęć z zakresu specjalności**</b>	<b>12</b>	<b>19</b>	<b>5</b>	<b>13</b>	<b>33</b>	<b>7</b>	-	-
24.	Szkolenie BHP 4 godziny	4	0	0	0	0	0	-	ZZ
	<b>Razem</b>	<b>90</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>76</b>	<b>115</b>	<b>30</b>		

\* 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
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Turystyka aktywna	6	13	3	0	0	0	W/D	ZO/E-1
2.	Geograficzne i kulturowe uwarunkowania turystyki aktywnej	6	6	2	0	0	0	W/D	ZO-1
3.	Turystyka aktywna na obszarach chronionych	0	0	0	6	7	2	W/D	ZO-2
4.	Kompetencje lidera grupy turystycznej	0	0	0	7	13	3	W/D	ZO-2
5.	Turystyka aktywna na wodzie	0	0	0	0	13	2	D	ZO-2
	<b>Razem</b>	<b>12</b>	<b>19</b>	<b>5</b>	<b>13</b>	<b>33</b>	<b>7</b>		

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

Lp.	Nazwa przedmiotu	semestr 1			semestr 2			grupy	E/Z
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Rekreacyjny trening zdrowotny	0	0	0	7	13	3	W/D	ZO/E-2
2.	Żywnienie i suplementacja	6	6	2	0	0	0	W/D	ZO-1
3.	Interpersonalne uwarunkowania aktywności fizycznej	0	0	0	6	7	2	W/D	ZO-2
4.	Diagnostyka funkcjonalna w rekreacji	0	7	1	0	0	0	D	ZO-1
5.	Trening funkcjonalny	0	0	0	0	13	2	D	ZO-2
6.	Prozdrowotne formy turystyki i rekreacji	6	6	2	0	0	0	W/D	ZO-1
	<b>Razem</b>	<b>12</b>	<b>19</b>	<b>5</b>	<b>13</b>	<b>33</b>	<b>7</b>		

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

Lp.	Nazwa przedmiotu	semestr 1			semestr 2			grupy	E/Z
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Wprowadzenie do turystyki alternatywnej	6	0	1	0	0	0	W	ZO-1
2.	Obsługa klienta niszowego	0	13	2	0	0	0	D	ZO-1
3.	Rynek turystyki niszowej	6	6	2	0	0	0	W/D	ZO-1
4.	E-tourism	0	0	0	0	13	2	D	ZO-2
5.	Turystyka zaangażowana	0	0	0	13	0	2	W	ZO-2
6.	Backpacking	0	0	0	0	20	3	D	ZO/E-2
	<b>Razem</b>	<b>12</b>	<b>19</b>	<b>5</b>	<b>13</b>	<b>33</b>	<b>7</b>		

**\*\*\* Język obcy – do wyboru**

**Semestr 2** (1 przedmiot do wyboru):

(przedmioty zostaną podane po wyborze przez studentów wg oferty w semestrze 1)

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

**semestr 1**

Dzień szkoleniowo-organizacyjny	01.10.2023
Zajęcia w semestrze zimowym (11-12.11.2023 – dni wolne od zajęć dydaktycznych)	07.10.2023 – 21.01.2024
Przerwa świąteczna zimowa	23.12.2023 – 07.01.2024
Wybory w semestrze 1: - język obcy do wyboru (na sem. I w pierwszym tygodniu zajęć) - przedmiot z grupy zajęć z zakresu teoretycznych podstaw aktywności fizycznej - seminarium dyplomowe	
Sesja egzaminacyjna	27.01.2024 – 03.02.2024
Sesja poprawkowa	04.02.2024 – 11.02.2024
Przerwa międzysemestralna	12.02.2024 – 29.02.2024

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS** **18.02.2024**

**Egzaminy**

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIab</i>	<i>Popr.</i>
Anatomia na żywym człowieku	27.01	04.02
Metabolizm wysiłkowy	28.01	10.02
Żywienie i suplementacja w sporcie i rekreacji	03.02	11.02

**semestr 2**

Zajęcia w semestrze letnim	02.03.2024 – 02.06.2024
Wybory w semestrze 2: - specjalności - specjalizacji instruktora rekreacji ruchowej - przedmiotu z grupy zajęć z zakresu dodatkowych metod wspomagania treningu - form aktywności ruchowej	
Przerwa świąteczna wiosenna	28.03.2024 – 03.04.2024
Przerwa majowa	29.04.2024 – 03.05.2024
Termin składania podań przez studentów o wyrażenie zgody na odbycie praktyki ogólnej I w semestrze zimowym (III)	05.06.2024 – 18.06.2024
Sesja egzaminacyjna	08.06.2024 – 09.06.2024
<b>Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji egz.</b>	<b>16.06.2024</b>

Sesja poprawkowa	07.09.2024 – 08.09.2024
<b>Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji popr.</b>	<b>15.09.2024</b>

**Egzaminy**

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIab</i>	<i>Popr.</i>
Biomedyczne podłoże zmęczenia i wypoczynku	08.06	07.09

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

Lp.	Nazwa przedmiotu	semestr 1			semestr 2			grupy	E/Z
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Anatomia na żywym człowieku	6	13	3	0	0	0	W/D	ZO/E-1
2.	Metabolizm wysiłkowy	6	13	3	0	0	0	W/D	ZO/E-1
3.	Fizjologiczne uwarunkowania rozwoju adaptacji	0	0	0	6	6	2	W/D	ZO-2
4.	Biomedyczne podłoże zmęczenia i wypoczynku	0	0	0	6	13	3	W/D	ZO/E-2
5.	Aktywność fizyczna w ontogenezie człowieka	13	0	2	0	0	0	W	ZO-1
6.	Aktywność fizyczna w profilaktyce zdrowia psychospołecznego	6	0	1	0	0	0	W	ZO-1
7.	Przedmiot do wyboru z grupy zajęć z zakresu teoretycznych podstaw aktywności fizycznej**	0	0	0	13	0	2	W	ZO-2
8.	Podstawy Public Relations	6	6	2	0	0	0	W/D	ZO-1
9.	Zarządzanie obiektami fitness	6	0	1	0	0	0	W	ZO-1
10.	Historia żywienia i kuchni świata	6	6	2	0	0	0	W/D	ZO-1
11.	Żywność i suplementacja w sporcie i rekreacji	6	13	3	0	0	0	W/D	ZO/E-1
12.	Wspomaganie zdrowia suplementami diety	0	0	0	0	13	2	D	ZO-2
13.	Diety alternatywne	0	0	0	0	13	2	D	ZO-2
14.	Psychodietetyka	0	0	0	6	6	2	W/D	ZO-2
15.	Zaburzenia odżywiania sportowców o podłożu psychogennym	0	0	0	0	6	1	D	ZO-2
16.	Trening funkcjonalny	6	13	3	0	0	0	W/D	ZO-1
17.	Trening szybkości i wytrzymałości	0	0	0	6	13	3	W/D	ZO-2
18.	Trening gibkościowy	0	0	0	6	6	2	W/D	ZO-2
19.	Psychopedagogiczne aspekty pracy trenera osobistego	0	6	1	0	0	0	D	ZO-1
20.	Trening mentalny w pracy z klientem indywidualnym	6	13	3	0	0	0	W/D	ZO-1
21.	Fitness i wellness	0	0	0	6	13	3	W/D	ZO-2
22.	Kalistenika	0	13	2	0	0	0	D	ZO-1
23.	Kinezyjologiczna analiza motoryczności człowieka	6	6	2	0	0	0	W/D	ZO-1
24.	Farmakologiczne wspomaganie procesu treningowego	0	0	0	6	6	2	W/D	ZO-2
25.	Język obcy do wyboru***	0	13	2	0	13	2	D	ZO-2
26.	Metodologia z elementami statystyki	0	0	0	6	13	3	W/D	ZO-2
27.	Seminarium magisterskie	0	0	0	0	6	1	*	ZO/E-4
28.	Szkolenie BHP 4 godziny w sem. 1	4	0	0	0	0	0	-	ZZ-1
	<b>Razem</b>	<b>77</b>	<b>115</b>	<b>30</b>	<b>61</b>	<b>127</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**

(przedmioty zostaną podane po wyborze przez studentów wg oferty w semestrze 1)

**\*\*\* Język obcy do wyboru** (1 przedmiot do wyboru):

**Semestr 1 i 2**

(przedmioty zostaną podane po wyborze przez studentów wg oferty w semestrze 1)

# SPORT

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

specjalność: *trener przygotowania motorycznego*

*trener wybranej dyscypliny sportu*

*trener przygotowania mentalnego*

### semestr 1

Dzień szkoleniowo-organizacyjny

01.10.2023

Zajęcia w semestrze zimowym

07.10.2023 – 28.01.2024

*(11-12.11.2023 – dni wolne od zajęć dydaktycznych)*

Przerwa świąteczna zimowa

23.12.2023 – 07.01.2024

Sesja egzaminacyjna

03.02.2024 – 04.02.2024

Sesja poprawkowa

10.02.2024 – 11.02.2024

Przerwa międzysemestralna

12.02.2024 – 29.02.2024

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS**

**18.02.2024**

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIab</i>	<i>Popr.</i>
Anatomia	03.02	10.02
Teoria wychowania fizycznego	04.02	11.02

# SPORT

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

specjalność: *trener przygotowania motorycznego*  
*trener wybranej dyscypliny sportu*  
*trener przygotowania mentalnego*

### semestr 2

Zajęcia w semestrze letnim 02.03.2024 – 02.06.2024

Wybory w semestrze 2:

- obozu szkoleniowego zimowego

- obozu szkoleniowego letniego

- form aktywności ruchowej

Przerwa świąteczna wiosenna 28.03.2024 – 03.04.2024

Przerwa majowa 29.04.2024 – 03.05.2024

Sesja egzaminacyjna 08.06.2024 – 30.06.2024

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji egz. 07.07.2024**

Sesja poprawkowa 07.09.2024 – 28.09.2024

**Końcowy termin wpisu ocen w USOS dla sesji popr. 29.09.2024**

### Egzaminy

<i>Przedmiot</i>	<i>Iab, IIab</i>	<i>Popr.</i>
Biochemia	08.06	07.09
Antropomotoryka	09.06	08.09
Gimnastyka	15.06	14.09
Lekka atletyka	16.06	15.09
Pływanie	22.06	21.09

### Egzaminy dla specjalności: *trener przygotowania motorycznego*

<i>Przedmiot</i>	<i>Ia</i>	<i>Popr.</i>
Planowanie i programowanie treningu	23.06	22.09

### Egzaminy dla specjalności: *trener wybranej dyscypliny sportu*

<i>Przedmiot</i>	<i>IIab</i>	<i>Popr.</i>
Przygotowanie techniczne	23.06	22.09
Szkolenie dzieci i młodzieży	29.06	28.09

# SPORT

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

specjalność: *trener przygotowania motorycznego*

*trener wybranej dyscypliny sportu*

*trener przygotowania mentalnego*

*Przedmioty obligatoryjne realizowane wspólnie dla wszystkich specjalności.*

Lp.	Nazwa przedmiotu	semestr 1			semestr 2			grupy	E/Z
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Anatomia	6	13	3	0	0	0	W/D	ZO/E-1
2.	Biochemia	0	0	0	13	13	4	W/D	ZO/E-2
3.	Antropomotoryka	0	0	0	13	13	4	W/D	ZO/E-2
4.	Teoria wychowania fizycznego	26	13	3	0	0	0	W/D	ZO/E-1
5.	Gimnastyka	0	13	2	0	13	2	D	ZO/E-2
6.	Lekka atletyka	0	13	2	0	13	2	D	ZO/E-2
7.	Pływanie	0	13	2	0	13	2	D	ZO/E-2
8.	Koszykówka	0	13	2	0	0	0	D	ZO/E-4
9.	Piłka nożna	0	0	0	0	13	2	D	ZO/E-5
10.	Piłka ręczna	0	0	0	0	13	2	D	ZO/E-5
11.	Podstawy nauczania na odległość	0	6	1	0	0	0	D	ZO-1
12.	Prawo i organizacja w kulturze fizycznej	6	0	1	0	0	0	W	ZO-1
13.	Podstawy prowadzenia działalności gospodarczej	6	0	1	0	0	0	W	ZO-1
14.	Ochrona własności intelektualnej	6	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
19.	<b>Grupa zajęć z zakresu specjalności**</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>52</b>	<b>8</b>	-	-
21.	Szkolenie BHP 4 godziny w sem. 1	4	0	0	0	0	0	-	ZZ-1
	<b>Razem</b>	<b>106</b>	<b>155</b>	<b>30</b>	<b>39</b>	<b>182</b>	<b>30</b>		

\* Zajęcia ściśle zintegrowane z realizacją praktyk pedagogicznych

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

*specjalność: trener przygotowania motorycznego*

Lp.	Nazwa przedmiotu	semestr 1			semestr2			grupy	E/Z
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Kształtowanie sprawności specjalnej - gry zespołowe	0	6	1	0	6	1	D	ZO/E-6
2.	Kształtowanie sprawności specjalnej - sporty indywidualne	0	6	1	0	6	1	D	ZO/E-6
3.	Identyfikacja potencjału zawodnika	0	0	0	0	13	2	D	ZO-2
4.	Planowanie i programowanie treningu	0	13	2	0	13	2	D	ZO/E-2
5.	Kształtowanie siły i mocy zawodnika	0	0	0	0	7	1	D	ZO-4
6.	Kształtowanie wytrzymałości	0	7	1	0	0	0	D	ZO-1
7.	Kształtowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych	0	0	0	0	7	1	D	ZO-2
	Razem	0	32	5	0	52	8		

*specjalność: trener przygotowania mentalnego*

Lp.	Nazwa przedmiotu	semestr 1			semestr2			grupy	E/Z
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Trening psychomotoryczny	0	0	0	0	13	2	D	ZO-2
2.	Emocje i motywacja w sporcie	0	13	2	0	13	2	D	ZO-2
3.	Trening umiejętności psychospołecznych	0	6	1	0	0	0	D	ZO-1
4.	Psychologia sportu dzieci i młodzieży	0	0	0	0	13	2	D	ZO-3
5.	Podstawy psychologii sportu	0	13	2	0	0	0	D	ZO-1
6.	Techniki treningu mentalnego	0	0	0	0	13	2	D	ZO-3
	Razem	0	32	5	0	52	8		

*specjalność: trener wybranej dyscypliny sportu*

Lp.	Nazwa przedmiotu	semestr 1			semestr 2			grupy	E/Z
		w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS		
1.	Przygotowanie techniczne	0	13	2	0	13	2	D*	ZO/E-2
2.	Nowoczesne technologie IT w sporcie	0	0	0	0	13	2	D*	ZO-6
3.	Identyfikacja talentu sportowego	0	0	0	0	7	1	D*	ZO-4
4.	Szkolenie dzieci i młodzieży	0	13	2	0	13	2	D*	ZO/E-2
5.	Motywowanie w sporcie	0	6	1	0	6	1	D*	ZO-2
	Razem	0	32	5	0	52	8		



\* Przedmioty specjalnościowe realizowane są w następujących grupach:  
**TRENER WYBRANEJ DYSCYPLINY SPORTU - WYKAZ SPECJALNOŚCI:**  
(przedmioty zostaną podane po wyborze przez studentów po zakończonej rekrutacji)