



2 WF I stopnia

WYDZIAŁ NAUK O KULTURZE FIZYCZNEJ - COLLEGIUM MEDICUM - UNIwersYTET RZESZOWSKI

Rozkład zajęć w semestrze ZIMOWYM Rok ak. 2025/2026

Aktualizacja z dnia:

17.10.2025

Opiekun roku:

mgr Jerzy Kulasa

Dzień	PONIEDZIALEK						WTOREK			ŚRODA				CZWARTEK		PIĄTEK							
Godzina																							
7:00 - 8:30							Gim. z met. gr 7, typ 1-10 dr A. Sienkowiak Kasp. sala gim.							WF gr 8, typ 1-10 dr J. Górecki-Wiśniewski Cicho s. 111									
8:45 - 10:15	ZSIR II PL typ 5-8 dr A. Rajman Cicho 107	Powódz II PL typ 8-10 dr G. Szepa Cicho s. 108	ZSIR II LA typ 8-10 dr G. Szepa Cicho s. 107	SZYMWP (W) 1-5 IMPEAF (W) 6-13 dr P. Pisk UCLA s. 80	APCHWPC (W) typ 1-5 dr G. Szepa Cicho 108	APCHWPC (W) typ 8-10 dr G. Szepa Cicho 108	Gim. z met. gr 7, typ 1-10 dr A. Sienkowiak Kasp. sala gim.			Język angielski gr 2 mgr B. Rydzek Kasp. s. 107	godz. 8.15 - 9.45 LA z met. gr 1, typ 1-7 dr M. Kowalczyk UCLA		godz. 8.45 - 12.00 LA z met. gr 8, typ 11-15 dr M. Kowalczyk UCLA		WF gr 7, typ 1-10 dr J. Górecki-Wiśniewski Cicho s. 111	PMBSES gr C, typ 1-10 dr hab. prof. dr J. J. J. J. Cicho 08	Rajologia gr 1 dr A. Wójcik Cicho 108	Język angielski gr 3 mgr B. Rydzek Dł. Flan	Metodyka wychowania fizycznego (zajęcia hospitacyjne w szkole) godz. 8.00 - 13.15 dr K. Wachol SP 23 ul. Pełczarska 3 dr P. Ostrowski SP 31 ul. Pułaskiego 11 Szczegółowy harmonogram praktyk oraz podział na grupy ustąk prowadzący zajęcia		Rajologia gr 4 dr A. Wójcik Cicho s. 110	WF gr 8, typ 1-10 dr J. Górecki-Wiśniewski Cicho 111	EG gr A, typ 1-3 gr B, typ 2-4 mgr D. Kowalczyk Cicho s. 109
10:30 - 12:00	ZSIR II PL typ 5-8 dr A. Rajman Cicho s. 107	ZSIR II PL typ 8-10 dr G. Szepa Cicho s. 107	Powódz II LA typ 8-10 dr G. Szepa Cicho s. 108	Samodzielna typ 1-8 prof. dr hab. W. J. J. J. UCLA	PSR (W) typ 11-15 mgr J. J. J. J. UCLA s. 37	RAPSEZ (W) typ 1-8 mgr J. J. J. J. Cicho s. 108	Gim. z met. gr 7, typ 1-10 dr G. Szepa Kasp. sala gim.			Język angielski gr 1 mgr B. Rydzek Kasp. s. 107	LA z met. gr 3, typ 1-7 dr M. Kowalczyk UCLA		WF gr 8, typ 1-10 dr J. Górecki-Wiśniewski Cicho 111	PMBSES gr A, typ 1-10 dr hab. prof. dr J. J. J. J. Cicho 08	Rajologia gr 2 dr A. Wójcik Cicho 108	godz. 11.00 - 12.30 Rajologia gr 2 dr A. Wójcik Cicho 108	godz. 11.00 - 12.30 Rajologia gr 3 dr A. Wójcik Cicho s. 110	PMBSES gr A, typ 1-10 mgr M. Kowalczyk Cicho 08			WF gr A, typ 1-10 dr J. Górecki-Wiśniewski Cicho 111	EG gr B, typ 1-3 gr C, typ 2-4 mgr D. Kowalczyk Cicho s. 109	
12:15 - 13:45	Powódz II PL typ 8-10 dr G. Szepa Cicho s. 107	Powódz II PL typ 8-10 dr G. Szepa Cicho s. 107	Profilaktyka urazów w sporcie (Wykład)* typ 1-8 dr P. Pisk Cicho Auto	Profilaktyka urazów w sporcie (Wykład)* typ 1-8 dr P. Pisk Cicho Auto	Profilaktyka urazów w sporcie (Wykład)* typ 1-8 dr P. Pisk Cicho Auto	Profilaktyka urazów w sporcie (Wykład)* typ 1-8 dr P. Pisk Cicho Auto	Gim. z met. gr 7, typ 1-10 dr G. Szepa Kasp. sala gim.			Język angielski gr 4 mgr B. Rydzek Kasp. s. 107	LA z met. gr 2, typ 1-7 dr M. Kowalczyk UCLA		PS z met. gr 1, typ 1-10 dr J. J. J. J. Zel. hala sportowa	PMBSES gr B, typ 1-10 dr hab. prof. dr J. J. J. J. Cicho 08			godz. 12.30-14.00 Gim. z met. gr D, typ 1-10 dr G. Szepa Kasp. sala gim.	PMBSES gr F, typ 1-10 mgr M. Kowalczyk Cicho 08			WF gr C, typ 1-10 dr J. Górecki-Wiśniewski Cicho 111	EG gr E, typ 1-3 gr F, typ 2-4 mgr D. Kowalczyk Cicho s. 109	
14:00 - 15:30	PS z met. gr 3, typ 1-10 dr J. J. J. J. Zel. hala sportowa	KOSZ z met. gr 1, typ 1-10 dr P. Pisk Zel. hala sportowa	PS z met. gr 2, typ 1-5 typ 6-10, Zalew s. 105 gr 4, typ 6-10 gr 7, typ 11-15 gr 8, typ 11-15 Dł. s. 131	PS z met. gr 2, typ 1-5 typ 6-10, Zalew s. 105 gr 4, typ 6-10 gr 7, typ 11-15 gr 8, typ 11-15 Dł. s. 131	PS z met. gr 2, typ 1-5 typ 6-10, Zalew s. 105 gr 4, typ 6-10 gr 7, typ 11-15 gr 8, typ 11-15 Dł. s. 131	PS z met. gr 2, typ 1-5 typ 6-10, Zalew s. 105 gr 4, typ 6-10 gr 7, typ 11-15 gr 8, typ 11-15 Dł. s. 131	Gim. z met. gr 7, typ 1-10 dr G. Szepa Kasp. sala gim.			Język angielski gr 4 mgr B. Rydzek Kasp. s. 107	LA z met. gr 2, typ 1-7 dr M. Kowalczyk UCLA		PS z met. gr 2, typ 1-10 dr J. J. J. J. Zel. hala sportowa	Pedagogika gr 3 dr J. J. J. J. Cicho s. 108	KOSZ z met. gr 4, typ 1-10 dr P. Pisk Zel. hala sportowa	Pedagogika gr 4 dr hab. prof. dr J. J. J. J. Cicho s. 107		godz. 14.15-15.45 Gim. z met. gr A, typ 1-10 dr G. Szepa Kasp. sala gim.			PMBSES gr F, typ 1-10 mgr M. Kowalczyk Cicho 08		
15:45 - 17:15	PS z met. gr 4, typ 1-10 dr J. J. J. J. Zel. hala sportowa	KOSZ z met. gr 1, typ 1-10 dr P. Pisk Zel. hala sportowa	PS z met. gr 3, typ 1-5 dr W. Rajman typ 14 - 19 s. 131 typ 5 - Zalew s. 105	PS z met. gr 3, typ 1-5 dr W. Rajman typ 14 - 19 s. 131 typ 5 - Zalew s. 105	PS z met. gr 3, typ 1-5 dr W. Rajman typ 14 - 19 s. 131 typ 5 - Zalew s. 105	PS z met. gr 3, typ 1-5 dr W. Rajman typ 14 - 19 s. 131 typ 5 - Zalew s. 105	Gim. z met. gr 7, typ 1-10 dr G. Szepa Kasp. sala gim.			Język angielski gr 4 mgr B. Rydzek Kasp. s. 107	LA z met. gr 2, typ 1-7 dr M. Kowalczyk UCLA		Pedagogika gr 3 dr J. J. J. J. Cicho s. 108	KOSZ z met. gr 4, typ 1-10 dr P. Pisk Zel. hala sportowa	Pedagogika gr 4 dr hab. prof. dr J. J. J. J. Cicho s. 107								
17:30 - 19:00										godz. 17.45 - 19.15 Pedagogika (W) dr hab. prof. dr J. J. J. J. Cicho Auto													
19:15 - 20:45																							

PRZEDMIOTY:

Zajęcia zaplanowane w 1 tygodniu (poniedziałek, wtorek) mają być odpracowane w terminie 22.12 (pon.) oraz 23.12 (wt.)

Gim. z met. - Gimnastyka z metodą
Rajologia - Rytmika i taniec z metodą
PS z met. - Pielęgnacja ciała z metodą
WF - Teoria wychowania fizycznego
EG - Emisja głosu
ACW - Animacja czasu wolnego
WF - Współczesne formy fitness

APCHWPC - Anatomia i fizjologia człowieka
IMPEAF - Teoretyczne i metodyczne podstawy ekstremalnych aktywności fizycznej
SZYMWP - Struktura i organizacja ruchu miodowców w Polsce
PSR - Psychologia stresu i relaksacji
PMBSES - Podstawy metodologii badań i elementów dydaktyki
ZSIR - Zarządzanie instytucjami sportowymi i rekreacyjnymi

Powódz - Profilaktyka urazów w sporcie
gr 1, typ 1-5
gr 2, typ 6-10
gr 3, typ 11-15
gr 4, typ 16-20
gr 5, typ 21-25
gr 6, typ 26-30
gr 7, typ 31-35
gr 8, typ 36-40
gr 9, typ 41-45
gr 10, typ 46-50
gr 11, typ 51-55
gr 12, typ 56-60
gr 13, typ 61-65
gr 14, typ 66-70
gr 15, typ 71-75
gr 16, typ 76-80
gr 17, typ 81-85
gr 18, typ 86-90
gr 19, typ 91-95
gr 20, typ 96-100
gr 21, typ 101-105
gr 22, typ 106-110
gr 23, typ 111-115
gr 24, typ 116-120
gr 25, typ 121-125
gr 26, typ 126-130
gr 27, typ 131-135
gr 28, typ 136-140
gr 29, typ 141-145
gr 30, typ 146-150
gr 31, typ 151-155
gr 32, typ 156-160
gr 33, typ 161-165
gr 34, typ 166-170
gr 35, typ 171-175
gr 36, typ 176-180
gr 37, typ 181-185
gr 38, typ 186-190
gr 39, typ 191-195
gr 40, typ 196-200
gr 41, typ 201-205
gr 42, typ 206-210
gr 43, typ 211-215
gr 44, typ 216-220
gr 45, typ 221-225
gr 46, typ 226-230
gr 47, typ 231-235
gr 48, typ 236-240
gr 49, typ 241-245
gr 50, typ 246-250
gr 51, typ 251-255
gr 52, typ 256-260
gr 53, typ 261-265
gr 54, typ 266-270
gr 55, typ 271-275
gr 56, typ 276-280
gr 57, typ 281-285
gr 58, typ 286-290
gr 59, typ 291-295
gr 60, typ 296-300
gr 61, typ 301-305
gr 62, typ 306-310
gr 63, typ 311-315
gr 64, typ 316-320
gr 65, typ 321-325
gr 66, typ 326-330
gr 67, typ 331-335
gr 68, typ 336-340
gr 69, typ 341-345
gr 70, typ 346-350
gr 71, typ 351-355
gr 72, typ 356-360
gr 73, typ 361-365
gr 74, typ 366-370
gr 75, typ 371-375
gr 76, typ 376-380
gr 77, typ 381-385
gr 78, typ 386-390
gr 79, typ 391-395
gr 80, typ 396-400
gr 81, typ 401-405
gr 82, typ 406-410
gr 83, typ 411-415
gr 84, typ 416-420
gr 85, typ 421-425
gr 86, typ 426-430
gr 87, typ 431-435
gr 88, typ 436-440
gr 89, typ 441-445
gr 90, typ 446-450
gr 91, typ 451-455
gr 92, typ 456-460
gr 93, typ 461-465
gr 94, typ 466-470
gr 95, typ 471-475
gr 96, typ 476-480
gr 97, typ 481-485
gr 98, typ 486-490
gr 99, typ 491-495
gr 100, typ 496-500
gr 101, typ 501-505
gr 102, typ 506-510
gr 103, typ 511-515
gr 104, typ 516-520
gr 105, typ 521-525
gr 106, typ 526-530
gr 107, typ 531-535
gr 108, typ 536-540
gr 109, typ 541-545
gr 110, typ 546-550
gr 111, typ 551-555
gr 112, typ 556-560
gr 113, typ 561-565
gr 114, typ 566-570
gr 115, typ 571-575
gr 116, typ 576-580
gr 117, typ 581-585
gr 118, typ 586-590
gr 119, typ 591-595
gr 120, typ 596-600
gr 121, typ 601-605
gr 122, typ 606-610
gr 123, typ 611-615
gr 124, typ 616-620
gr 125, typ 621-625
gr 126, typ 626-630
gr 127, typ 631-635
gr 128, typ 636-640
gr 129, typ 641-645
gr 130, typ 646-650
gr 131, typ 651-655
gr 132, typ 656-660
gr 133, typ 661-665
gr 134, typ 666-670
gr 135, typ 671-675
gr 136, typ 676-680
gr 137, typ 681-685
gr 138, typ 686-690
gr 139, typ 691-695
gr 140, typ 696-700
gr 141, typ 701-705
gr 142, typ 706-710
gr 143, typ 711-715
gr 144, typ 716-720
gr 145, typ 721-725
gr 146, typ 726-730
gr 147, typ 731-735
gr 148, typ 736-740
gr 149, typ 741-745
gr 150, typ 746-750
gr 151, typ 751-755
gr 152, typ 756-760
gr 153, typ 761-765
gr 154, typ 766-770
gr 155, typ 771-775
gr 156, typ 776-780
gr 157, typ 781-785
gr 158, typ 786-790
gr 159, typ 791-795
gr 160, typ 796-800
gr 161, typ 801-805
gr 162, typ 806-810
gr 163, typ 811-815
gr 164, typ 816-820
gr 165, typ 821-825
gr 166, typ 826-830
gr 167, typ 831-835
gr 168, typ 836-840
gr 169, typ 841-845
gr 170, typ 846-850
gr 171, typ 851-855
gr 172, typ 856-860
gr 173, typ 861-865
gr 174, typ 866-870
gr 175, typ 871-875
gr 176, typ 876-880
gr 177, typ 881-885
gr 178, typ 886-890
gr 179, typ 891-895
gr 180, typ 896-900
gr 181, typ 901-905
gr 182, typ 906-910
gr 183, typ 911-915
gr 184, typ 916-920
gr 185, typ 921-925
gr 186, typ 926-930
gr 187, typ 931-935
gr 188, typ 936-940
gr 189, typ 941-945
gr 190, typ 946-950
gr 191, typ 951-955
gr 192, typ 956-960
gr 193, typ 961-965
gr 194, typ 966-970
gr 195, typ 971-975
gr 196, typ 976-980
gr 197, typ 981-985
gr 198, typ 986-990
gr 199, typ 991-995
gr 200, typ 996-1000

* - wykład wspólny realizowany dla modułów instruktora sportu (piłka nożna, lekkooletyka, pływanie) oraz instruktora fitness

MIEJSKA ZAJĘĆ:

Cicho - Budynki E4, Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej, ul. Cicho 2A

Kasa - Budynki B2, Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej, ul. Kaszowicza 1

DP - Budynki DP, Katedra Nauk Przyrodniczych UR, ul. Żelazowicza 4 i 4a

UCLA - Budynki A4, Uniwersyteckie Centrum Lekkoatletyczne, ul. Cicho 2B

Zel. - Budynki D12, Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej, ul. Żelazowicza (hala sportowa)

1/3, 2/4 - zajęcia rozpisane w tygodniach rozpisanych lub rozpisanych

typ 1-7 - zajęcia realizowane są od 1 do 8 tygodnia semestru / w 8 tygodniu zajęcia trwają 45 min. i kończą się wcześniej/

typ 8-15 - zajęcia realizowane są od 8 do 15 tygodnia semestru / 8 tygodnia zajęcia rozpisano się 45 min. i kończą się wcześniej/

typ 11-15 - zajęcia realizowane są od 11 do 15 tygodnia semestru