



3 WF I stopnia

Rozkład zajęć w semestrze LETNIM/2025-2026

Aktualizacja z dnia: **12.03.2026**
Opleknu roku: dr Katarzyna Szeremeta

Godzina	PNIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
7:00 - 8:30	OBIMw5 II, IA (cw) Tyg. 4-10 dr F. Szychacka Cicho s.111	OBIMw5 II, IA (cw) Tyg. 1-5 dr F. Szychacka Cicho s.111		OPWwO gr 1, Tyg. 1-7 dr hab. prof. UR M. Nowaczak Cicho s. 107	
8:45 - 10:15	IN-RT (w) Tyg. 4-8 dr J. Gierak-Wiż Cicho s.109	OBIMw5 B-PH (cw) Tyg. 1-5 dr F. Szychacka Cicho s.111	OBIMw5 B-PH (cw) Tyg. 6-10 dr A. Kowal UCLA	OBIMw5 B-PH (cw) Tyg. 1-3 dr hab. prof. UR dr A. Szychacka Cicho s.111	OBIMw5 B-PH (cw) Tyg. 4-10 dr A. Kowal UCLA
10:30 - 12:00	IN-RT (cw) dr J. Gierak-Wiż Cicho s.111	IS, IA (w) Tyg. 11-13 dr M. Kowal UCLA s. 27	IS, PN (cw) dr M. Kuzniec Ziel. Hala sportowa / Zalesie (stadion)	12:45-14:15 IS, PL (w), Tyg. 4-8 dr B. Czarnota Zielw. s. 105	12:45-14:15 IS, PL (w), Tyg. 4-8 dr B. Czarnota Zielw. s. 105
12:15 - 13:45	TSFwSM Tyg. 1-7 (w + cw) dr A. Szczęsny Kosp. sala gim.	OBIMw5 *, Tyg. 1-3 (wykład wspólny dla modułów IS + IF) dr A. Szczęsny Cicho Auto	POK (cw) Tyg. 1-10 dr A. Szczęsny Cicho s. 107	PS z met. gr 2, Tyg. 1-10 dr J. Pięch Ziel. Hala sportowa	PS z met. gr 2, Tyg. 1-10 dr J. Pięch Ziel. Hala sportowa
14:00 - 15:30	FUNWOZERW /10 god./ dr M. Brożyna Termin i miejsce realizacji zajęć zostanie podany przez koordynatora modułu	TIW /15 god./ mgr F. Kuchta Termin i miejsce realizacji zajęć zostanie podany przez koordynatora modułu	TR (cw) Tyg. 1 i 2 dr B. Wypych-Sikora Kosp. sala gim.	PS z met. gr 3, Tyg. 1-10 dr J. Pięch Ziel. Hala sportowa	DSR gr 4, Tyg. 1-7 dr M. Gubala Cicho plac
15:45 - 17:15	PS z met. gr 2, Tyg. 2-10 dr J. Pięch Ziel. Hala sportowa (zmiana na próbie prowadzącej)		PS z met. gr 4, Tyg. 1-10 dr J. Pięch Ziel. Hala sportowa	OWI gr 2, Tyg. 1-5 dr M. Przytycki Zielw. s. 105	OWI gr 2, Tyg. 1-5 dr M. Przytycki Zielw. s. 105
17:30 - 19:00	DSFDZM gr 2, Tyg. 4-11 dr G. Bobuła Ziel. Hala sportowa		SEMINARIUM DYPLOMOWE dr J. Pięch - Zielw. s. 105	PRZETZ gr 1, Tyg. 1-10 dr G. Bobuła Hala sportowa	PRZETZ gr 1, Tyg. 1-10 dr G. Bobuła Hala sportowa
19:15 - 20:45				OWI gr 3, Tyg. 1-5 dr M. Przytycki Zielw. s. 105	OWI gr 3, Tyg. 1-5 dr M. Przytycki Zielw. s. 105
				PRZETZ (wykład) Tyg. 1-5 dr G. Bobuła Cicho Auto	PRZETZ (wykład) Tyg. 1-5 dr G. Bobuła Cicho Auto
				DSR gr 5, Tyg. 1-7 dr hab. prof. UR A. Mikiewicz Cicho s. 110	DSR gr 5, Tyg. 1-7 dr hab. prof. UR A. Mikiewicz Cicho s. 110
				LA z met. gr 2, Tyg. 1-10 dr F. Marzec UCLA	LA z met. gr 2, Tyg. 1-10 dr F. Marzec UCLA
				OPWwO gr 2, Tyg. 1-7 dr hab. prof. UR M. Nowaczak Cicho s. 107	OPWwO gr 2, Tyg. 1-7 dr hab. prof. UR M. Nowaczak Cicho s. 107
				HKFIO (wykład) Tyg. 8-15 dr hab. prof. UR A. Mikiewicz Cicho Auto	HKFIO (wykład) Tyg. 8-15 dr hab. prof. UR A. Mikiewicz Cicho Auto
				SI-KURSIUM gr 1, Tyg. 1-7 dr F. Lipiński Ziel. Hala sportowa	SI-KURSIUM gr 1, Tyg. 1-7 dr F. Lipiński Ziel. Hala sportowa
				HKFIO gr 4 dr hab. prof. UR A. Mikiewicz Cicho s. 110	HKFIO gr 4 dr hab. prof. UR A. Mikiewicz Cicho s. 110
				POK (wsk) - Tyg. 1-3 dr A. Szczęsny Cicho s. 107	POK (wsk) - Tyg. 1-3 dr A. Szczęsny Cicho s. 107
				PS z met. gr 3, Tyg. 1-7 dr hab. prof. UR M. Nowaczak Cicho s. 107	PS z met. gr 3, Tyg. 1-7 dr hab. prof. UR M. Nowaczak Cicho s. 107
				SEMINARIUM DYPLOMOWE dr hab. prof. UR W. Cynarski, Cicho s. 109, dr R. Grzywacz, Cicho s. 08, dr W. Bajonek (dr hab. prof. UR J. Zwiński) - Cicho s. 108, dr A. Rejman - Cicho s. 09, dr P. Lenik, Zielw. 113, dr M. Świąt - UCLA s. 50	SEMINARIUM DYPLOMOWE dr hab. prof. UR W. Cynarski, Cicho s. 109, dr R. Grzywacz, Cicho s. 08, dr W. Bajonek (dr hab. prof. UR J. Zwiński) - Cicho s. 108, dr A. Rejman - Cicho s. 09, dr P. Lenik, Zielw. 113, dr M. Świąt - UCLA s. 50
				SI-UNIKHOJEJ gr 3, Tyg. 1-7 dr M. Szczęsny Ziel. Hala sportowa	SI-UNIKHOJEJ gr 3, Tyg. 1-7 dr M. Szczęsny Ziel. Hala sportowa
				DSFDZM gr 3, Tyg. 4-11 dr G. Bobuła Ziel. Hala sportowa	DSFDZM gr 3, Tyg. 4-11 dr G. Bobuła Ziel. Hala sportowa
				PS z met. gr 1, Tyg. 1-7 dr hab. prof. UR M. Nowaczak Cicho s. 107	PS z met. gr 1, Tyg. 1-7 dr hab. prof. UR M. Nowaczak Cicho s. 107
				PS z met. gr 1, Tyg. 1-10 dr G. Bobuła Hala sportowa	PS z met. gr 1, Tyg. 1-10 dr G. Bobuła Hala sportowa
				PS z met. gr 1, Tyg. 1-10 dr G. Bobuła Hala sportowa	PS z met. gr 1, Tyg. 1-10 dr G. Bobuła Hala sportowa
				OWI gr 3, Tyg. 1-5 dr M. Przytycki Zielw. s. 105	OWI gr 3, Tyg. 1-5 dr M. Przytycki Zielw. s. 105
				PRZETZ gr 2, Tyg. 1-10 dr G. Bobuła Hala sportowa	PRZETZ gr 2, Tyg. 1-10 dr G. Bobuła Hala sportowa
				OWI gr 4, Tyg. 1-5 dr M. Przytycki Zielw. s. 105	OWI gr 4, Tyg. 1-5 dr M. Przytycki Zielw. s. 105
				DSR gr 1, Tyg. 8-15 dr M. Szczęsny Cicho plac	DSR gr 1, Tyg. 8-15 dr M. Szczęsny Cicho plac
				SI-UNIKHOJEJ gr 4, Tyg. 4-10 dr M. Janusz Ziel. Hala sportowa (zmiana na próbie prowadzącej)	SI-UNIKHOJEJ gr 4, Tyg. 4-10 dr M. Janusz Ziel. Hala sportowa (zmiana na próbie prowadzącej)
				DSR gr 2, Tyg. 8-15 dr M. Szczęsny Cicho plac	DSR gr 2, Tyg. 8-15 dr M. Szczęsny Cicho plac
				SEMINARIUM DYPLOMOWE dr G. Bobuła - Zielw. 105	SEMINARIUM DYPLOMOWE dr G. Bobuła - Zielw. 105

OBIMw5 * - wykład wspólny realizowany dla modułów Instruktor sportu (PN, IA, PL) oraz Instruktor FITNESS

- PRZEDMIOTY:**
- HKFIO** - Historia kultury fizycznej i olimpiizmu
 - OPWwO** - Organizacja i prawo w odwiście
 - PRZETZ** - Podstawy rekreacji z elementami treningu zdrowotnego
 - PS z met.** - Pilka siatkowa z metodyką
 - DSFDZM** - Diagnostowanie sprawności fizycznej dzieci i młodzieży
 - SZ** - Sporty zespołowe
 - DSR** - Dyscypliny sportowe i rekreacyjne
 - FUNWOZERW** - Pływanie użytkowe na wodach otwartych z elementami ratow. wodnego
 - TSFwSM** - Testy sprawności fizycznej w służbach mundurowych
 - TIW** - Trekking i techniki wspinaczkowe
 - OBIMw5** - Odnowa biologiczna i masaż w sporcie
 - TIPDS** - Teoria i praktyka dyscypliny sportowej
 - TIPF** - Teoria i praktyka fitness
 - TR** - Techniki relaksacyjne

- W ramach modułów realizowany jest przedmiot **PRACOWNIA KIERUNKOWA (2 godz.)**, termin i miejsce realizacji zajęć zostanie podany przez koordynatora modułu
- Kolor niebieski** zajęcia dla modułu **IS-PN**
 - Kolor szary** zajęcia dla modułu **IS-BOKS**
 - Kolor pomarańczowy** zajęcia dla modułu **IGK**
 - Kolor zielony** zajęcia dla modułu **IS-PL**
 - Kolor różowy** zajęcia dla modułu **IN - IF**
 - Kolor pomarańczowy** zajęcia dla modułu **WFWSM**

- MIĘSCIE ZAJĘĆ:**
- Cicho** - budynek E4, Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej, ul. Cicho 2a
 - D9** - budynek D9, ul. Żelwerowicza 4 (Zalesie)
 - Ziel. Hala** - budynek D12, Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej, ul. Żelwerowicza (Zalesie)
 - UCLA** - budynek A6, Uniwersyteckie Centrum Lekkoatletyczne UR, ul. Cicho 2b
 - Kosp.** - budynek B2, Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej, ul. Kaszowicza 1
 - KOSIR** - Rzeszowski Ośrodek Sportu i Rekreacji ul. ks. Józefowa 23A
 - Zalesie (stadion)** - Stadion Klubu KS Żmłowa ZALESIE, ul. Wieniawskiego 19