Załącznik nr 2a do Uchwały nr 744 Senatu UZ z 26.04.2023 r.

PLAN STUDIÓW STACJONARNYCH

Nazwa kierunku studiów: **SPORT**

Forma studiów: **PIERWSZEGO STOPNIA**

Rekrutacja w roku akademickim 2023/2024

czas trwania: 6 semestrów

Uniwersytet Zielonogórski

WYDZIAŁ NAUK BIOLOGICZNYCH

LP.		NAZWA PRZEDMIOTU	Liczba godzin	ECTS	Forma zal		SEMESTR 1						SEMESTR 2						SEMESTR 3						SEMESTR 4						SEMESTR 5						SEMESTR 6					
							Forma zajęć				Forma zal	ECTS	Forma zajęć				Forma zal	ECTS	Forma zajęć				Forma zal	ECTS	Forma zajęć				Forma zal	ECTS	Forma zajęć				Forma zal	ECTS	Forma zajęć				Forma zal	ECTS
							W	Ć	K	L/S			W	Ć	K	L/S			W	Ć	K	L/S			W	Ć	K	L/S			W	Ć	K	L/S			W	Ć	K	L/S		
1	Moduł przedmiotów ogólnych (podstawowe i kierunkowe)	Anatomia prawidłowa	45	5	ZO/E		30			15	ZO/E	5																														
2		Biologia człowieka	30	3	ZO/E		15			15	ZO/E	3																														
3		Biomechanika	45	4	ZO		15			30	ZO	4																														
5		Gimnastyka	30	2	ZO					30	ZO	2																														
6		Gry i zabawy w sporcie	30	2	ZO					30	ZO	2																														
7		Historia sportu i olimpizmu	15	1	ZO					15	ZO	1																														
8		Koszykówka	30	2	ZO					30	ZO	2																														
9		Lekkoatletyka	60	4	ZO					30	ZO	2				30	ZO	2																								
10		Metodyka jednostki treningowej	15	1	ZO					15	ZO	1																														
11		Organizacja i prawo w sporcie	15	1	ZO		15				ZO	1																														
12		Pedagogika i dydaktyka	30	2	ZO		15	15			ZO	2																														
13		Piłka ręczna	30	2	ZO					30	ZO	2																														
14		Psychologia sportu	45	2	ZO		15			30	ZO	2																														
15		Teoria wychowania fizycznego	15	1	ZO		15				ZO	1																														
16		Anatomia funkcjonalna	45	4	ZO/E								15			30	ZO/E	4																								
17		Biochemia	45	4	ZO								15			30	ZO	4																								
18		Fizjologia człowieka	45	4	ZO/E								15			30	ZO/E	4																								
19		Piłka nożna	30	2	ZO											30	ZO	2																								
20		Piłka siatkowa	30	2	ZO											30	ZO	2																								
21		Pływanie	30	2	ZO											30	ZO	2																								
22		Socjologia sportu	15	1	ZO								15				ZO	1																								
23		Teoria sportu	30	2	ZO/E								15			15	ZO/E	2																								
24		Biochemia wysiłku	45	4	ZO/E														15			30	ZO/E	4																		
25		Fizjologia wysiłku	45	5	ZO/E														15			30	ZO/E	5																		
26		Metodyka treningu funkcjonalnego	30	2	ZO																	30	ZO	**2**																		
27		Podstawy odnowy biologicznej	45	3	ZO														15			30	ZO	3																		
28		Podstawy żywienia	30	2	ZO														15			15	ZO	2																		
29		Teoria treningu sportowego	30	2	**ZO**														15			15	**ZO**	2																		
30		Antropomotoryka	30	2	ZO																				15			15	ZO	2												
31		Informatyka i biostatystyka	30	2	ZO																							30	ZO	2												

32		Metodologia badań w naukach o zdrowiu i kulturze fizycznej	30	2	ZO																						30	ZO	2													
33		Metody treningu siłowego	30	2	ZO																				15		15	ZO	2													
34		Żywienie w zdrowiu	30	3	E																				30			E	3													
35		Doping w sporcie	15	1	ZO																									15				ZO	1							
36		Personalizacja planu odżywiania	30	2	ZO																												30	ZO	2							
37		Pierwsza pomoc	30	2	ZO																												30	ZO	2							
38		Seminarium dyplomowe	60	9	ZO																												30	ZO	3				30	ZO	6
39		Medycyna sportowa	30	3	ZO																															15			15	ZO	3
40		Nowoczesne metody monitorowania aktywności ruchowej	15	2	ZO																																		15	ZO	2
41		Zdrowie publiczne	45	4	ZO/E																															30	15			ZO/E	4
42	Moduł przedmiotów wybieralnych	Wychowanie fizyczne	60	0	zal				30	zal	0				30	zal	0																									
43		Język obcy: angielski / niemiecki	120	9	ZO/E										30	ZO	2				30	ZO	2				30	ZO	2				30	ZO/E	3							
44		Obóz sportowy letni - gry terenowe i rekreacyjne/ Obóz sportowy letni - sporty wodne	50	2	ZO										50	ZO	2																									
45		Obóz sportowy zimowy-narciarstwo / Obóz sportowy zimowy-snowboard	50	2	ZO																50	ZO	2																			
46		Trening powięziowy / Pilates medyczny	30	2	ZO																30	ZO	2																			
47		Antropologia w sporcie / Antropologia	45	5	ZO/E																				15		30	ZO/E	5													
48		Żywienie w sporcie / Dietetyka w specjalnych potrzebach żywieniowych	45	3	ZO																				15		30	ZO	3													
49		Aquaerobic / Ergonomia i bezpieczeństwo w aktywności ruchowej	30	2	ZO																						30	ZO	2													
50		Edukacja zdrowotna / Ekologia człowieka	15	1	ZO																												15	ZO	1							
51		Wychowanie fizyczne specjalne / Sport osób z niepełnosprawnościami	45	3	ZO																									15			30	ZO	3							
52		Trening zdrowotny dzieci i młodzieży / Trening posturalny	45	3	ZO																									15			30	ZO	3							
53		Przedsiębiorczość i zarządzanie w sporcie / Zarządzanie własną karierą	30	2	ZO																									15	15			ZO	2							
54		Gerokinezjologia / Trening zdrowotny seniora	30	2	ZO																															15	15			ZO	2
55		PRAKTYKI *	720	25	ZO										90	ZO	3				90	ZO	3				90	ZO	3				90	ZO	3				360	ZO	13
	Moduł instruktorski	**INSTRUKTOR PIŁKI SIATKOWEJ**																																								
56		Piłka siatkowa - moduł instruktorski	150	7	ZO/E													30			45	ZO	3	15			60	ZO/E	4													
		INSTRUKTOR PŁYWANIA																																								
57		Pływanie - moduł instruktorski	150	7	ZO/E													30			45	ZO	3	15			60	ZO/E	4													
		TRENER PIŁKI NOŻNEJ UEFA C																																								
58		Piłka nożna - moduł instruktorski	150	7	ZO/E													30			45	ZO	3	15			60	ZO/E	4													
		INSTRUKTOR PIŁKI RĘCZNEJ																																								
59		Piłka ręczna - moduł instruktorski	150	7	ZO/E													30			45	ZO	3	15			60	ZO/E	4													
		TRENER PERSONALNY Z DORADZTWEM ŻYWIENIOWYM																																								
60		Planowanie treningu personalnego - moduł trenera personalnego z doradztwem żywieniowym	30	3	ZO/E																												30	ZO/E	3							

61	Moduł trenerski	Trening medyczny - moduł trenera personalnego z doradztwem żywieniowym	30	2	ZO/E																											30	ZO/E	2											
62		Trening wytrzymałościowy - moduł trenera personalnego z doradztwem żywieniowym	30	2	ZO/E																											30	ZO/E	2											
		TRENER SPORTÓW SIŁOWYCH Z DORADZTWEM ŻYWIENIOWYM																																													
63		Planowanie treningu siłowego - moduł sportów siłowych z doradztwem żywieniowym	30	3	ZO/E																											30	ZO/E	3											
64		Zaawansowane metody treningu siłowego - moduł sportów siłowych z doradztwem żywieniowym	30	2	ZO/E																											30	ZO/E	2											
65		Trening sylwetkowy - moduł sportów siłowych z doradztwem żywieniowym	30	2	ZO/E																											30	ZO/E	2											

Moduł ogólny *(podstawowe i kierunkowe + wybieralne, bez praktyk)*	1900	141	435		30	410		27	335		24	300		23	270		20	150		17
Moduł instruktorski 1 - Instruktor piłki siatkowej.	150	**7**							75		3	75		4						
Moduł instruktorski 2 -Instruktor pływania																				
Moduł instruktorski 3 -Trener piłki nożnej UEFA C																				
Moduł instruktorski 4 - Instruktor piłki ręcznej																				
Moduł trenerski -Trener personalny z doradztwem żywieniowym	90	7													90		7			
Moduł trenerski - Trener sportów siłowych z doradztwem żywieniowym																				
Praktyki	720	25				90		3	90		3	90		3	90		3	360		13
Łącznie (z praktykami)	**2860**	**180**	**435**		**30**	**500**		**30**	**500**		**30**	**465**		**30**	**450**		**30**	**510**		**30**

Łącznie bez praktyk	**2140**	**155**

* Praktyka zawodowa: wakacyjna wdrożeniowa - 90 godz. (po II sem, 3ECTS)
* Praktyka zawodowa: śródroczna instruktorska - 90 godz. (III sem 3ECTS)
* Praktyka: zawodowa śródroczna instruktorska - 90 godz. (IV sem 3ECTS)
* Praktyka zawodowa: śródroczna trenerska - 90 godz. (V sem 3ECTS)
* Praktyka zawodowa: śródroczna trenerska - 360 godz. (VI sem 13ECTS)