

PLAN STUDIÓW NIESTACJONARNYCH
Nazwa kierunku studiów: **WYCHOWANIE FIZYCZNE**
Forma studiów: **DRUGIEGO STOPNIA**

Rekrutacja w roku akademickim 2025/2026
czas trwania: 4 semestry

Uniwersytet Zielonogórski
WYDZIAŁ NAUK ŚCISŁYCH I PRZYRODNICZYCH

LP.		NAZWA PRZEDMIOTU	Liczba godzin	ECTS	Forma zaliczenia	SEMESTR 1					SEMESTR 2					SEMESTR 3					SEMESTR 4					
						Forma zajęć				Forma zaliczenia	ECTS	Forma zajęć				Forma zaliczenia	ECTS	Forma zajęć				Forma zaliczenia	ECTS			
						W	Ć	K	L/S			W	Ć	K	L/S			W	Ć	K	L/S			W	Ć	K
1	Moduł przedmiotów ogólnych (podstawowe i kierunkowe)	Biomechanika sportu	18	3	E/zo	9			9	E/zo	3															
2		Etyka sportu	9	1	zo	9				zo	1															
3		Fizjologia wysiłku fizycznego	18	3	E/zo	9			9	E/zo	3															
4		Gimnastyka	18	2	zo				18	zo	2															
5		Medycyna sportowa	18	3	E/zo	9			9	E/zo	3															
6		Metodologia badań naukowych	18	2	E/zo	9	9			E/zo	2															
7		Pływanie	18	2	zo				18	zo	2															
8		Warsztaty psychologiczne	18	2	zo				18	zo	2															
9		Zaawansowana metodyka wychowania fizycznego	33	4	E/zo	15			18	E/zo	4															
10		Ergonomia i bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	18	2	zo/zo						9			9	zo/zo	2										
11		Lekkoatletyka	18	3	E/zo						9			9	E/zo	3										
12		Monitorowanie efektów treningu zdrowotnego i sportowego	18	2	zo						18				zo	2										
13		Odnowa biologiczna	18	3	zo/zo						9	9			zo/zo	3										
14		Statystyka	18	2	E/zo						9			9	E/zo	2										
15		Piłka siatkowa	18	2	zo									18	zo	2										
16		Wychowanie fizyczne specjalne	18	2	zo			18	zo	2																
17		Seminarium dyplomowe	72	29	zozozozo			18	zo	6				18	zo	6			18	zo	7			18	zo	10
18		Język obcy; angielski/niemiecki	18	2	E/zo													18	E/zo	2						
19		Struktura treningu sportowego	18	2	zo											18				zo	2					
20		Koszykówka	18	2	zo													18	zo	2						
21		Piłka ręczna	18	2	zo													18	zo	2						
22		Piłka nożna	18	2	zo													18	zo	2						
23		Warsztaty pedagogiczne	18	3	zo																		9	zo	3	
24		Nowoczesne formy tańca	9	2	zo																		9	zo	2	
25		Turystyka i rekreacja szkolna	18	3	zo/zo																9	9		zo/zo	3	
26		Organizacja i zarządzanie w sporcie	9	1	zo																9			zo	1	
27		Człowiek w czasie i przestrzeni	9	1	zo																9			zo	1	
28	Przedmiot wybieralny 1	18	2	zo									18	zo	2											
29	Przedmiot wybieralny 2	18	2	zo																		18	zo	2		
30		Praktyki*	360	17	zozozo									80	zo	4			200	zo	9			80	zo	4

LP.		NAZWA PRZEDMIOTU	Liczba godzin	ECTS	Forma zaliczenia	SEMESTR 1					SEMESTR 2					SEMESTR 3					SEMESTR 4					
						Forma zajęć				Forma zaliczenia	ECTS	Forma zajęć				Forma zaliczenia	ECTS	Forma zajęć				Forma zaliczenia	ECTS			
						W	Ć	K	L/S			W	Ć	K	L/S			W	Ć	K	L/S			W	Ć	K
1	Specjalizacja 1 Aktywność ruchowa seniorów	Podstawy geriatrii	9	2	zo									9	zo	2										
2		Fizjologia starzenia się	18	2	zo									18	zo	2										
3		Trening zdrowotny	18	2	zo														18	zo	2					
4		Żywnienie osób starszych	9	2	zo																		9	zo	2	
5		Trening funkcjonalny	18	2	zo														18	zo	2					
6		Psychologia starzenia się	9	2	zo																		9	zo	2	
1	Specjalizacja 2 Trener personalny	Teoria i metodyka treningu sportowego	18	2	zo/zo						9			9	zo/zo	2										
2		Trening funkcjonalny	18	2	zo									18	zo	2										
3		Trening siłowy	9	1	zo														9	zo	1					
4		Trening wytrzymałościowy i cardio	9	2	zo																		9	zo	2	
5		Żywnienie i suplementacja w sporcie	18	3	zo/zo												9		9	zo/zo	3					
6		Trening medyczny	9	2	zo																		9	zo	2	
1	Specjalizacja 3 Żywnienie i suplementacja w sporcie	Żywnienie w zdrowiu	18	2	zo						18				zo	2										
2		Elementy fizjologii żywienia	9	2	zo									9	zo	2										
3		Żywnienie w sporcie i rekreacji	18	3	zo/zo												9		9	zo/zo	3					
4		Żywnienie w profilaktyce chorób niezakaźnych	18	3	zo/zo																	9		9	zo/zo	3
5		Niedozwolone substancje dopingujące w sporcie	9	1	zo/zo																		9	zo/zo	1	
6		Personalizacja programu odżywiania	9	1	zo														9	zo	1					

Moduł ogólny	528	91
Specjalizacja 1 - Aktywność ruchowa seniorów		
Specjalizacja 2 - Trener personalny	81	12
Specjalizacja 3 - Żywnienie i suplementacja w sporcie		
Praktyki	360	17
Łącznie	969	120

204	30
0	0
0	0
0	0
0	0
0	0
204	30

126	22
27	4
36	4
27	4
80	4
233	30

108	17
36	4
27	4
27	4
200	9
344	30

90	22
18	4
18	4
27	4
80	4
188	30

Łącznie bez praktyk	609	103
---------------------	-----	-----

*Praktyki

- semestr 2 - praktyka pedagogiczna śródroczna - 80 godz. w szkole ponadpodstawowej, realizacja 1 dzień w tygodniu
- praktyka pedagogiczna ciągła - 120 godz. w szkole ponadpodstawowej, wrzesień po 1 roku studiów
- semestr 3 - praktyka śródroczna - 80 godz. zgodnie ze specjalizacją, realizacja 1 dzień w tygodniu
- semestr 4 - praktyka śródroczna - 80 godz. zgodnie ze specjalizacją, realizacja 1 dzień w tygodniu