

PLAN STUDIÓW NIESTACJONARNYCH

Rekrutacja w roku akademickim 2025/2026

Uniwersytet Zielonogórski

Nazwa kierunku studiów: **WYCHOWANIE FIZYCZNE**

czas trwania: 4 semestry

WYDZIAŁ NAUK ŚCISŁYCH I PRZYRODNICZYCH

Forma studiów: **DRUGIEGO STOPNIA**

LP.		NAZWA PRZEDMIOTU	Liczba godzin	ECTS	Forma zal	SEMESTR 1						SEMESTR 2						SEMESTR 3						SEMESTR 4					
						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		
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		Seminarium dyplomowe	72	29	zozozozo				18	zo	6				18	zo	6				18	zo	7				18	zo	10
9		Warsztaty psychologiczne	30	2	zo				30	zo	2																		
10		Wychowanie fizyczne specjalne	18	2	zo				18	zo	2																		
11		Zaawansowana metodyka wychowania fizycznego	33	4	E/zo	15			18	E/zo	4																		
12		Ergonomia i bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	18	2	zo/zo							9			9	zo/zo	2												
13		Lekkoatletyka	18	3	E/zo							9			9	E/zo	3												
14		Monitorowanie efektów treningu zdrowotnego i sportowego	18	2	zo							18				zo	2												
15		Odnowa biologiczna	18	3	zo/zo							9	9			zo/zo	3												
16		Piłka siatkowa	18	2	zo										18	zo	2												
17		Statystyka	18	2	E/zo							9			9	E/zo	2												
18		Język obcy; angielski/niemiecki	18	2	E/zo															18	E/zo	2							
19		Koszykówka	18	2	zo															18	zo	2							
20		Piłka nożna	18	2	zo															18	zo	2							
21		Piłka ręczna	18	2	zo															18	zo	2							
22		Struktura treningu sportowego	18	2	zo													18				zo	2						
23		Człowiek w czasie i przestrzeni	9	1	zo																			9				zo	1
24		Nowoczesne formy tańca	9	2	zo																					9		zo	2
25		Organizacja i zarządzanie w sporcie	9	1	zo																			9				zo	1
26		Turystyka i rekreacja szkolna	18	3	zo/zo																			9	9			zo/zo	3
27		Warsztaty pedagogiczne	30	3	zo																						30	zo	3
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	Forma zajęć				Forma zaliczenia	ECTS	
						W	Ć	K	L/S			W	Ć	K	L/S			W	Ć	K	L/S			W	Ć	K	L/S			W
1	Specjalizacja 1 Aktywność ruchowa seniorów	Fizjologia starzenia się	18	2	zo										18	zo	2													
2		Podstawy geriatrici	9	2	zo										9	zo	2													
3		Trening funkcjonalny	18	2	zo																18	zo	2							
4		Trening zdrowotny	18	2	zo																18	zo	2							
5		Psychologia starzenia się	9	2	zo																						9	zo	2	
6		Żywnienie osób starszych	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		Żywnienie i suplementacja w sporcie	18	3	zo/zo													9			9	zo/zo	3							
5		Trening medyczny	9	2	zo																						9	zo	2	
6		Trening wytrzymałościowy i cardio	9	2	zo																						9	zo	2	
1	Specjalizacja 3 Żywnienie i suplementacja w sporcie	Elementy fizjologii żywienia	9	2	zo										9	zo	2													
2		Żywnienie w zdrowiu	18	2	zo							18				zo	2													
3		Personalizacja programu odżywiania	9	1	zo																9	zo	1							
4		Żywnienie w sporcie i rekreacji	18	3	zo/zo													9			9	zo/zo	3							
5		Niedozwolone substancje dopingujące w sporcie	9	1	zo/zo																						9	zo/zo	1	
6		Żywnienie w profilaktyce chorób niezakaźnych	18	3	zo/zo																				9			9	zo/zo	3

Moduł ogólny	507	74
Specjalizacja 1 - Aktywność ruchowa seniorów	81	12
Specjalizacja 2 - Trener personalny		
Specjalizacja 3 - Żywnienie i suplementacja w sporcie		
Praktyki	360	17
Łącznie	948	103

216	30
0	0
0	0
0	0
0	0
216	30

108	22
27	4
36	4
27	4
80	4
215	30

90	10
36	4
27	4
27	4
200	9
326	23

93	12
18	4
18	4
27	4
80	4
191	20

Łącznie bez praktyk	588	86
---------------------	-----	----

- *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