

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 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 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 |           |      | W |
| 1   | Specjalizacja 1 Aktywność ruchowa seniorów         | Fizjologia starzenia się                      | 18            | 2    | zo        |             |   |   |     |           |      |             |   |   | 18  | zo        | 2    |             |   |   |       |           |      |             |   |   |     |           |      |   |
| 2   |                                                    | Podstawy geriatry                             | 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   |                                                    | Żywienie 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   |                                                    | Żywienie 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 Żywienie i suplementacja w sporcie | Elementy fizjologii żywienia                  | 9             | 2    | zo        |             |   |   |     |           |      |             |   |   | 9   | zo        | 2    |             |   |   |       |           |      |             |   |   |     |           |      |   |
| 2   |                                                    | Żywienie w zdrowiu                            | 18            | 2    | zo        |             |   |   |     |           |      | 18          |   |   |     | zo        | 2    |             |   |   |       |           |      |             |   |   |     |           |      |   |
| 3   |                                                    | Personalizacja programu odżywiania            | 9             | 1    | zo        |             |   |   |     |           |      |             |   |   |     |           |      |             |   | 9 | zo    | 1         |      |             |   |   |     |           |      |   |
| 4   |                                                    | Żywienie 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   |                                                    | Żywienie w profilaktyce chorób niezakaźnych   | 18            | 3    | zo/zo     |             |   |   |     |           |      |             |   |   |     |           |      |             |   |   |       |           |      | 9           |   |   | 9   | zo/zo     | 3    |   |

|                                                      |      |     |
|------------------------------------------------------|------|-----|
| Moduł ogólny                                         | 579  | 91  |
| Specjalizacja 1 - Aktywność ruchowa seniorów         | 81   | 12  |
| Specjalizacja 2 - Trener personalny                  |      |     |
| Specjalizacja 3 - Żywienie i suplementacja w sporcie |      |     |
| Praktyki                                             | 360  | 17  |
| Łącznie                                              | 1020 | 120 |

|     |    |
|-----|----|
| 216 | 30 |
| 0   | 0  |
| 0   | 0  |
| 0   | 0  |
| 0   | 0  |
| 216 | 30 |

|     |    |
|-----|----|
| 144 | 22 |
| 27  | 4  |
| 36  | 4  |
| 27  | 4  |
| 80  | 4  |
| 251 | 30 |

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

|     |    |
|-----|----|
| 111 | 22 |
| 18  | 4  |
| 18  | 4  |
| 27  | 4  |
| 80  | 4  |
| 209 | 30 |

|                     |     |     |
|---------------------|-----|-----|
| Łącznie bez praktyk | 660 | 103 |
|---------------------|-----|-----|

\*Praktyki

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