

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

Rekrutacja w roku akademickim 2025/2026

czas trwania: 4 semestry

Uniwersytet Zielonogórski

WYDZIAŁ NAUK ŚCIŚLYCH I PRZYRODNICZYCH

	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												
Moduł przedmiotów ogólnych (podstawowe i kierunkowe)	Biomechanika sportu	30	3	E/zo	10				20	E/zo	3																											
	Etyka sportu	15	1	zo	15					zo	1																											
	Fizjologia wysiłku fizycznego	30	3	E/zo	15				15	E/zo	3																											
	Gimnastyka	30	2	zo					30	zo	2																											
	Medycyna sportowa	30	3	E/zo	15				15	E/zo	3																											
	Metodologia badań naukowych	30	2	E/zo	15	15				E/zo	2																											
	Pływanie	30	2	zo					30	zo	2																											
	Warsztaty psychologiczne	30	2	zo					30	zo	2																											
	Zaawansowana metodyka wychowania fizycznego	45	4	E/zo	15				30	E/zo	4																											
	Ergonomia i bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	30	2	zo/zo								15			15	zo/zo	2																					
	Lekkoatletyka	30	3	E/zo								15			15	E/zo	3																					
	Monitorowanie efektów treningu zdrowotnego i sportowego	30	2	zo								30				zo	2																					
	Odnowa biologiczna	30	3	zo/zo								15	15			zo/zo	3																					
	Statystyka	30	2	E/zo								15			15	E/zo	2																					
	Piłka siatkowa	30	2	zo											30	zo	2																					
	Wychowanie fizyczne specjalne	30	2	zo					30	zo	2																											
	Seminarium dyplomowe	120	29	zozozozo					30	zo	6				30	zo	6				30	zo	7					30	zo	10								
	Język obcy; angielski/niemiecki	30	2	E/zo																	30	E/zo	2															
	Struktura treningu sportowego	30	2	zo														30				zo	2															
	Koszykówka	30	2	zo																		30	zo	2														
	Piłka ręczna	30	2	zo																		30	zo	2														
	Piłka nożna	30	2	zo																		30	zo	2														
	Warsztaty pedagogiczne	30	3	zo																									30	zo	3							
	Nowoczesne formy tańca	15	2	zo																									15	zo	2							
	Turystyka i rekreacja szkolna	30	3	zo/zo																							15	15		zo/zo	3							
	Organizacja i zarządzanie w sporcie	15	1	zo																										15	zo	1						
Człowiek w czasie i przestrzeni	15	1	zo																										15	zo	1							
Przedmiot wybieralny 1	30	2	zo																																			
Przedmiot wybieralny 2	30	2	zo																													30	zo	2				
Praktyki*	360	17	zozozo												80	zo	4					200	zo	9					80	zo	4							

	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		
Specjalizacja 1 Aktywność ruchowa seniorów	Podstawy geriatryi	15	2	zo										15	zo	2												
	Fizjologia starzenia się	30	2	zo										30	zo	2												
	Trening zdrowotny	30	2	zo																30	zo	2						
	Żywienie osób starszych	15	2	zo																					15	zo	2	
	Trening funkcjonalny	30	2	zo																30	zo	2						
	Psychologia starzenia się	15	2	zo																					15	zo	2	
Specjalizacja 2 Trener personalny	Teoria i metodyka treningu sportowego	30	2	zo/zo							15			15	zo/zo	2												
	Trening funkcjonalny	30	2	zo										30	zo	2												
	Trening siłowy	15	1	zo																15	zo	1						
	Trening wytrzymałościowy i cardio	15	2	zo																					15	zo	2	
	Żywienie i suplementacja w sporcie	30	3	zo/zo													15			15	zo/zo	3						
	Trening medyczny	15	2	zo																					15	zo	2	
Specjalizacja 3 Żywienie i suplementacja w sporcie	Żywienie w zdrowiu	30	2	zo							30				zo	2												
	Elementy fizjologii żywienia	15	2	zo										15	zo	2												
	Żywienie w sporcie i rekreacji	30	3	zo/zo													15			15	zo/zo	3						
	Żywienie w profilaktyce chorób niezakaźnych	30	3	zo/zo																			15			15	zo/zo	3
	Niedozwolone substancje dopingujące w sporcie	15	1	zo/zo																					15	zo/zo	1	
	Personalizacja programu odżywiania	15	1	zo																15	zo	1						

Moduł ogólny	885	108
Specjalizacja 1 - Aktywność ruchowa seniorów	135	12
Specjalizacja 2 - Trener personalny	135	12
Specjalizacja 3 - Żywienie i suplementacja w sporcie	135	12
Praktyki	360	17
<b>Łącznie</b>	<b>1380</b>	<b>137</b>

330	30
0	0
0	0
0	0
0	0
330	30

210	22
45	4
60	4
45	4
80	4
335	30

180	17
60	4
45	4
45	4
200	9
440	<b>30</b>

165	22
30	4
30	4
45	4
80	4
275	<b>30</b>

<b>Łącznie bez praktyk</b>	<b>1020</b>	<b>120</b>
----------------------------	-------------	------------

\*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