

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 zał	SEMESTR 1							SEMESTR 2						SEMESTR 3							SEMESTR 4						
					Forma zajęć				Forma zał	ECTS	Forma zajęć				Forma zał	ECTS	Forma zajęć				Forma zał	ECTS	Forma zajęć				Forma zał	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																					
	Seminarium dyplomowe	120	29	zozozozo				30	zo	6					30	zo	6				30	zo	7					30	zo	10	
	Warsztaty psychologiczne	30	2	zo				30	zo	2																					
	Wychowanie fizyczne specjalne	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														
	Piłka siatkowa	30	2	zo											30	zo	2														
	Statystyka	30	2	E/zo								15			15	E/zo	2														
	Język obcy; angielski/niemiecki	30	2	E/zo																30	E/zo	2									
	Koszykówka	30	2	zo																30	zo	2									
	Piłka nożna	30	2	zo																30	zo	2									
	Piłka ręczna	30	2	zo																30	zo	2									
	Struktura treningu sportowego	30	2	zo														30				zo	2								
	Człowiek w czasie i przestrzeni	15	1	zo																				15					zo	1	
	Nowoczesne formy tańca	15	2	zo																							15		zo	2	
	Organizacja i zarządzanie w sporcie	15	1	zo																				15					zo	1	
	Turystyka i rekreacja szkolna	30	3	zo/zo																				15	15				zo/zo	3	
	Warsztaty pedagogiczne	30	3	zo																							30		zo	3	
	Przedmiot wybieralny 1	30	2	zo											30	zo	2														
	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 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	Ć	K	L/S	
Specjalizacja 1 Aktywność ruchowa seniorów	Fizjologia starzenia się	30	2	zo											30	zo	2																
	Podstawy geriatry	15	2	zo											15	zo	2																
	Trening funkcjonalny	30	2	zo																	30	zo	2										
	Trening zdrowotny	30	2	zo																	30	zo	2										
	Psychologia starzenia się	15	2	zo																								15	zo	2			
	Żywnienie osób starszych	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										
	Żywnienie i suplementacja w sporcie	30	3	zo/zo														15			15	zo/zo	3										
	Trening wytrzymałościowy i cardio	15	2	zo																								15	zo	2			
	Trening medyczny	15	2	zo																								15	zo	2			
Specjalizacja 3 Żywnienie i suplementacja w sporcie	Elementy fizjologii żywienia	15	2	zo											15	zo	2																
	Żywnienie w zdrowiu	30	2	zo								30				zo	2																
	Personalizacja programu odżywiania	15	1	zo																	15	zo	1										
	Żywnienie w sporcie i rekreacji	30	3	zo/zo														15			15	zo/zo	3										
	Niedozwolone substancje dopingujące w sporcie	15	1	zo																								15	zo	1			
	Żywnienie w profilaktyce chorób niezakaźnych	30	3	zo/zo																								15			15	zo/zo	3

Moduł ogólny	825	108
Specjalizacja 1 - Aktywność ruchowa seniorów	135	12
Specjalizacja 2 - Trener personalny	135	12
Specjalizacja 3 - Żywnienie i suplementacja w sporcie	135	12
Praktyki	360	17
Łącznie	1320	137

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

180	16
45	4
60	4
45	4
80	4
305	24

150	10
60	4
45	4
45	4
200	9
410	23

165	12
30	4
30	4
45	4
80	4
275	20

Łącznie bez praktyk	960	120
---------------------	-----	-----

- *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