

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			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											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		
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
Łącznie	1380	137

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	30

165	22
30	4
30	4
45	4
80	4
275	30

Łącznie bez praktyk	1020	120
----------------------------	-------------	------------

*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