

Plan studiów

Wydział realizujący kształcenie:	Wydział Nauk Biologicznych i Weterynaryjnych (Wydział wiodący) Wydział Filozofii i Nauk Społecznych Wydział Nauk o Ziemi i Gospodarki Przestrzennej
Kierunek, na którym są prowadzone studia: <i>(nazwa kierunku musi być adekwatna do zawartości programu kształcenia a zwłaszcza do zakładanych efektów uczenia się)</i>	Sport i wellness
Poziom studiów: <i>(studia pierwszego, drugiego stopnia, jednolite studia magisterskie)</i>	Pierwszego stopnia
Poziom Polskiej Ramy Kwalifikacji: <i>(poziom 6, poziom 7)</i>	poziom 6
Profil studiów: <i>(ogólnoakademicki, praktyczny)</i>	praktyczny
Forma studiów: <i>(studia stacjonarne, studia niestacjonarne)</i>	Stacjonarne
Specjalność:	-
Liczba semestrów:	6
Liczba punktów ECTS:	180
Łączna liczba godzin zajęć dydaktycznych:	1790 +720 praktyki

I semestr

Nazwa grupy zajęć	Nazwa przedmiotu	Kod przedmiotu w USOS	Liczba punktów ECTS	Liczba godzin z bezpośrednim udziałem nauczycieli – wg formy zajęć							Forma zaliczenia
				W	Kon	Ćw	Lab	Prac	Sem	Lek	
M. kształcenia Podstawowy	Podstawy biologii		1		15						Zo
	Podstawy biologii człowieka		3	15		15					Zo, Zo
	Anatomia człowieka		7	30			40				E, Zo
	Histologia układu ruchu i organów metabolicznie aktywnych		4	15			15				E, Zo
	Podstawy pedagogiki		2	15		15					Zo, Zo
	Podstawy psychologii		2	15		15					Zo, Zo
	Energetyka organizmu		6	30			30				E, Zo
	BHP		-								Zo
M. kształcenia Kierunkowy	Aktywność sportowa		2			30					Zo
Razem:			27	120	15	75	85				Suma:295

II semestr

Nazwa grupy zajęć	Nazwa przedmiotu	Kod przedmiotu w systemie USOS	Liczba punktów ECTS	Liczba godzin z bezpośrednim udziałem nauczycieli – wg formy zajęć							Forma zaliczenia
				W	Kon	Ćw	Lab	Prac	Se m	Lek	
M. kształcenia Podstawowy	Fizjologia człowieka		7	30			40				E, Zo
	Rozwój fizyczny i motoryczny człowieka		4	15			30				Zo, Zo
	Pierwsza pomoc		1			15					Zo
M. kształcenia Kierunkowy	Zabawy i gry ruchowe		2			30					Zo
	Teoria i metodyka treningu sportowego		2	15		15					Zo Zo
	Odżywianie w sporcie		4	15			30				E, Zo
	Finansowanie projektów		1			15					Zo
	Socjologia sportu		2	15		15					Zo, Zo
	Aktywność sportowa w wodzie		2			30					Zo
	Praktyka		8								2 miesiące
Praktyka	Praktyka		8								2 miesiące
Razem:			33	90		120	100				Suma:310

III Semestr

Nazwa grupy zajęć	Nazwa przedmiotu	Kod przedmiotu w systemie USOS	Liczba punktów ECTS	Liczba godzin z bezpośrednim udziałem nauczycieli – wg formy zajęć							Forma zaliczenia
				W	Kon	Ćw	Lab	Prac	Sem	Lek	
M. kształcenia Kierunkowy	Neurobiologia motywacji w sporcie		3	15	15						E, Zo
	Fizjologia wysiłku fizycznego		5	30			15				E, Zo
	Biologia ruchu		5	15			30				Zo, Zo
	Podstawy diagnozowania i dokumentowania w treningu sportowym		2	15							Zo
	Ocena funkcjonalna sylwetki i trening funkcjonalny		3			30					Zo
	Podstawy turystyki i rekreacji		2	15		15					Zo, Zo
	Przedsiębiorczość i komercjalizacja własności intelektualnej		3	15		15					E, Zo
M. kształcenia Podstawowy	Edukacja zdrowotna		3	15		15					E, Zo
M. kształcenia Język angielski	Język angielski		3							60	Zo
Zajęcia z wychowania fizycznego	Wychowanie fizyczne		0			30					Zo
			29	120	15	105	45			60	Suma:345

IV Semestr

Nazwa grupy zajęć	Nazwa przedmiotu	Kod przedmiotu w systemie USOS	Liczba punktów w ECTS	Liczba godzin z bezpośrednim udziałem nauczycieli – wg formy zajęć							Forma zaliczenia
				W	Kon	Ćw	Lab	Prac	Sem	Lek	
*MODUŁ 1 Metodyka sportowego treningu motorycznego i technicznego	Programowanie treningu sportowego		3		30						Zo
	Metodyka nauczania ruchu		3		30						Zo
	Metodyka treningu wydolnościowego		3	15		15					E, Zo
	Metodyka treningu motorycznego		3			30					Zo
	Wzorce ruchowe w treningu sportowym		3			30					Zo
*MODUŁ 2 Aktywizacja seniorów	Aktywne starzenie się i jakość życia w wieku senioralnym		3	30							E
	Fizjologia starzenia się		3	30							Zo
	Turystyka i rekreacja seniorów		3			30					Zo
	Grupowe formy zajęć fitness		3			30					Zo
	Sporty mentalne		3	15		15					Zo, Zo
M. kształcenia Kierunkowy	Aktywność fizyczna a odporność organizmu		5	15			30				E, Zo
	Filozofia z elementami etyki		1	15							Zo
M. kształcenia Język angielski	Język angielski		4							60	Zo, E
Zajęcia z wychowania fizycznego	Wychowanie fizyczne		0			30					Zo
Praktyka	Praktyka		8								2 miesiące
Razem: Moduł 1			33	45	60	105	30			60	Suma:300
Razem; Moduł 2			33	105	0	105	30				

V Semestr

Nazwa grupy zajęć	Nazwa przedmiotu	Kod przedmiotu w systemie USOS	Liczba punktów ECTS	Liczba godzin z bezpośrednim udziałem nauczycieli – wg formy zajęć						Forma zaliczenia	
				W	Kon	Ćw	Lab	Pra c	Sem		Lek
*MODUŁ 3 Korygowanie postawy ciała	Diagnoza rozwoju fizycznego i motorycznego,		3	15		15					E, Zo
	Metody badania postawy ciała i wady postawy,		3	15		15					E, Zo
	Metody i ćwiczenia stosowane w korygowaniu postawy ciała		3	15		15					Zo, Zo
	Zabawy i gry ruchowe w korektywie i kompensacji		3			30					Zo
	Ćwiczenia korekcyjne w wodzie		3			30					Zo
*MODUŁ 4 Wellness i SPA	Usługi wellness i SPA		3	15		15					E, Zo
	Projektowanie programów Wellness i Spa. Usługi prozdrowotne		3	15		15					Zo
	Balneologia i klimatoterapia		3	15		15					E, Zo,
	Podstawy treningu zdrowotnego		3	15		15					Zo, Zo
	Dietetyka i odnowa biologiczna		3	15		15					Zo, Zo
**BIOLOGIA SPORTU A	Biochemia wysiłku fizycznego		3	15			15				Zo, Zo
	Suplementacja w praktyce sportowej		2	15							Zo
	Biomedyczne podłoże zmęczenia i wypoczynku		3	15			15				Zo, Zo
	Nadwrażliwość immunologiczna w sporcie		2	15							Zo
**BIOLOGIA SPORTU B	Diagnostyka laboratoryjna w sporcie		3	15			15				Zo,Zo
	Sporty wodne a parazytozy		3	15			15				Zo, Zo
	Medycyna podróży		2		15						Zo
	Doping w sporcie		2	15							Zo
M. kształcenia Kierunkowy	Turystyka sportowa		2	15		15					Zo, Zo
M. kształcenia Podstawowy	Seminarium		2						30		Zo
		Razem: Moduł 3	29	120		120	30		30		Suma:300
		Razem; Moduł 4	29	135	15	90	30		30		

VI Semestr

Nazwa grupy zajęć	Nazwa przedmiotu	Kod przedmiotu w systemie USOS	Liczba punktów ECTS	Liczba godzin z bezpośrednim udziałem nauczycieli – wg formy zajęć							Forma zaliczenia
				W	Kon	Ćw	Lab	Prac	Sem	Lek	
*MODUŁ 5 Rekreacyjny trening zdrowotny	Struktura i planowanie treningu indywidualnego		3		30						E,
	Rekreacyjny trening indywidualny		3			30					Zo
	Mieszane formy fitness		3			30					Zo
	Limfologia		3	15		15					Zo, Zo
	Trening zdrowotny		3	15		15					E, Zo
*MODUŁ 6 Sport osób z niepełnosprawnością	Podstawy pedagogiki specjalnej		3	15		15					E, Zo
	Choroby a sport		3	30							Zo
	Rekreacja, turystyka aktywna i sport osób z niepełnosprawnością		3	15		15					E, Zo
	Komunikacja wspomagająca i alternatywna		3			30					Zo
	Metodyka zajęć ruchowych w rewalidacji		3	15		15					Zo, Zo
Praktyka	Praktyka		8								2 miesiące
M. kształcenia Podstawowy	Seminarium		2						30		Zo
	Projekt (case study)		4			60					Zo
	Egzamin dyplomowy		0								
Razem: Moduł 5			29	30	30	150			30		Suma:240
Razem: Moduł 6			29	75	-	135			30		

* Student wybiera jeden z dwóch modułów proponowanych w semestrze

** Student wybiera jeden z dwóch modułów proponowanych w semestrze

P l a n s t u d i ó w obowiązuje od roku akademickiego 2025/2026

.....
Podpis Dziekana Wydziału Nauk Biologicznych i Weterynaryjnych