

**Opisy przedmiotów ECTS
dla kierunku
wychowanie fizyczne
poziom studiów: I stopień
forma studiów: stacjonarne
profil studiów: praktyczny
cykl kształcenia: 2025 – 2028**

SEMESTR I (LIMIT 29)

I. Przedmioty obowiązkowe (limit 25)

Lp.	Przedmiot	ECTS	W	Ćw.	Sem.	Prakt.	Rygor	Kod ISCED
1	Technologia informacyjna	2	10	20	-	-	zal/o	0114.WF
2	Anatomia	2	15	15	-	-	zal/o	0114.WF
3	Biologia człowieka	2	15	15	-	-	zal/o	0114.WF
4	Higiena szkolna	1	-	15	-	-	zal/o	0114.WF
5	Organizacja i prawo w oświacie	1	15	-	-	-	zal/o	0114.WF
6	Psychologia	2	30	15	-	-	zal/o	0114.WF
7	Pedagogika	5	45	45	-	-	zal/o; E	0114.WF
8	Metodyka wychowania fizycznego	1	15	-	-	-	zal/o	0114.WF
9	Teoria wychowania fizycznego	2	15	15	-	-	zal/o	0114.WF
10	Teoria i metodyka gimnastyki	2	5	30	-	-	zal/o	0114.WF
11	Teoria i metodyka lekkoatletyki	2	-	30	-	-	zal/o	0114.WF
12	Teoria i metodyka sportów walki	1	5	15	-	-	zal/o	0114.WF
13	Rytmika i taniec	2	-	30	-	-	zal/o	0114.WF
Suma		25	170	275	-	-	-	-
			445				-	-

II. Przedmioty obowiązkowe do wyboru (limit 4)

Lp.	Przedmiot	ECTS	W	Ćw.	Sem.	Prakt.	Rygor	Kod ISCED
1	Język angielski	2	-	30	-	-	zal/o	0114.WF
	Język niemiecki							0114.WF
	Filozofia	2	30	-	-	-	zal/o	0114.WF
	Etyka zawodu nauczyciela							0114.WF
Suma		4	-	30	-	-	-	-
			30				-	-

SEMESTR II (LIMIT 31)

I. Przedmioty obowiązkowe (limit 27)

Lp.	Przedmiot	ECTS	W	Ćw.	Sem.	Prakt.	Rygor	Kod ISCED
1	Pierwsza pomoc przedmedyczna	1	5	15	-	-	zal/o	0114.WF
1	Anatomia	2	15	15	-	-	zal/o; E	0114.WF
2	Biochemia	2	15	15	-	-	zal/o	0114.WF
3	Historia kultury fizycznej	1	15	-	-	-	zal/o	0114.WF
4	Psychologia	3	15	30	-	-	zal/o; E	0114.WF
5	Podstawy dydaktyki	2	15	15	-	-	zal/o	0114.WF
6	Emisja głosu	2	5	25	-	-	zal/o	0114.WF
7	Metodyka wychowania fizycznego	3	30	30	-	-	zal/o	0114.WF
8	Teoria i metodyka gimnastyki	3	10	30	-	-	zal/o; E	0114.WF
9	Teoria i metodyka lekkoatletyki	2	-	30	-	-	zal/o	0114.WF
10	Teoria i metodyka sportów walki	2	5	20	-	-	zal/o	0114.WF
11	Teoria i metodyka pływania i ratownictwa wodnego	2	5	25	-	-	zal/o	0114.WF
12	Teoria i metodyka koszykówki	1	-	15	-	-	zal/o	0114.WF
13	Teoria i metodyka piłki ręcznej	1	-	15	-	-	zal/o	0114.WF
Suma		27	135	280	-	-	-	-
			415				-	-

II. Przedmioty obowiązkowe do wyboru (limit 2)

Lp.	Przedmiot	ECTS	W	Ćw.	Sem.	Prakt.	Rygor	Kod ISCED
1	Język angielski	2	-	30	-	-	za/o	0114.WF
	Język niemiecki							0114.WF
Suma		2	-	30	-	-	-	-
			30				-	-

III. Praktyki (limit 2)

Lp.	Przedmiot	ECTS	W	Ćw.	Sem.	Prakt.	Rygor	Kod ISCED
1	Praktyka psychologiczno-pedagogiczna w szkole podstawowej	1	-	-	-	30	za/o	0114.WF
2	Praktyka psychologiczno-pedagogiczna w szkole ponadpodstawowej	1	-	-	-	30	za/o	0114.WF
Suma		2	-	-	-	60	-	-
			60				-	-

SEMESTR III (LIMIT 31)

I. Przedmioty obowiązkowe (limit 23)

Lp.	Przedmiot	ECTS	W	Ćw.	Sem.	Prakt.	Rygor	Kod ISCED
1	Antropomotoryka	2	15	15	-	-	zal/o	0114.WF
2	Biomechanika	2	15	30	-	-	zal/o	0114.WF
3	Fizjologia	4	15	45	-	-	zal/o; E	0114.WF
4	Metodyka wychowania fizycznego	4	30	45	-	-	zal/o; E	0114.WF
5	Teoria i metodyka lekkoatletyki	2	10	20	-	-	zal/o; E	0114.WF
6	Teoria i metodyka pływania i ratownictwa wodnego	2	5	25	-	-	zal/o; E	0114.WF
7	Teoria i metodyka koszykówki	2	10	20	-	-	zal/o; E	0114.WF
8	Teoria i metodyka piłki ręcznej	2	10	20	-	-	zal/o; E	0114.WF
9	Teoria i metodyka siatkówki	1	-	15	-	-	zal/o	0114.WF
10	Zabawy i gry ruchowe	2	-	30	-	-	zal/o	0114.WF
Suma		23	110	265	-	-	-	-
			375				-	-

II. Przedmioty obowiązkowe do wyboru (limit 4)

Lp.	Przedmiot	ECTS	W	Ćw.	Sem.	Prakt.	Rygor	Kod ISCED
1	Język angielski	2	-	30	-	-	zal/o	0114.WF
	Język niemiecki							0114.WF
2	Edukacja zdrowotna	2	15	15	-	-	zal/o	0114.WF
	Propedeutyka							0114.WF
Suma		4	15	45	-	-	-	-
			60				-	-

III. Praktyki (limit 4)

Lp.	Przedmiot	ECTS	W	Ćw.	Sem.	Prakt.	Rygor	Kod ISCED
1	Praktyka asystencka w szkole podstawowej	2	-	-	-	50	zal/o	0114.WF
2	Praktyka asystencka w szkole ponadpodstawowej	2	-	-	-	50	zal/o	0114.WF
Suma		4	-	-	-	100	-	
			100				-	

SEMESTR IV (LIMIT 29)

I. Przedmioty obowiązkowe (limit 13)

Lp.	Przedmiot	ECTS	W	Ćw.	Sem.	Prakt.	Rygor	Kod ISCED
1	Antropomotoryka	2	15	15	-	-	zal/o; E	0114.WF
2	Teoria sportu	2	15	15	-	-	zal/o; E	0114.WF
3	Teoria i metodyka siatkówki	2	10	20	-	-	zal/o; E	0114.WF
4	Teoria i metodyka piłki nożnej	3	10	35	-	-	zal/o; E	0114.WF
5	Ćwiczenia kompensacyjno-korekcyjne	3	15	30	-	-	zal/o, E	0114.WF
6	Sport osób z niepełnosprawnością	1	15	15	-	-	zal/o	0114.WF
Suma		13	80	130	-	-	-	-
			210				-	-

II. Przedmioty obowiązkowe do wyboru (limit 12)

Lp.	Przedmiot	ECTS	W	Ćw.	Sem.	Prakt.	Rygor	Kod ISCED
1	Język angielski	2	-	30	-	-	zal/o; E	0114.WF
	Język niemiecki							0114.WF
2	Antropologia	2	15	15	-	-	zal/o	0114.WF
	Biologiczny rozwój człowieka							0114.WF
3	Nowoczesne formy aktywności ruchowej	2	-	30	-	-	zal/o	0114.WF
4	Obóz sportowy	5	5	70	-	-	zal/o	0114.WF
5	Seminarium dyplomowe	1	-	-	10	-	zal/o	0114.WF
Suma		12	20	145	10	-	-	
			175				-	

III. Praktyki (limit 4)

Lp.	Przedmiot	ECTS	W	Ćw.	Sem.	Prakt.	Rygor	Kod ISCED
1	Praktyka dydaktyczna w szkole podstawowej	2	-	-	-	70	zal/o	0114.WF
2	Praktyka dydaktyczna w szkole ponadpodstawowej	2	-	-	-	70	zal/o	0114.WF
Suma		4	-	-	-	140	-	-
			140				-	-

SEMESTR V (LIMIT 30)

I. Przedmioty obowiązkowe (limit 2)

Lp.	Przedmiot	ECTS	W	Ćw.	Sem.	Prakt.	Rygor	Kod ISCED
1	Turystyka i rekreacja szkolna	1	15	15	-	-	zal/o, E	0114.WF
2	Praca z dziećmi ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi	1	-	15	-	-	zal/o	0114.WF
Suma		2	15	30	-	-	-	-
			45				-	-

II. Przedmioty obowiązkowe do wyboru (limit 4)

Lp.	Przedmiot	ECTS	W	Ćw.	Sem.	Prakt.	Rygor	Kod ISCED
1	Seminarium dyplomowe	3	-	-	10	-	zal/o	0114.WF
2	Podstawy statystyki	1	-	15	-	-	zal/o	0114.WF
	Arkusze kalkulacyjne w badaniach naukowych							0114.WF
Suma		4	-	15	10	-	-	
			25				-	

III. Przedmioty specjalnościowe (jedna specjalność do wyboru) (limit 13)

A. INSTRUKTORSKO – TRENERSKA

Lp.	Przedmiot	ECTS	W	Ćw.	Sem.	Prakt.	Rygor	Kod ISCED
1	Fizjologia i biochemia wysiłku fizycznego	2	15	15	-	-	zal/o	0114.WF
2	Trening funkcjonalny i ocena funkcjonalna osób aktywnych fizycznie	1	-	15	-	-	zal/o	0114.WF
3	Odnowa biologiczna w sporcie i rekreacji	2	15	15	-	-	zal/o	0114.WF

4	Periodyzacja treningu sportowego, rekreacyjnego i zdrowotnego	2	15	15	-	-	zal/o	0114.WF
5	Metodyka i praktyka wybranej specjalizacji (1) – przedmiot do wyboru	3	15	45	-	-	zal/o	0114.WF
6	Metodyka i praktyka wybranej specjalizacji (2) – przedmiot do wyboru	3	15	45	-	-	zal/o	0114.WF
Suma		13	75	150	-	-	-	-
			225				-	-

IV.Praktyki (limit 11)

Lp.	Przedmiot	ECTS	W	Ćw.	Sem.	Prakt.	Rygor	Kod ISCED
1	Praktyka specjalnościowa	11	-	-	-	330	zal/o	0114.WF
Suma		11	-	-	-	330	-	
			330				-	

B. GIMNASTYKA KOREKCYJNO-KOMPENSACYJNA

Lp.	Przedmiot	ECTS	W	Ćw.	Sem.	Prakt.	Rygor	Kod ISCED
1	Fizjologia wysiłku fizycznego	2	15	15	-	-	zal/o	0114.WF
2	Diagnostyka funkcjonalna i trening funkcjonalny w korekcji wad postawy	1	-	15	-	-	zal/o	0114.WF
3	Patobiomechanika narządu ruchu człowieka	2	15	15	-	-	zal/o	0114.WF
4	Teoria i metodyka zajęć gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej	4	30	45	-	-	zal/o	0114.WF
5	Pływanie w profilaktyce i korekcji wad postawy	2	15	30	-	-	zal/o	0114.WF
6	Zabawy i gry ruchowe w profilaktyce i korekcji wad postawy	2	-	30	-	-	zal/o	0114.WF

Suma	13	75	150	-	-	-	
		225				-	

IV.Praktyki (limit 11)

Lp.	Przedmiot	ECTS	W	Ćw.	Sem.	Prakt.	Rygor	Kod ISCED
1	Praktyka specjalnościowa	11	-	-	-	330	zal/o	0114.WF
Suma		11	-	-	-	330	-	-
			330				-	-

C. TRENER PERSONALNY

Lp.	Przedmiot	ECTS	W	Ćw.	Sem.	Prakt.	Rygor	Kod ISCED
1	Fizjologia i biochemia wysiłku fizycznego	2	15	15	-	-	zal/o	0114.WF
2	Trening funkcjonalny i ocena funkcjonalna osób aktywnych fizycznie	1	15	-	-	-	zal/o	0114.WF
3	Odnowa biologiczna w sporcie i rekreacji	1	-	15	-	-	zal/o	0114.WF
4	Periodyzacja treningu sportowego, rekreacyjnego i zdrowotnego	1	15	-	-	-	zal/o	0114.WF
5	Wybrane zagadnienia medycyny sportowej	1	15	15	-	-	zal/o	0114.WF
6	Podstawy masażu klasycznego i sportowego	2	-	30	-	-	zal/o	0114.WF
7	Narzędzia teleinformatyczne w pracy trenera personalnego	1	15	-	-	-	zal/o	0114.WF
8	Trening siłowy i sylwetkowy (kulturystyka, trójbój siłowy, fitness sylwetkowy itp.)	1	-	15	-	-	zal/o	0114.WF
9	Trening wytrzymałościowy typu cardio z elementami biegów długodystansowych	1	-	15	-	-	zal/o; E	0114.WF
10	Trening gibkościowy i jego odmiany (yoga, pilates, stretching itp.).	1	-	15	-	-	zal/o	0114.WF
11	Trening propriocepcji oraz stabilności i mobilności segmentarnej. (kettlebells, bodybalance itp.)	1	-	15	-	-	zal/o	0114.WF
Suma		13	75	135	-	-	-	
			210				-	

IV. Praktyki (limit 11)

Lp.	Przedmiot	ECTS	W	Ćw.	Sem.	Prakt.	Rygor	Kod ISCED
1	Praktyka specjalnościowa	11	-	-	-	330	zal/o	0114.WF
Suma		11	-	-	-	330	-	-
			330				-	-

SEMESTR VI (LIMIT 30)

I. Przedmioty obowiązkowe (limit 2)

Lp.	Przedmiot	ECTS	W	Ćw.	Sem.	Prakt.	Rygor	Kod ISCED
1	Podstawy prowadzenia działalności gospodarczej	1	-	15	-	-	zal/o	0114.WF
4	Organizacja imprez sportowo - rekreacyjnych	1	15	-	-	-	zal/o	0114.WF
Suma		2	15	15	-	-	-	-
			30				-	-

II. Przedmioty obowiązkowe do wyboru (limit 5)

Lp.	Przedmiot	ECTS	W	Ćw.	Sem.	Prakt.	Rygor	Kod ISCED
5	Seminarium dyplomowe	5	-	-	10	-	zal/o	0114.WF
Suma		5	-	-	10	-	-	-
			10				-	-

III. Przedmioty specjalnościowe obowiązkowe (jedna specjalność do wyboru - kontynuacja z V semestru (limit 12))

A. INSTRUKTORSKO - TRENERSKA

Lp.	Przedmiot	ECTS	W	Ćw.	Sem.	Prakt.	Rygor	Kod ISCED
1	Trening funkcjonalny i ocena funkcjonalna osób aktywnych fizycznie	1	-	15	-	-	zal/o	0114.WF
2	Żywność i suplementacja osób aktywnych fizycznie	1	-	15	-	-	zal/o	0114.WF
3	Wybrane zagadnienia medycyny sportowej	2	15	15	-	-	zal/o	0114.WF
4	Metodyka i praktyka wybranej	4	15	45	-	-	zal/o; E	0114.WF

	specjalizacji (1) – do wyboru							
5	Metodyka i praktyka wybranej specjalizacji (2) – do wyboru	4	15	45	-	-	zal/o; E	0114.WF
Suma		12	45	135	-	-	-	-
			180				-	-

IV.Praktyki (limit 11)

Lp.	Przedmiot	ECTS	W	Ćw.	Sem.	Prakt.	Rygor	Kod ISCED
1	Praktyka specjalnościowa	11	-	-	-	330	zal/o	0114.WF
Suma		11	-	-	-	330	-	-
			330				-	-

B. GIMNASTYKA KOREKCYJNO-KOMPENSACYJNA

Lp.	Przedmiot	ECTS	W	Ćw.	Sem.	Prakt.	Rygor	Kod ISCED
1	Diagnostyka funkcjonalna i trening funkcjonalny w korekcji wad postawy	1	-	15	-	-	zal/o	0114.WF
2	Teoria i metodyka zajęć gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej	5	15	60	-	-	zal/o; E	0114.WF
3	Nowoczesne metody terapeutyczne w profilaktyce i korekcji wad postawy	2	15	15	-	-	zal/o	0114.WF
4	Podstawy integracji sensomotorycznej	1	-	15	-	-	zal/o	0114.WF
5	Ćwiczenia relaksacyjne	1	-	15	-	-	zal/o	0114.WF
6	Projektowanie planów gimnastyki korekcyjno - kompensacyjnej	2	15	15	-	-	zal/o	0114.WF
Suma		12	45	135	-	-	-	-
			180				-	-

IV.Praktyki (limit 11)

Lp.	Przedmiot	ECTS	W	Ćw.	Sem.	Prakt.	Rygor	Kod ISCED
1	Praktyka specjalnościowa	11	-	-	-	330	zal/o	0114.WF
Suma		11	-	-	-	330	-	-
			330				-	-

C.TRENER PERSONALNY

Lp.	Przedmiot	ECTS	W	Ćw.	Sem.	Prakt.	Rygor	Kod ISCED
1	Trening funkcjonalny i ocena funkcjonalna osób aktywnych fizycznie	2	15	15	-	-	zal/o	0114.WF
2	Żywnienie i suplementacja osób aktywnych fizycznie	2	15	15	-	-	zal/o	0114.WF
3	Periodyzacja treningu sportowego, rekreacyjnego i zdrowotnego	1	-	15	-	-	zal/o	0114.WF
4	Trening siłowy i sylwetkowy (kulturystyka, trójbój siłowy, fitness sylwetkowy itp.)	1	-	15	-	-	zal/o; E	0114.WF
5	Nowoczesne formy treningu (cross training, sling training, tabata, trening, metaboliczny itp.)	3	-	45	-	-	zal/o; E	0114.WF
6	Trening z obciążeniem własnego ciała (kalistenika, streetmovement itp.)	1	-	15	-	-	zal/o	0114.WF
7	Trening zdrowotny	1	-	15	-	-	zal/o	0114.WF
8	Personal branding w zawodzie trenera personalnego.	1	15	-	-	-	zal/o	0114.WF
Suma		12	45	135	-	-	-	-
			180				-	-

IV.Praktyki (limit 11)

Lp.	Przedmiot	ECTS	W	Ćw.	Sem.	Prakt.	Rygor	Kod
-----	-----------	------	---	-----	------	--------	-------	-----

								ISCED
1	Praktyka specjalnościowa	11	-	-	-	330	zal/o	0114.WF
Suma		11	-	-	-	330	-	-
			330				-	-