

Zatwierdzono na Radzie Wydziału dn.
06.07.2026

Obowiązujący
od roku akademickiego 2026/2027
dla I roku studiów

Rodzaj zajęć: grupa I (W-wykład; WM-Wykład monograficzny; itp.) grupa II (C-ćwiczenia; K-konwersatorium; L-laboratorium; Le-lektorat; PZ-praktyki; S-seminarium; Wa-warsztaty; itp.) grupa III (PW-projekt własny) grupa IV (E - e-learning* - łącznie dla przedmiotu grupa V (NK - godziny niekontaktowe)

Rozkład godzin																													
Lp.	Przedmiot	kod	forma zał. po semestrze			I rok										II rok										Razem godz. (kontaktowe)	Całkowity nakład pracy studenta	Razem ECTS	
						1 semestr						2 semestr				3 semestr					4 semestr								
			E	ZO	Z	I	II	III	IV	V	ECTS	I	II	IV	V	ECTS	I	II	IV	V	ECTS	I	II	IV	V				ECTS
1. PRZEDMIOTY (ZAJĘCIA) KSZTAŁCENIA OGÓLNEGO (ze wskazaniem formy z e-learning)																													
1	Język obcy	0114.4.WF2.A1.JO	4	3,4												30				1		30		15	2	60	75	3	
2	Przedmioty (zajęcia) z dziedziny nauk humanistycznych i społecznych**																								0	0	0		
	Etyka	0114.4.WF2.A2.E		1		25			25	2															25	50	2		
	Podstawy ekonomii i marketingu	0114.4.WF2.A2.PEiM		1		25		10	25	2															25	50	2		
	Filozoficzne systemy w edukacji	0114.4.WF2.A2.FSwE		1		15			10	1															15	25	1		
3	Przedmioty (zajęcia) w zakresie wsparcia studentów w procesie uczenia się:			2								20		5	1										20	25	1		
	Coaching - narzędzie rozwoju osobistego i zawodowego	0114.4.WF2.A3.CjNROiZ																							0	0	0		
	Higiena psychiczna	0114.4.WF2.A3.HP																							0	0	0		
	Relaksacja	0114.4.WF2.A3.R																							0	0	0		
4	Bezpieczne i higieniczne warunki kształcenia	0114.4.WF2.A4.BiHWK			1	4																			4	4	0		
5	Szkolenie biblioteczne	0114.4.WF2.A5.SzB			1		2																		2	2	0		
razem						69	2	0	10	60	5	0	20	0	5	1	0	30	0	0	1	0	30	0	15	2	151	231	9
2. PRZEDMIOTY (ZAJĘCIA) PODSTAWOWE/KIERUNKOWE (ze wskazaniem formy z e-learning)																													
1	Psychologia sportu	0114.4.WF2.B/C1.PS		2								15		10	10	1										15	25	1	
2	Organizacja i zarządzanie w kulturze fizycznej	0114.4.WF2.B/C2.OiZwKF		4															15				10	1	15	25	1		
3	Prawo w kulturze fizycznej	0114.4.WF2.B/C3.PwKF		1		15	20			15	2														35	50	2		
4	Olimpizm	0114.4.WF2.B/C4.PO		4																15		10	10	1	15	25	1		
5	Turystyka szkolna i rekreacja	0114.4.WF2.B/C5.TSiR		1		20	25			30	3														45	75	3		
6	Ekologia i ochrona środowiska	0114.4.WF2.B/C6.EiOŚ		3												15			10	1					15	25	1		
7	Podstawy medycyny i traumatologii w wychowaniu fizycznym i sporcie	0114.4.WF2.B/C7.PMiTwWFiS		2								25			25	2									25	50	2		
8	Organizacja imprez sportowo-rekreacyjnych	0114.4.WF2.B/C8.OIS-R		2								15	25		35	3									40	75	3		
9	Podstawy treningu zdrowotnego	0114.4.WF2.B/C9.PTZ	2	2	2							15	15		20	2									30	50	2		
10	Podstawy andragogiki	0114.4.WF2.B/C10.PA		2								15			10	1									15	25	1		
11	Diagnostyka i przygotowanie motoryczne	0114.4.WF2.B/C11.DiPM		2								20	25		30	3									45	75	3		
12	Aktywność fizyczna, profilaktyka zdrowotna i sport w szkole ponadpodstawowej	0114.4.WF2.B/C12.AF PZiSwSPP	1	1	1	15	15		10	20	2														30	50	2		

Rozkład godzin																													
Lp.	Przedmiot	kod	forma zal. po semestrze	I rok										II rok										Razem godz. (kontaktowe)	Całkowity nakład pracy studenta	Razem ECTS			
				1 semestr					2 semestr					3 semestr					4 semestr										
			E	ZO	Z	I	II	III	IV	V	ECTS	I	II	IV	V	ECTS	I	II	IV	V	ECTS	I	II	IV	V	ECTS			
13	Nowe trendy w kulturze fizycznej	0114.4.WF2.B/C13.NT wKF	4																	15	15	10	20	2	30	50	2		
14	Komunikacja interpersonalna	0114.4.WF2.B/C14.KI	3												15	25		35	3						40	75	3		
15	Żywniowe wspomaganie treningu	0114.4.WF2.B/C15.ŻWT	4																	15			10	1	15	25	1		
16	Polityka społeczna i zdrowotna	0114.4.WF2.B/C16.PSiZ	3,4												15			10	1	15			10	1	30	50	2		
17	Aktywizacja ruchowa seniorów	0114.4.WF2.B/C17.ARS	4																		15		10	1	15	25	1		
18	Wykład monograficzny z nauk o kulturze fizycznej	0114.4.WF2.B/C18.WMzNoKF	3,4												15		10	10	1	15		10	10	1	30	50	2		
19	Podstawy epidemiologii	0114.4.WF2.B/C19.PE	2,3								15			10	1	15		10	1						30	50	2		
20	Metodologia badań naukowych	0114.4.WF2.B/C20.MBN	1			15	25		10	35	3														40	75	3		
21	Statystyka	0114.4.WF2.B/C21.S	1				15			10	1														15	25	1		
razem						65	100	0	20	110	11	120	65	10	140	13	75	25	10	75	7	90	30	30	80	8	570	975	39
GRUPA PRZEDMIOTÓW (ZAJĘĆ) W ZAKRESIE PRZYGOTOWANIA DO WYKONYWANIA ZAWODU NAUCZYCIELA																													
22	Psychologiczne podstawy działalności nauczyciela szkoły ponadpodstawowej	0114.4.WF2.B/C22.PPD NSPP	1			10	5		10	1															15	25	1		
23	Pedagogiczne podstawy działalności nauczyciela szkoły ponadpodstawowej	0114.4.WF2.B/C23.PPD NSPP	1			10	5		10	1															15	25	1		
24	Pedagogika czasu wolnego	0114.4.WF2.B/C24.PCW	1		10				15	1															10	25	1		
25	Edukacja zdrowotna w programie wychowania fizycznego	0114.4.WF2.B/C25.EZwPWF	1		20	15			40	3															35	75	3		
26	Metodyka wychowania fizycznego w szkole ponadpodstawowej	0114.4.WF2.B/C26.MWFwSPP	2	1,2	1,2	15	15		10	20	2	15	15	10	20	2									60	100	4		
27	Gimnastyka**	0114.4.WF2.B/C27.G	2									25		25	2										25	50	2		
28	Lekkoatletyka**	0114.4.WF2.B/C28.L	2									25		25	2										25	50	2		
29	Pływanie z elementami ratownictwa**	0114.4.WF2.B/C29.PzER	3													25		25	2						25	50	2		
30	Piłka siatkowa**	0114.4.WF2.B/C30.PS	2									25		25	2										25	50	2		
31	Piłka ręczna**	0114.4.WF2.B/C31.PR	3													25		25	2						25	50	2		
32	Piłka nożna**	0114.4.WF2.B/C32.PN	4																	25			25	2	25	50	2		
33	Koszykówka**	0114.4.WF2.B/C33.K	2									25		25	2										25	50	2		
34	Teoria i metodyka sportów walki**	0114.4.WF2.B/C34.TiMSW	2									25		25	2										25	50	2		
35	Gry rakietowe**/**	0114.4.WF2.B/C35.GR	4																	15		10	1	15	25	1			
36	Taniec towarzyski**	0114.4.WF2.B/C36.TT	4																	15		10	1	15	25	1			
37	Futsal**	0114.4.WF2.B/C37.F	4																	15		10	1	15	25	1			
38	Turystyka żeglarska**	0114.4.WF2.B/C38.TŻ	4																	30			1	30	30	1			
39	Ćwiczenia siłowe**	0114.4.WF2.B/C39.ĆS	4																	15		10	1	15	25	1			
40	Nowoczesne formy fitnessu**	0114.4.WF2.B/C40.NFF	4																	25		25	2	25	50	2			
razem						45	50	10	10	95	8	15	140	10	145	12	0	50	0	50	4	0	140	0	90	9	450	830	33
RAZEM PRZEDMIOTY(ZAJĘCIA) PODSTAWOWE/KIERUNKOWE						110	150	10	30	205	19	135	205	20	285	25	75	75	10	125	11	90	170	30	170	17	1020	1805	72

Rozkład godzin																															
Lp.	Przedmiot	kod	forma zal. po semestrze	I rok												II rok												Razem godz. (kontaktowe)	Całkowity nakład pracy studenta	Razem ECTS	
				1 semestr								2 semestr					3 semestr						4 semestr								
				E	ZO	Z	I	II	III	IV	V	ECTS	I	II	IV	V	ECTS	I	II	IV	V	ECTS	I	II	IV	V	ECTS				
3. PRZEDMIOTY (ZAJĘCIA) DO WYBORU																															
GRUPA PRZEDMIOTÓW (ZAJĘĆ) I - przygotowanie w zakresie trenera personalnego																															
1	Podstawy treningu personalnego	0114.4.WF2.DI1.PTP		3													30		20	2							30	50	2		
2	Trening równowagi i koordynacji z wykorzystaniem nowych technologii	0114.4.WF2.DI2.TRIKz WNT		3													20		5	1							20	25	1		
3	Ocena funkcjonalna w treningu	0114.4.WF2.DI3.OFwT		4																		25			25	2	25	50	2		
4	Teoria i praktyka treningu wytrzymałościowego	0114.4.WF2.DI4.TiPT W		3												10	30		35	3							40	75	3		
5	Teoria i praktyka różnych form treningu siłowego	0114.4.WF2.DI5.TiPRF TS		4																	10	30			35	3	40	75	3		
razem							0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	80	0	60	6	10	55	0	60	5	155	275	11			
GRUPA PRZEDMIOTÓW (ZAJĘĆ) II - przygotowanie w zakresie odnowy biologicznej																															
1	Masaż sportowy i relaksacyjny z refleksoterapią	0114.4.WF2.DII1.MSiR zR																				25			25	2	25	50	2		
2	Podstawy teoretyczne odnowy biologicznej w sporcie i rekreacji	0114.4.WF2.DII2.PTO BwSiR		3												15	15		20	2							30	50	2		
3	Fizjologiczne podstawy odnowy biologicznej	0114.4.WF2.DII3.FPO B		3												15	15		20	2							30	50	2		
4	Metody specjalne odnowy biologicznej	0114.4.WF2.DII4.MSO B		4																	15	25			35	3	40	75	3		
5	Programowanie odnowy psychosomatycznej w treningu w różnych dyscyplinach	0114.4.WF2.DII5.POP wTwRD		3												15	15		20	2							30	50	2		
razem							0	0	0	0		0	0	0	0	0	45	45	0	60	6	15	50	0	60	5	155	275	11		
PRACA MAGISTERSKA																															
1	Seminarium magisterskie	0114.4.WF2.E1.SD		1,2,3, 4				30			70	4		30		70	4		30		120	6		30		120	6	120	500	20	
razem							0	30	0	0	70	4	0	30	0	70	4	0	30	0	120	6	0	30	0	120	6	120	500	20	
4. PRAKTYKI																															
1	Praktyka zawodowa dydaktyczna (szkoła ponadpodstawowa)	0114.4.WF2.F1.PZD(S PP)		3													45		105	6							45	150	6		
2	Praktyka zawodowa psychologiczno-pedagogiczna ciągła (szkoła ponadpodstawowa)	0114.4.WF2.F1.PZP-P(SPP)		1			15			35	2																15	50	2		
razem							0	15	0	0	35	2	0	0	0	0	0	45	0	105	6	0	0	0	0	0	60	200	8		
Razem przedmioty (zajęcia) 1-4							179	197	10	40	370	30	135	255	20	360	30	75	180	10	350	24	90	230	30	305	25	1351	1411	109	
RAZEM Z GRUPĄ PRZEDMIOTÓW (ZAJĘĆ) I							179	197	10	40	370	30	135	255	20	360	30	85	260	10	410	30	100	285	30	365	30	1506	3011	120	
RAZEM Z GRUPĄ PRZEDMIOTÓW (ZAJĘĆ) II							179	197	10	40	370	30	135	255	20	360	30	120	225	10	410	30	105	280	30	365	30	1506	3011	120	

* E- e-learning oznacza zajęcia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość realizowanych w różnych formach z wykorzystaniem różnych systemów teleinformatycznych i narzędzi telekomunikacyjnych

** przedmioty z grupy metodyk szczegółowych

*** tenis ziemny, tenis stołowy, badminton, crossminton, squash