

**Plan 3-letnich studiów I stopnia licencjackich - profil praktyczny
na kierunku WYCHOWANIE FIZYCZNE
studia stacjonarne**

obowiązuje od roku akademickiego 2025/2026

Lp.	Przedmiot	D	Wymiar godzin				Forma zal.	Godziny przy 25-30h=1 ECTS	Liczba godzin samokształce- nia	Procent samokształce- nia	Sem. 1			Sem. 2			Sem. 3			Sem. 4			Sem. 5			Sem. 6			ECTS godz. bezp.	ECTS godz. sam.	ECTS	
			Razem	w.	ćw.	Zajęcia prakt.					15 tyg.			15 tyg.			15 tyg.			10 tyg.			10 tyg.			10 tyg.						
											w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS				
A. PRZEDMIOTY KSZTAŁCENIA OGÓLNEGO - 360 H (30 ECTS)																																
A.1	Etyka	O	15	5	10	0	ZO	25	8	32%										5	10	1							0,7	0,3	1	
A.2	Podstawy filozofii i socjologii	O	10	10	0	0	ZO	25	13	52%				10	0	1													0,5	0,5	1	
A.3	Język obcy (do wyboru: angielski, niemiecki)	W	90	0	90	90	ZO/E	200	108	54%	0	45	4	0	45	4													3,7	4,3	8	
A.4	Ochrona własności intelektualnych	O	5	5	0	0	ZO	25	18	72%	5	0	1																0,3	0,7	1	
A.5	Pierwsza pomoc przedmedyczna	O	20	5	15	15	E	50	28	56%							5	15	2										0,9	1,1	2	
A.6	Prawo oświatowe	O	10	10	0	0	ZO	25	13	52%										10	0	1							0,5	0,5	1	
A.7	Technologie informacyjne	O	30	0	30	30	ZO	50	18	36%	0	30	2																1,3	0,7	2	
PRZEDMIOTY PRZYGOTOWANIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNEGO																																
A.8	Pedagogika ogólna	O	60	30	30	15	ZO/E	125	63	50%	15	15	2	15	15	3														2,5	2,5	5
A.9	Pedagogika wczesnoszkolna	O	30	15	15	15	ZO	50	18	36%				15	15	2														1,3	0,7	2
A.10	Psychologia ogólna	O	75	30	45	15	ZO/E	150	73	49%	15	30	3	15	15	3														3,1	2,9	6
A.11	Psychologia dziecka	O	15	15	0	0	ZO	25	8	32%				15	0	1														0,7	0,3	1
B. PRZEDMIOTY KSZTAŁCENIA PODSTAWOWEGO - 230 H (21 ECTS)																																
B.1	Anatomia	O	40	10	30	8	E	100	58	58%	10	30	4																1,7	2,3	4	
B.2	Antropologia	O	30	10	20	10	ZO	75	43	57%										10	20	3								1,3	1,7	3
B.3	Antropomotoryka	O	30	15	15	10	E	75	43	57%															15	15	3		1,3	1,7	3	
B.4	Biochemia	O	30	10	20	5	ZO	50	18	36%	10	20	2																1,3	0,7	2	
B.5	Biomechanika	O	30	15	15	10	ZO	75	43	57%				15	15	3														1,3	1,7	3
B.6	Fizjologia	O	40	10	30	10	E	100	58	58%							10	30	4											1,7	2,3	4
B.7	Podstawy biologii człowieka	O	30	10	20	15	ZO	50	18	36%	10	20	2																	1,3	0,7	2
C. PRZEDMIOTY KSZTAŁCENIA KIERUNKOWEGO - 870 H (72 ECTS)																																
C.1	Edukacja zdrowotna	O	20	5	15	4	ZO	50	28	56%							5	15	2											0,9	1,1	2
C.2	Higiena szkolna	O	40	10	30	10	E	100	58	58%							10	30	4											1,7	2,3	4
C.3	Historia kultury fizycznej	O	30	15	15	0	E	75	43	57%	15	15	3																	1,3	1,7	3
C.4	Olimpizm	O	10	10	0	0	ZO	25	13	52%										10	0	1								0,5	0,5	1
C.5	Rytmika i taniec	O	15	0	15	15	ZO	25	8	32%	0	15	1																	0,7	0,3	1
C.6	Podstawy nauczania ruchu	O	15	0	15	15	ZO	25	8	32%	0	15	1																	0,7	0,3	1
C.7	Teoria i metodyka gimnastyki	O	45	5	40	40	ZO/E	125	78	62%				5	10	1	0	10	1	0	10	1	0	10	2					1,9	3,1	5
C.8	Teoria i metodyka lekkoatletyki	O	50	0	50	50	ZO/E	125	73	58%				0	15	1	0	15	1	0	10	1	0	10	2					2,1	2,9	5

Lp.	Przedmiot	D	Wymiar godzin				Forma zał.	Godziny przy 25-30h=1 ECTS	Liczba godzin samokształceni a	Procent samokształceni a	Sem. 1			Sem. 2			Sem. 3			Sem. 4			Sem. 5			Sem. 6			ECTS godz. bezp.	ECTS godz. sam.	ECTS
			Razem	w.	ćw.	Zajęcia prakt.					15 tyg.			15 tyg.			15 tyg.			10 tyg.			10 tyg.			10 tyg.					
											w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS			
C.9	Teoria i metodyka pływania	O	45	0	45	45	ZO/E	100	53	53%	0	15	1	0	15	1	0	15	2										1,9	2,1	4
C.10	Teoria i metodyka koszykówki	O	40	0	40	40	ZO	50	8	16%							0	40	2										1,7	0,3	2
C.11	Teoria i metodyka siatkówki	O	40	0	40	40	ZO	50	8	16%				0	40	2													1,7	0,3	2
C.12	Teoria i metodyka piłki nożnej	O	40	0	40	40	ZO	50	8	16%									0	40	2								1,7	0,3	2
C.13	Teoria i metodyka piłki ręcznej	O	40	0	40	40	ZO	50	8	16%	0	40	2																1,7	0,3	2
C.14	Teoria i metodyka gier zespołowych	O	0	0	0	0	E	50	48	96%									0	0	2								0,1	1,9	2
C.15	Teoria sportu	O	30	15	15	4	E	75	43	57%												15	15	3					1,3	1,7	3
C.16	Teoria wychowania fizycznego	O	40	10	30	0	ZO/E	100	58	58%				10	0	1	0	30	3										1,7	2,3	4
C.17	Wychowanie fizyczne specjalne	O	15	15	0	0	ZO	50	33	66%															15	0	2	0,7	1,3	2	
C.18	Zabawy i gry ruchowe	O	45	0	45	40	ZO	100	53	53%	0	30	2	0	15	2													1,9	2,1	4
C.19	Zajęcia korekcyjno-kompensacyjne	O	35	10	25	25	ZO	100	63	63%									5	15	2	5	10	2					1,5	2,5	4
PRZEDMIOTY PRZYGOTOWANIA DYDAKTYCZNEGO																															
C.20	Emisja głosu	O	20	5	15	11	ZO	50	28	56%							5	15	2										0,9	1,1	2
C.21	Metodyka wychowania fizycznego	O	90	30	60	60	ZO/E	250	158	63%				10	15	2	10	15	3	5	15	2	5	15	3				3,7	6,3	10
C.22	Podstawy dydaktyki	O	40	15	25	0	E	75	33	44%							15	25	3										1,7	1,3	3
PRZEDMIOTY DO WYBORU																															
C.23	Sport zimowy	W	30	0	30	30	ZO	30	0	0%												0	30	1					1,1	0,0	1
C.24	Sporty różne	W	15	0	15	30	ZO	25	8	32%															0	15	1	0,7	0,3	1	
C.25	Wychowanie fizyczne	W	60	0	60	60	ZO	0	0	0%	0	15	0	0	15	0	0	15	0	0	15	0							0,0	0,0	0
C.26	Wykład monograficzny	W	20	20	0	0	ZO	50	28	56%												10	0	1	10	0	1	0,9	1,1	2	
D. INNE PRZEDMIOTY OBOWIĄZKOWE - 60 H (12 ECTS)																															
D.1	Egzamin dyplomowy	W	0	0	0	0	E	250	250	100%															0	0	10	0,0	10,0	10	
D.2	Obóz letni	O	60	0	60	60	ZO	60	0	0%				0	60	2													2,0	0,0	2
E. SPECJALNOŚĆ NAUCZYCIELSKA Z BIOLOGIĄ - 360 H (29 ECTS)																															
E.1	Biologia komórki z histologią	o	30	10	20	15	ZO	50	18	36%										10	20	2							1,3	0,7	2
E.2	Podstawy botaniki, zoologii i ekologii	o	30	10	20	10	E	75	43	57%												10	20	3					1,3	1,7	3
E.3	Dydaktyka i metodologia biologii	o	60	10	50	50	ZO/E	125	63	50%												5	20	2	5	30	3	2,5	2,5	5	
Specjalizacja instruktorska do wyboru																															
E.4	Teoria i praktyka dyscypliny	w	150	60	90	90	ZO/E	250	98	39%										20	30	3	20	30	3	20	30	4	6,1	3,9	10
E.5	Anatomia sportu	o	10	0	10	0	ZO	25	13	52%										0	10	1							0,5	0,5	1
E.6	Psychologia sportu	o	10	0	10	0	ZO	25	13	52%										0	10	1							0,5	0,5	1
E.7	Biochemia sportu	o	10	0	10	0	ZO	25	13	52%										0	10	1							0,5	0,5	1
E.8	Biomechanika sportu	o	10	0	10	5	ZO	25	13	52%										0	10	1							0,5	0,5	1
E.9	Fizjologia wysiłku sportowego	o	10	0	10	5	ZO	25	13	52%													0	10	1				0,5	0,5	1

Lp.	Przedmiot	D	Wymiar godzin				Forma zal.	Godziny przy 25-30h=1 ECTS	Liczba godzin samokształce- nia	Procent samokształce- nia	Sem. 1			Sem. 2			Sem. 3			Sem. 4			Sem. 5			Sem. 6			ECTS godz. bezp.	ECTS godz. sam.	ECTS			
			Razem	w.	ćw.	Zajęcia prakt.					15 tyg.	15 tyg.	15 tyg.	10 tyg.	10 tyg.	10 tyg.	w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS	w.	ćw.	ECTS				w.	ćw.	ECTS
E.10	Socjologia sportu	o	10	0	10	0	ZO	25	13	52%														0	10	1	0,5	0,5	1					
E.11	Pedagogika sportu	o	10	0	10	0	ZO	25	13	52%													0	10	1				0,5	0,5	1			
E.12	Teoria sportu	o	10	0	10	5	ZO	25	13	52%													0	10	1				0,5	0,5	1			
E.13	Teoria treningu dyscypliny kierunkowej	o	10	0	10	10	ZO	25	13	52%														0	10	1	0,5	0,5	1					
F. SPECJALNOŚĆ NAUCZYCIELSKA ZE SPECJALIZACJAMI INSTRUKTORSKIMI - 390 H (29 ECTS)																																		
F.1	Teoria i praktyka dyscypliny I	w	150	60	90	90	ZO/E	250	98	39%										20	30	3	20	30	3	20	30	4	6,1	3,9	10			
F.2	Teoria i praktyka dyscypliny II	w	150	60	90	90	ZO/E	250	98	39%										20	30	3	20	30	3	20	30	4	6,1	3,9	10			
F.3	Anatomia sportu	o	10	0	10	0	ZO	25	13	52%										0	10	1							0,5	0,5	1			
F.4	Psychologia sportu	o	10	0	10	0	ZO	25	13	52%										0	10	1							0,5	0,5	1			
F.5	Biochemia sportu	o	10	0	10	0	ZO	25	13	52%										0	10	1							0,5	0,5	1			
F.6	Biomechanika sportu	o	10	0	10	5	ZO	25	13	52%										0	10	1							0,5	0,5	1			
F.7	Fizjologia wysiłku sportowego	o	10	0	10	5	ZO	25	13	52%												0	10	1					0,5	0,5	1			
F.8	Socjologia sportu	o	10	0	10	0	ZO	25	13	52%															0	10	1		0,5	0,5	1			
F.9	Pedagogika sportu	o	10	0	10	0	ZO	25	13	52%													0	10	1				0,5	0,5	1			
F.10	Teoria sportu	o	10	0	10	5	ZO	25	13	52%													0	10	1				0,5	0,5	1			
F.11	Teoria treningu dyscypliny kierunkowej	o	10	0	10	10	ZO	25	13	52%															0	10	1	0,5	0,5	1				
	Razem (A+B+C+D+E)		1880	460	1420	1097	21E	4115	2185	53%	80	335	30	110	290	29	60	270	29	75	225	25	70	190	25	65	110	26	77	87	164			
	Godziny w semestrze (tygodniowo)										415	28	400	27	330	22	300	20	260	17	175	12												
	Razem (A+B+C+D+E)		1910	490	1420	1112	20E	4115	2159	53%	80	335	30	110	290	29	60	270	29	85	235	26	75	180	23	80	110	27	78	86	164			
	Godziny w semestrze (tygodniowo)										415	28	400	27	330	22	320	21	255	17	190	13												
G.1	Praktyka psychologiczno-pedagogiczna	O	30	0	30	30	ZO	30	0	0%									0	30	1							1,0	0,0	1				
G.2	Praktyka wolontariacka	O	60	0	60	60	ZO	60	0	0%				0	30	1	0	30	1									2,0	0,0	2				
G.3	Praktyka dydaktyczna asystencka w szkole podstawowej	O	90	0	90	90	ZO	90	0	0%									0	90	3							3,0	0,0	3				
G.4	Praktyka dydaktyczna w szkole podstawowej	O	120	0	120	120	ZO	150	30	20%												0	60	3	0	60	3	4,8	1,2	6				
Praktyka dotycząca specjalności nauczycielskiej z biologią - 90 H (4 ECTS)																																		
G.5	Praktyka śródroczna	o	60	0	60	60	ZO	60	0	0%										0	30	1				0	30	1	2,0	0,0	2			
G.6	Praktyka zawodowa instruktorska	o	30	0	30	30	ZO	50	20	40%												0	30	2				1,2	0,8	2				
Praktyka dotycząca specjalności nauczycielskiej ze specjalizacjami instruktorskimi - 60 H (4 ECTS)																																		
G.7	Praktyka zawodowa instruktorska I	o	30	0	30	30	ZO	50	20	40%												0	30	2				1,2	0,8	2				
G.8	Praktyka zawodowa instruktorska II	o	30	0	30	30	ZO	50	20	40%												0	30	2				1,2	0,8	2				
	Razem ECTS		180								30			30			30			30			30			30			91	89	180			
	Razem ECTS		180								30			30			30			30			30			30			91	89	180			
	Godziny razem z praktykami		2270			1487		4555	2235	50%																								