

Uniwersytet WSB Merito w Poznaniu
Wydział Finansów i Bankowości

Program studiów
dla kierunku
Sport i fitness
studia I stopnia

Studia: stacjonarne/niestacjonarne

Profil: praktyczny

Rok akademicki 2025/2026

I. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA KIERUNKU STUDIÓW

nazwa kierunku studiów	Sport i fitness	
Poziom kształcenia (studia pierwszego stopnia / studia drugiego stopnia / jednolite studia magisterskie)	Studia pierwszego stopnia	
Profil kształcenia	praktyczny	
Forma studiów stacjonarne/niestacjonarne	stacjonarne/niestacjonarne	
Czas trwania studiów (w semestrach)	6	
Łączna liczba punktów ECTS dla danej formy studiów.	180	
Łączna liczba godzin określona w programie studiów	Studia stacjonarne 4534	Studia niestacjonarne 4547
Tytuł zawodowy nadawany absolwentom	licencjat	
Wymiar praktyk zawodowych.	960	
Język prowadzenia studiów	polski	
Rok rozpoczęcia cyklu kształcenia	2025	

II. EFEKTY UCZENIA SIĘ

symbol efektu	opis efektów uczenia się dla absolwenta studiów I stopnia na kierunku SPORT I FITNESS	kod charakterystyki poziomu drugiego dla kwalifikacji na poziomie VI
WIEDZA absolwent zna i rozumie		
SiF_I_W01	w zaawansowanym stopniu podstawowe pojęcia dotyczące anatomii i fizjologii człowieka oraz zasady skutecznego i efektywnego stymulowania rozwoju fizycznego i psychospołecznego człowieka, a także związek pomiędzy sportem i jakością życia ludzkiego, z uwzględnieniem potrzeb edukacji i sportu	P6S_WG
SiF_I_W02	w zaawansowanym stopniu związku zachodzące pomiędzy naukami o kulturze fizycznej i innymi naukami; potrafi to wykorzystać w różnych dziedzinach życia, poczynając od poprawy komfortu osobistego, poprzez właściwości lecznicze sportu i rekreacji, popularyzację sportu, a także jego komercyjne wykorzystanie	P6S_WG
SiF_I_W03	w zaawansowanym stopniu możliwości wykorzystania osiągnięć nauk o kulturze fizycznej o rozwijania umiejętności sportowych oraz prowadzenia treningu sportowego stosownie do rozwoju psychofizycznego człowieka, jego aktywności ruchowej oraz warunków pracy	P6S_WG
SiF_I_W04	prawne, organizacyjne i etyczne uwarunkowania w organizowaniu wydarzeń sportowych, funkcjonowaniu instytucji edukacyjnych oraz prowadzeniu działalności związanych z wdrażaniem aktywności sportowej	P6S_WK
SiF_I_W05	w zaawansowanym stopniu wybrane fakty, pojęcia i zjawiska oraz dotyczące ich metody i teorie wyjaśniające złożone zależności między nimi oraz wybrane zagadnienia z zakresu wiedzy przyrodniczej, właściwe dla programu kształcenia na kierunku „sport i fitness”	P6S_WG
SiF_I_W06	w zaawansowanym stopniu teorie naukowe dotyczące sportu, rozwoju jednostek i grup społecznych oraz kierunki ich rozwoju oraz metodologię badań społecznych i biologicznych	P6S_WG
SiF_I_W07	w zaawansowanym stopniu człowieka jako twórcę zdrowego stylu życia i podmiotu konstytuującego struktury społeczne w zakresie sportu i fitness oraz zasady ich funkcjonowania	P6S_WG
SiF_I_W08	zasady zarządzania zasobami własności intelektualnej oraz formy rozwoju indywidualnej przedsiębiorczości	P6S_WK
SiF_I_W09	teoretyczne podstawy działań interwencyjnych wobec dzieci i młodzieży, seniorów, zawodników i klientów oraz różnych grup społecznych, a także zasady promocji zdrowia i zdrowego trybu życia	P6S_WK
SiF_I_W10	miejsce zawodu trenera, instruktora, animatora i menedżera w systemie edukacji, systemie rozwoju sportu i rekreacji, w systemie organizacji ochrony i promocji zdrowia	P6S_WK

SiF_I_W11	mechanizmy działania i skutki uboczne zabiegów psychofizycznych, biomedycznych i aktywności ruchowej związanych z zawodem trenera, instruktora, animatora i menedżera	P6S_WK
SiF_I_W12	podstawowe zasady bezpieczeństwa i higieny pracy oraz postępuje zgodnie z zasadami bezpieczeństwa i higieny podczas zajęć laboratoryjnych, sportowych i praktycznych	P6S_WK
SiF_I_W13	jak wykorzystać wiedzę merytoryczną i metodologiczną niezbędną do przygotowania raportów, projektów i pracy dyplomowej	P6S_WK
UMIEJĘTNOŚCI absolwent potrafi		
SiF_I_U01	stosować podstawowe techniki i metody oceny parametrów funkcjonowania organizmu oraz wykorzystać podstawowe umiejętności techniczne w zakresie sportów indywidualnych i form muzyczno-ruchowych	P6S_UW
SiF_I_U02	przeprowadzać doświadczenia, interpretować ich wyniki i wyciągać wnioski na podstawie testów wysiłkowych i innych eksperymentów opartych na wiedzy z zakresu nauk o kulturze fizycznej	P6S_UW
SiF_I_U03	analizować osiągnięcia wykorzystując zdobytą wiedzę z zakresu działalności społeczno-gospodarczej opartej na naukach o kulturze fizycznej	P6S_UW
SiF_I_U04	wykorzystać zdobytą wiedzę w celu poszerzania działalności sportowo-rekreacyjnej oraz rozwiązywania złożonych problemów pojawiających się w czasie realizacji zadań sportowo-rekreacyjnych i zdrowotnych	P6S_UW
SiF_I_U05	wykorzystać specjalistyczną terminologię z zakresu nauk o kulturze fizycznej w celu propagowania wiedzy na temat sportu, wellness, fitness, zdrowego stylu życia oraz dostosować sposób komunikowania się do poziomu rozwoju psychicznego i społecznego osób, z którymi pracuje	P6S_UK
SiF_I_U06	programować, planować i realizować osobisty rozwój przez całe życie oraz rozumie potrzebę dbałości o własną sprawność fizyczną dla promowania zdrowia i właściwego wykonywania swojego zawodu	P6S_UU
SiF_I_U07	identyfikować, interpretować i wyjaśniać złożone zjawiska i procesy w obszarze sportu, fitness i wellness oraz relacje między nimi, z wykorzystaniem wiedzy z nauk społecznych	P6S_UW
SiF_I_U08	prognozować i modelować procesy w obszarze sportu, fitness i wellness oraz ich praktyczne skutki z wykorzystaniem zaawansowanych metod i narzędzi z nauk o kulturze fizycznej i nauk społecznych	P6S_UW
SiF_I_U09	prawidłowo posługiwać się systemami normatywnymi przy rozwiązywaniu wybranych problemów z zakresu nauk o kulturze fizycznej	P6S_UW
SiF_I_U10	planować, realizować oraz dokumentować działania związane z zawodem trenera, instruktora, animatora i menedżera, z uwzględnieniem obowiązujących norm oraz dostępnych warunków bazowych, społecznych i fizycznych	P6S_UO

SiF_I_U11	wykazać się specjalistycznymi umiejętnościami ruchowymi z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych i estetycznych) właściwych dla programu kształcenia na kierunku „sport i fitness”	P6S_UW
SiF_I_U12	posługiwać się językiem obcym umożliwiającym komunikowanie się na poziomie B2 według Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego	P6S_UK
SiF_I_U13	wykonywać zadania w warunkach nie w pełni przewidywalnych przez: - właściwy dobór źródeł informacji, dokonywanie oceny, krytycznej analizy i syntezy informacji, - dobór oraz stosowanie właściwych metod i narzędzi w tym zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych (ICT)	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE absolwent jest gotów do		
SiF_I_K01	krytycznego odnoszenia się do obiegowych opinii i analizowania ich w oparciu o zdobytą wiedzę a także dokonywania samooceny własnych kompetencji oraz okazywania szacunku wobec różnych grup społecznych, troski o ich dobro, a także odpowiedzialnego pełnienia funkcji zawodowych	P6S_KK
SiF_I_K02	wykorzystania wiedzy i umiejętności w celu rozwiązywania problemów poznawczych i praktycznych, a także docenia znaczenie zdobytej wiedzy dla skuteczności i efektywności działania oraz wykorzystuje zdobytą wiedzę do projektowania działań zawodowych	P6S_KK
SiF_I_K03	do przyjęcia odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne i innych oraz postępowania w stanie zagrożenia zdrowia i życia oraz ustawicznego pogłębiania wiedzy i kompetencji zawodowych z zakresu nauk o kulturze fizycznej	P6S_KK
SiF_I_K04	współpracy w zespole wielodyscyplinarnym, w celu zapewnienia ciągłości opieki nad dziećmi i młodzieżą, seniorami, zawodnikami i klientami oraz bezpieczeństwa wszystkich uczestników zespołu, a także ma świadomość znaczenia podejmowania własnych inicjatyw	P6S_KO
SiF_I_K05	praktycznego zastosowania znajomości języków obcych w komunikacji oraz przyswajaniu informacji, a także w działalności zawodowej trenera, instruktora, animatora i menedżera	P6S_KK
SiF_I_K06	organizacji i prowadzenia działań na rzecz interesu publicznego oraz współorganizowania działalności na rzecz różnych środowisk społecznych i brania odpowiedzialności za podejmowane czynności i decyzje	P6S_KO
SiF_I_K07	przestrzegania zasad etyki zawodowej i rozwiązywania problemów etycznych związanych z wykonywaniem zawodu oraz określania priorytetów służących realizacji planowanych zadań, a także dbałości o dorobek i tradycje zawodu trenera, instruktora, menedżera i animatora	P6S_KR

**III. ZAJĘCIA LUB GRUPY ZAJĘĆ NIEZLEŻNIE OD FORMY PROWADZENIA
WRAZ Z PRZYPISANIEM DO NICH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ I TREŚCI
PROGRAMOWYCH ZAPEWNIAJĄCYCH UZYSKANIE EFEKTÓW**

**A) PRZYPISANIE EFEKTÓW UCZENIA SIĘ DO ZAJĘĆ LUB GRUPY ZAJĘĆ NIEZALEŻNIE OD
FORMY ICH PROWADZENIA**

A.1. Przedmioty kierunkowe:

[illegible]

[illegible]

A.2. Przedmioty z modułów do wyboru

[illegible]

B) ZAJĘCIA LUB GRUPY ZAJĘĆ ORAZ TREŚCI PROGRAMOWE ZAPEWNIAJĄCE UZYSKANIE EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

ZAJĘCIA LUB GRUPY ZAJĘĆ	TREŚCI PROGRAMOWE
Seminarium dyplomowe	Wybór wstępnej wersji tematu. Gromadzenie i analiza literatury przedmiotu. Harmonogram projektu. Dyskusja nad obszarami badań, leżących u podstaw zainteresowań badawczych studentów. Planowanie procesu badawczego. Wybór i formułowanie problemu badawczego i hipotez badawczych. Koncepcja rozwiązania problemu badawczego. Dobór metody i techniki realizacji projektu. Dobór i opracowanie materiałów źródłowych. Organizacja i przeprowadzenie badań. Wykorzystanie wyników badań dla celów projektu. Propozycje rozwiązań projektowych. Redagowanie projektu dyplomowego. Przygotowanie do obrony projektu.
Technologia informacyjna	Bazy danych – definicje, struktura, zapytania na potrzeby analiz danych. Import danych do arkusza kalkulacyjnego z baz danych, plików tekstowych, XML. Arkusze kalkulacyjne. Operacje na danych, funkcje warunkowe. Wykresy, tabele i wykresy przestawne. Edytor tekstu – struktura dokumentu, style. Tworzenie i publikowanie screencastów.
Wyzwania rynku pracy	Planowanie kariery zawodowej. Poruszanie się po rynku pracy, poznanie metod aktywnego poszukiwania pracy. Metody poszukiwania kandydatów stosowane przez rekruterów. Praca nad autoprezentacją własnej kandydatury. Analizowanie rynku pracy. Poznanie zasad działania rynku pracy. Doradztwo zawodowe i personalne w planowaniu kariery. Przygotowanie do przeprowadzenia analizy SWOT. Wyznaczenie / rewizja celów zawodowych. Przygotowanie do rozmowy rekrutacyjnej. Symulacje technik rekrutacyjnych.
Język obcy	<u>Język angielski lub Język niemiecki lub Język hiszpański:</u> Informacje osobiste; Społeczeństwo i rodzina; Zdrowie i odżywianie; Media; Nauka i edukacja; Praca i gospodarka; Środowisko naturalne; Sprawy ogólnościatowe; Sport i rekreacja; Rozrywka; Pogoda; Trendy technologiczno-społeczne; Zakupy; Transport; Rozmowy telefoniczne; Korespondencja. Podstawowe słownictwo fachowe z zakresu sportu i fitnessu. Komunikowanie o podstawowych działaniach sportowych, rekreacyjnych i fitnessowych.
BHP	Wprowadzenie do problematyki bezpieczeństwa i higieny pracy. Prawne aspekty bezpieczeństwa i higieny pracy. Pomieszczenia i warunki środowiskowe. Charakterystyka zagrożeń. Pracownie na uczelni. Wypadki na uczelni. Ochrona przeciwpożarowa. Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach.
Metodyka pracy projektowej	Techniki studiowania; Tworzenie prezentacji; Wystąpienia publiczne i autoprezentacja; Współpraca w zespole; Umiejętność pisania; Praca metodą projektu; Design Thinking; Metodyka projektu
Aktywność sportowa i rekreacyjna	Wypożyczenie studentów w wiedzę merytoryczną w zakresie form aktywności sportowej i rekreacyjnej. Różne formy aktywności sportowej i rekreacyjnej ludzi w różnym wieku (od dziecka przedszkolnego do seniora, z uwzględnieniem osób z niepełnosprawnościami itd.)
Sport do wyboru	Student dokonuje wyboru sportu (dyscypliny sportowej) z wykazu sportów do wyboru przygotowanego przez Dziekana Wydziału. Wypożyczenie studentów w wybrane umiejętności techniczne i taktyczne, nawyki ruchowe, sprawność

ZAJĘCIA LUB GRUPY ZAJĘĆ	TREŚCI PROGRAMOWE
	ogólną i specjalną oraz wiedzę merytoryczną w zakresie wybranych dyscyplin sportowych.
Cultural Differences (ang.)	Introduction to culture; Stereotypes and prejudice; Main cultural orientations; Intercultural communication; Religions, values, attitudes, customs – influence on business; Intercultural negotiation process; Culture shock
Filozofia z elementami etyki	Wstęp do filozofii i etyki. Geneza filozofii i etyki, definicje i podział systematyczny. Pytania filozoficzne: naczelne pytania filozofii, pytania eschatologiczne. Główne nurty filozofii: materializm, spirytualizm, realizm, aprioryzm, idealizm, fenomenologia, pozytywizm, pragmatyzm, konwencjonalizm, nurty współczesne. Filozofia pierwsza a metafizyka a ontologia. Spór o uniwersalia, pojęcie bytu, istoty, przedmiotu i sposobu istnienia. Logika. Podstawy algebry boole'a, kwadrat logiczny, rachunek zdań. Epistemologia: definicja i główne problemy, w tym: poznanie zmysłowe a intuicyjne. Filozofia i etyka przyrody. Holizm a atomizm, dylemat psychofizyczny. Aksjologia: definicja wartości, estetyka jako nauka o wzniosłości. Psychoanaliza. Diagnozy społeczne, analiza charakterów. Filozofia praktyczna: filozofia a praktyka, filozofia a społeczeństwo.
Anatomia człowieka	Układ szkieletowy. Budowa ogólna kości. Kości kończyny górnej i dolnej. Budowa ogólna połączeń kości. Układ mięśniowy. Budowa ogólna mięśni. Mięśnie głowy, szyi i grzbietu. Mięśnie klatki piersiowej i brzucha. Mięśnie kończyny górnej - obręczy barkowej i ramienia. Mięśnie kończyny górnej - przedramienia, ręki. Mięśnie kończyny dolnej - mięśnie obręczy biodrowej. Mięśnie kończyny dolnej - mięśnie uda, podudzia i stopy. Układ nerwowy – budowa i funkcja tkanki nerwowej. Podział układu nerwowego (somatyczny i autonomiczny). Budowa centralnego układu nerwowego. Narządy zmysłów (wzroku, narząd przedsionkowo-ślimakowy, powonienia, smaku). Układ naczyniowy – układ krwionośny i chłonny. Budowa układu oddechowego. Układ trawienny – budowa przewodu pokarmowego, gruczoły układu trawiennego. Układ moczowo-płciowy. Układ wewnętrzwydzielniczy. Układ limfatyczny.
Energetyka organizmu	Energetyka organizmu człowieka – podstawowe pojęcia klasyfikacje. Trening zdrowotny – rola, problematyka, uwarunkowanie w życiu człowieka. Fizjologiczne podłoże treningu zdrowotnego, wydolność tlenowa. Motoryczność człowieka. Zagrożenia wynikające z procesu treningu zdrowotnego, przeciwwskazania do wysiłku fizycznego. Wypoczynek w życiu człowieka: bierny, aktywny, higiena czasu pracy. Przejawy hipokinezji oraz hiperkinetizacji, metody oceny i postępowania. Choroby cywilizacyjne. Wybrane metody treningu zdrowotnego, teoretyczne podłoże. Analiza i dobór, planowanie, realizacja oraz kontrola treningu zdrowotnego w zakresie energetyki organizmu.
Podstawy pedagogiki	Edukacyjne problemy współczesności. Dylematy współczesnej pedagogiki. Pedagogika jako nauka o wychowaniu. Wychowywanie jako usposabianie do wartości. Cele kształcenia ogólnego. Zasady uczenia się i nauczania. Zasady kształcenia. Zasady wychowania. Proces dydaktyczny. Optymalizacja procesu wychowania. Systemy dydaktyczne. Systemy wychowania. Ideały, cele i zadania wychowania. Zadania szkoły - program wychowawczy. Wartości a normy moralne. Miejsce i znaczenie pedagogiki w kształceniu nauczycieli. Style życia – style wychowawcze. Środowisko wychowawcze. Wychowanie estetyczne w kulturze fizycznej. Z historii nowożytnej myśli pedagogicznej. Przedmiot, zadania i podstawowe pojęcia dydaktyki ogólnej.

ZAJĘCIA LUB GRUPY ZAJĘĆ	TREŚCI PROGRAMOWE
Podstawy psychologii	Psychologia – podstawowe pojęcia i definicje. Podstawy historii psychologii. Główne teorie i koncepcje w psychologii. Psychologia poznawcza, społeczna i emocji i motywacji. Interakcja geny-środowisko. Metody badawcze psychologii. Główne zasady psychologiczne. Zastosowanie wiedzy z zakresu psychologii w praktyce. Wybrane problemy psychologii sportu, aktywności fizycznej.
Podstawy zarządzania	Podstawy zarządzania – wybrane pojęcia, klasyfikacje i zasady. Podstawy prawne dotyczące zarządzania (w tym zarządzania w sporcie). Podstawy zarządzania w sporcie i rekreacji. Zarząd – zadania, role, działania. Coaching – podstawy, podział, klasyfikacja. Projektowanie obiektów kultury fizycznej z uwzględnieniem federacji sportowych i potrzeb osób niepełnosprawnych. Finansowanie i utrzymanie obiektów kultury fizycznej. Zarządzanie zasobami ludzkimi. CSR w zarządzaniu obiektami kultury fizycznej. Rewitalizacja obiektów kultury fizycznej.
Podstawy turystyki i rekreacji	Podstawowe pojęcia i definicje (czas wolny, rekreacja fizyczna, rekreacja ruchowa, turystyka, krajoznawstwo, „sport dla wszystkich”). Funkcje społeczno–wychowawcze rekreacji. Wychowanie do rekreacji. Znaczenie rekreacji ruchowej i turystyki w życiu współczesnego człowieka dla zdrowia. Podstawowe formy i metody stosowane w rekreacji ruchowej. Zdrowotne wartości uczestnictwa w rekreacji – profilaktyka chorób cywilizacyjnych przez rekreację fizyczną i sport dla wszystkich – czynniki ryzyka; paradygmat zdrowia. Minimum aktywności ruchowej. Obciążenia wysiłkowe w treningu sportowo – rekreacyjnym. Społeczno – wychowawcze uwarunkowania i efekty uczestnictwa w rekreacji w różnych fazach życia, motoryczność człowieka w ontogenezie. Organizacyjno–prawne podstawy działalności w zakresie rekreacji i turystyki. Rola i zadania animatora turystyki. Zasady organizacji imprez rekreacyjnych: klasyfikacja imprez, etapy organizacji imprez, zasady uczestnictwa w imprezach. Podstawowe formy turystyki (wycieczki, imprezy turystyczne, wędrówki wakacyjne, odznaki turystyczno–krajoznawcze, schroniska młodzieżowe, sojusznicy szkolnego ruchu turystyczno–krajoznawczego). Wychowanie do uczestnictwa w kulturze fizycznej – rola szkoły, mediów i stowarzyszeń kultury fizycznej. Rekreacja w rodzinie – cele wartości, środki.
Przedsiębiorczość	Pojęcie i istota przedsiębiorczości. Pojęcie i istota MSP, rola MSP w gospodarce. Koncepcje przedsiębiorcze, przedsiębiorczość jako zachowanie, przedsiębiorczość jako postawa, przedsiębiorczość w ujęciu systemowym. Motywy postaw przedsiębiorczych, cechy przedsiębiorcy, rola i funkcje realizowane przez przedsiębiorcę w firmie. Rodzaje, źródła i formy przedsiębiorczości. Uwarunkowania przedsiębiorczości. Model biznesowy firmy.
e-sport	Wybrane zagadnienie dotyczące e-sportu. Rodzaje form e-sportu. Organizacja e-sportu w Polsce i za granicą. Krajowe i międzynarodowe federacje i organizacje e-sportu. Organizacja zawodów e-sportowych. Kompetencje trenera i coacha e-sportu. Kompetencje menedżera e-sportu. E-sport a Igrzyska Olimpijskie. Finansowanie e-sportu.
Fizjologia człowieka	Podstawy fizjologii człowieka. Podstawy funkcjonowania poszczególnych układów wewnętrznych człowieka. Wysiłek fizyczny i trening kobiet. Wysiłek fizyczny i trening sportowy w wieku rozwojowym. Starzenie się a wydolność fizyczna człowieka. Wysiłek fizyczny w różnych temperaturach otoczenia. Zintegrowana odpowiedź ustroju na niedotlenienie wysokościowe. Wysiłek i

ZAJĘCIA LUB GRUPY ZAJĘĆ	TREŚCI PROGRAMOWE
	sport osób niepełnosprawnych. Wpływ niedoboru aktywności ruchowej (hipokinezji) na ustrój. Wysilek fizyczny w wybranych chorobach. Trening zdrowotny. Wysilek fizyczny a żywienie. Doping w sporcie. Podstawy genetyki.
Rozwój fizyczny i motoryczny człowieka	Rozwój fizyczny i motoryczny człowieka – wybrane pojęcia. Rozwój osobniczy i ontogenetyczny oraz jego etapy. Osobnik i populacja. Genetyczne podłoże zjawisk rozwojowych. Determinacja i dziedziczenie monogeniczne i poligeniczne cech. Zmienność genetyczna i środowiskowa. Samoregulacja procesu ontogenezy. Normalność i norma biologiczna. Mechanizmy sterująco-koordynujące zjawiska rozwojowe. Układ neuro-hormonalny. Pomiar antropometryczne i motoryczne. Proporcje ciała. Typologie somatyczne. Ocena osobnika na tle populacji. Ocena budowy ciała. Antropologia a kultura fizyczna.
Edukacja zdrowotna	Pojęcie zdrowia w różnych kontekstach, zdrowie w ujęciu tradycyjnym i integralnym. Wielowymiarowość zdrowia: zdrowie fizyczne, psychiczne, emocjonalne, społeczne i seksualne. Stan zdrowia społeczeństwa (tendencje i perspektywy), czynniki ryzyka. Uwarunkowania, ocena zdrowia (mierniki pozytywne i negatywne), mechanizm działania oraz objawy i przyczyny wybranych zaburzeń w rozwoju somatycznym i sprawności fizycznej organizmu związanych z hiper- i hipokinezą. Efekty prozdrowotnej aktywności fizycznej w procesie kształtowania sprawności i wydolności fizycznej – trening zdrowotny, aktywność fizyczna a skład ciała oraz jej rola w profilaktyce i leczeniu otyłości – ogólne zasady stosowania ćwiczeń. Zachowania pro- i antyzdrowotne, biologiczne konsekwencje palenia tytoniu oraz marihuany, zażywania innych narkotyków, picia alkoholu. Problem uzależnień. Znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce oraz w ograniczeniu stosowania substancji psychoaktywnych. Edukacja zdrowotna w szkole. Kompetencje edukatora zdrowia. Ogniska procesu edukacji zdrowotnej. Wychowanie fizyczne a edukacja zdrowotna.
Zabawy i gry ruchowe	Podział zabaw, rodzaje zabaw i gier ruchowych. Zapoznanie studentów z pojęciami i klasyfikacją zabaw i gier ruchowych. Poznanie zabaw różnego typu. Metodyka nauczania gier i zabaw ruchowych. Zabawy i gry ruchowe jako środek w procesie społecznego, psychicznego i fizycznego rozwoju człowieka. Bezpieczeństwo podczas zajęć zabaw i gier ruchowych. Tworzenie i modyfikowanie zabaw i gier ruchowych. Miejsce i rola zabaw w nauczaniu różnorodnych form aktywności ruchowych. Poznanie pomocy i sprzętu do prowadzenia zabaw i gier ruchowych. Poznanie zabaw różnego typu. Przygotowanie i prowadzenie zajęć w oparciu o zabawy i gry ruchowe. Gry plenerowe i rekreacyjne.
Sport i społeczeństwo	Przedmiot i zadania społeczeństwa w aktywności sportowej. Psychologiczna i społeczna charakterystyka aktywności sportowej i ruchowej. Aktywność fizyczna jako źródło zaspokajania potrzeb. Postawy wobec sportu i aktywności fizycznej. Postawy prozdrowotne. Motywy uprawiania aktywności ruchowej. Problematyka zainteresowań. Osobowość i temperament a aktywność ruchowa. Psychologiczne uwarunkowania procesu uczenia się i nauczania w aktywności sportowej. Aktywność fizyczna a funkcjonowanie emocjonalne, poznawcze i jakość życia. Wpływy społeczne na aktywność sportową. Gra dla zabawy czy gra dla zwyciężania – psychologiczne i społeczne problemy uczestnictwa w sporcie dzieci i młodzieży.

ZAJĘCIA LUB GRUPY ZAJĘĆ	TREŚCI PROGRAMOWE
Metodologia badań w kulturze fizycznej	Metody badawcze stosowane w naukach o kulturze fizycznej. Zasady organizacji badań naukowych. Rola i zadania procesu prakseologicznego. Przygotowanie materiału do opracowania statystycznego. Właściwości testów. Wskaźniki budowy ciała. Metody statystyczne w kulturze fizycznej. Narzędzia badawcze. Konstrukcja i zastosowanie narzędzi badawczych. Techniki badań w kulturze fizycznej.
Psychopedagogiczne podstawy sportu	Ruch w życiu człowieka, aktywność ruchowa, formy aktywności ruchowej. Oddziaływanie aktywności ruchowej na człowieka w całym procesie ontogenezy. Wychowania fizyczne, sport, rekreacja ruchowa - cele i zadania. Treść i zakres podstawowej aparatury pojęciowej. Zdrowie, jako kategoria aksjologiczna. Sport - wartości i wychowawcza rola sportu. Rekreacja ruchowa, czas wolny i aktywność ruchowa. Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku. Sportowiec, klient, osoba z niepełnosprawnością – uwarunkowania psychopedagogiczne. Osobowość trenera, animatora, menedżera. Interakcja wychowanek – wychowawca w formach aktywności ruchowej. Prowadzący i uczestnik w etycznych normach i moralnych wymogach. Środowisko wychowawcze, rodzina, jej funkcje, postawy rodzicielskie. Wychowanie przez aktywność ruchową.
Sport i media	Media – rodzaje, kompetencje, zakresy działań. Media na rzecz sportu, rekreacji, turystyki – wpływ na rozwój. Rola mediów publicznych w zakresie promocji sportu i aktywności rekreacyjnej i turystycznej oraz edukacji prozdrowotnej. Kształcenie dziennikarzy w zakresie kompetencji sportowych (kultury fizycznej). Media i sport a edukacja. Rola społeczna mediów.
Odżywianie w sporcie	Zasady racjonalnego żywienia człowieka. Zapotrzebowanie energetyczne człowieka. Rola białek w żywieniu człowieka. Tłuszcze w żywieniu człowieka. Rola węglowodanów w żywieniu człowieka. Znaczenie witamin w żywieniu człowieka. Składniki mineralne i ich rola w żywieniu człowieka. Budowa, rola i funkcje układu pokarmowego człowieka. Regulowanie masy ciała. Racjonalne żywienie osób uprawiających wysiłek fizyczny. Żywienie kobiet ciężarnych i karmiących. Żywienie dzieci i młodzieży. Odżywianie osób bezpośrednio zagrożonych chorobami cywilizacyjnymi. Diety wegetariańskie – szanse i zagrożenia. Żywienia a zdrowie. Konstruowanie diet obliczonych na mobilizację glikogenu mięśniowego. Układanie jadłospisów przeznaczonych dla osób dążących do utrzymania należytej masy i składu ciała. Suplementacja witaminami i składnikami mineralnymi. Wspomaganie farmakologiczne w sporcie. Profilaktyka żywieniowa zagrożeń cukrzycowych oraz żywienie w okresie choroby. Żywienie w otyłości. Żywienie w osteoporozie. Jadłowstręt psychiczny i bulimia. Żywienie pozajelitowe i dojelitowe. Profilaktyka żywieniowa.
Fizjologia wysiłku fizycznego	Podstawy fizjologii wysiłku. Podstawy treningu fizycznego. Wysiłek fizyczny i trening kobiet. Wysiłek fizyczny i trening sportowy w wieku rozwojowym. Starzenie się a wydolność fizyczna człowieka. Wysiłek fizyczny w różnych temperaturach otoczenia. Zintegrowana odpowiedź ustroju na niedotlenienie wysokościowe. Wysiłek i sport osób niepełnosprawnych. Wpływ niedoboru aktywności ruchowej (hipokinezji) na ustrój. Wysiłek fizyczny w wybranych chorobach. Trening zdrowotny. Wysiłek fizyczny a żywienie. Doping w sporcie. Podstawy genetyki wysiłku fizycznego.
Turystyka sportowa	Turystyka sportowa – podstawowe zagadnienia. Odbywaniu podróży motywowanych tematyką sportu. Cele i rodzaje turystyki sportowej jako

ZAJĘCIA LUB GRUPY ZAJĘĆ	TREŚCI PROGRAMOWE
	podróże w celu podejmowania aktywności sportowej lub podziwiania widowiska sportowego, poznawania sportu jako fenomenu kulturowego w formie biernej (np. poprzez odwiedziny w muzeum sportu). Podział turystyki sportowej: główny motyw oddawanie się w czasie wolnym zajęciom sportowym, lub aktywność sportowa dodatkowym celem. Specyfika turystyki sportowej w perspektywie społeczno-kulturowej. Dynamiczny rozwój turystyki sportowej. Skutki dla jednostki, społeczności lokalnych, narodów oraz turystycznych destynacji. Potencjał społeczno-kulturowy poszczególnych form turystyki sportowej. Społeczne zmiany wartości (tendencja do poszukiwania doznań i emocji). Zjawisko zanikania poczucia więzi i tożsamości we współczesnym świecie. Składowe turystyki sportowej — sport i turystyka - eventyzacja, globalizacja, mediatyzacja.
Aktywność fizyczna a odporność organizmu	Aktywność fizyczna – podstawowe pojęcia i rodzaje. Charakterystyka układu immunologicznego człowieka. Charakterystyka wybranych chorób, w tym chorób cywilizacyjnych. Znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego człowieka. Zalecenia dotyczące podejmowania ruchu w zależności od niepełnosprawności, zaburzeń, dyspozycyjności i/lub stanu zdrowia. Odżywianie jako element wspomagający aktywność ruchową. Czynniki poprawiające odporność organizmu człowieka.
Biologia ruchu	Podstawy fizyki ruchu. Rodzaje środowiska. Plan budowy oraz allometria kręgowców. Ewolucja układu ruchu. Adaptacje związane z lokomocją w wodzie. Adaptacje związane z lokomocją w powietrzu. Adaptacje związane z lokomocją na lądzie (czworonożna, dwunożna, beznoga). Adaptacje do różnych ośrodków w jakich porusza się ciało. Siły fizyczne oddziałujące w różnych ośrodkach. Układ powłokowy jako adaptacja do ruchu. Adaptacje związane z dwunożnością. Biomechanika chodu, biegu, skoku, ruchu obrotowego. Budowa stawów i ich specyfika w wykonywaniu określonego rodzaju ruchu. Fizyka i biomechanika różnych dyscyplin sportowych.
Finansowanie projektów	Podstawowe zagadnienia dotyczące finansowania. Rodzaje projektów finansowych. Metody i sposoby pozyskiwania środków na realizację projektów m.in. na zadania w obszarze kultury fizycznej (sport, sport dzieci i młodzieży, sport osób z niepełnosprawnościami, sport zawodowy, organizacja imprez sportowo-rekreacyjnych i turystycznych etc.). Przygotowanie wniosków na finansowanie projektów (z budżetu UE, urzędów marszałkowskich, ministerstw, urzędów miast i gmin, starostw powiatowych, programów międzynarodowych etc.). Współpraca z różnymi podmiotami w zakresie pozyskiwania środków finansowych na projekty. Rozliczanie projektów z pozyskanych środków grantowych.
Teoria i metodyka treningu sportowego	Wprowadzenie do problematyki treningu sportowego i coachingu. Tendencje rozwojowe w sporcie. Podstawy coachingu. Prognozowanie rozwoju kariery sportowej. Podstawy planowania procesu treningowego. Podstawy realizacji procesu treningowego i coachingu. Czynniki warunkujące mistrzostwo sportowe. Urazowość w sporcie. Wiedza, unifikacja, umiejętności i osobowość trenera – szkolenie kadr trenerskich. Kryteria doboru i selekcji w różnych dyscyplinach sportowych – modelowe charakterystyki. Trening ogólnospornościowy w sporcie – jego właściwości i znaczenie. Stretching w treningu sportowym. Periodyzacja procesu treningu sportowym. Planowanie procesu szkolenia sportowego – etapowość, okresowość i cykliczność.

ZAJĘCIA LUB GRUPY ZAJĘĆ	TREŚCI PROGRAMOWE
	Kierowanie i kontrola procesu szkolenia sportowego. Środki odnowy biologicznej i wypoczynku stymulujące sprawność sportową.
Ecology and Environmental Protection (ang.)	Ecology and ecological systems; Ecosystems; Ecosystems management; Human impact on environment; Causes of environmental degradation; Global environmental problems; Environmental problem solving – concepts and policies; Social context of environmental management; Sustainable future
Komunikacja społeczna	Komunikacja społeczna – wybrane pojęcia. Rodzaje komunikacji społecznej. Werbalna komunikacja. Praca nad głosem – kształtowanie właściwego toru oddechowego i wydłużanie oddechu. Zastosowanie techniki komputerowej w diagnozie, terapii i usprawnianiu głosu i mowy dźwiękowej. Opanowanie umiejętności prawidłowego operowania głosem, jego ustawienia, technik wymowy. Rozpoznanie i usuwanie zaburzeń oraz doboru metod jego trenowania i usprawniania. Wykonywanie ćwiczeń emisyjnych. Praca z tekstem nad wyrazistością wypowiedzi i zgodnością z zasadami fonetyki języka polskiego. Rozluźnienie ciała (techniki relaksacyjne), automasaż, masaż artykulacyjny. Praca nad indywidualną: barwą, napięciem, wysokością, intonacją, modulacją głosu oraz prozodią mowy – akcent, melodia i rytm. Świadoma kontrola tempa mowy i aktywnego słuchania jako elementu kultury komunikacyjnej człowieka. Elementy autoprezentacji.
Moduły do wyboru	
1] Zarządzanie w sporcie, fitnessie i rekreacji	Student po zaliczeniu modułu uzyskuje kompetencje i kwalifikacje menedżera sportu, fitnessu i rekreacji pozyskując wiedzę i umiejętności w zakresie: - marketing w kulturze fizycznej, - organizacja przedsięwzięć sportowych i rekreacyjnych, - zarządzanie organizacją sportową i rekreacyjną, - public relations w organizacji sportowej i rekreacyjnej, - zarządzanie talentami w organizacji sportowej, - finansowanie usług w kulturze fizycznej, - zarządzanie infrastrukturą sportową i rekreacyjną.
2] Aktywizacja seniorów	Student po zaliczeniu modułu uzyskuje kompetencje i kwalifikacje trenera senioralnego pozyskując wiedzę i umiejętności w zakresie: - zdrowie w wieku senioralnym, - fizjologia starzenia się, - turystyka i rekreacja seniorów, - tenis stołowy / badminton, - taniec, - sporty mentalne, - fitness i fitness w wodzie.
3] Sport osób z niepełnosprawnościami	Student po zaliczeniu modułu uzyskuje kompetencje i kwalifikacje instruktora sportu osób z niepełnosprawnościami pozyskując wiedzę i umiejętności w zakresie: - podstawy pedagogiki specjalnej, - neurobiologiczne podstawy niepełnosprawności, - zabawy i gry ruchowe w rewalidacji, - sport osób z niepełnosprawnością, - rekreacja i turystyka aktywna osób z niepełnosprawnością, - komunikacja wspomagająca i alternatywna, - metodyka zajęć ruchowych dla osób z niepełnosprawnością.

ZAJĘCIA LUB GRUPY ZAJĘĆ	TREŚCI PROGRAMOWE
4] Fitness, wellness i SPA	Student po zaliczeniu modułu uzyskuje kompetencje i kwalifikacje trenera fitnessu pozyskując wiedzę i umiejętności w zakresie: - usługi fitness, wellness i SPA, - zarządzanie usługami prozdrowotnymi, - odnowa biologiczna, - balneologia i klimatoterapia, - podstawy treningu zdrowotnego, - projektowanie programów fitness, wellness i SPA, - dietetyka w fitnessie, wellness i SPA.
5] Rekreacyjny trening zdrowotny	Student po zaliczeniu modułu uzyskuje kompetencje i kwalifikacje trenera personalnego pozyskując wiedzę i umiejętności w zakresie: - metodyka rekreacyjnego treningu zdrowotnego, - metodyka treningu sportowego, - wybrane formy treningu indywidualnego, - trening funkcjonalny, - trening cardio, - formy treningu indywidualnego w wodzie, - trening siłowy z elementami kulturystyki.
6] Korygowanie postawy ciała	Student po zaliczeniu modułu uzyskuje kompetencje i kwalifikacje instruktora gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej pozyskując wiedzę i umiejętności w zakresie: - diagnoza rozwoju fizycznego i motorycznego, - wady postawy ciała, - metody badania postawy ciała, - metody i ćwiczenia stosowane w korygowaniu postawy ciała, - zabawy i gry ruchowe w korektywie i kompensacji, - ćwiczenia korekcyjne w wodzie, - dydaktyka gimnastyki korekcyjnej i kompensacyjnej.

IV. PROGRAM STUDIÓW

Specjalności kształcenia dla rocznika 2025/26:

brak

A) PRZYPORZĄDKOWANIE KIERUNKU STUDIÓW DO DYSYCYPLIN NAUKOWYCH

L.p.	Dyscypliny naukowe	% PUNKTÓW ECTS
1	Nauki o kulturze fizycznej	100%

B) PODSTAWOWE WSKAŹNIKI ECTS OKREŚLONE DLA PROGRAMU STUDIÓW

Nazwa wskaźnika	Liczba punktów ECTS
Łączna liczba punktów ECTS, jaką student musi uzyskać w ramach zajęć prowadzonych z bezpośrednim udziałem nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia	STUDIA STACJONARNE 122,5
	STUDIA NIESTACJONARNE 81
Łączna liczba punktów ECTS przyporządkowana zajęciom kształtującym umiejętności praktyczne	STUDIA STACJONARNE 115,4
	STUDIA NIESTACJONARNE 114,9
Łączna liczba punktów ECTS, jaką student musi uzyskać w ramach zajęć z dziedziny nauk humanistycznych lub nauk społecznych – w przypadku kierunków studiów przyporządkowanych do dyscyplin w ramach dziedzin innych niż odpowiednio nauki humanistyczne lub nauki społeczne	9
Łączna liczba punktów ECTS przyporządkowana zajęciom do wyboru	101
Łączna liczba punktów ECTS przyporządkowana praktykom zawodowym	36

C) WYMIAR, ZASADY I FORMY ODBYWANIA PRAKTYK ZAWODOWYCH

Wymiar praktyk dla studentów rozpoczynających naukę w roku akademickim 2025/26 wynosi 960 godzin (36 ECTS). Podstawą organizacji praktyk zawodowych jest modułowy program praktyk zawodowych, student realizuje moduły obowiązkowe i wybiera moduły spośród modułów do wyboru.

Praktyki mogą być realizowane następujących podmiotach:

- kluby i stowarzyszenia sportowe,
- kluby i stowarzyszenia rekreacyjne,
- kluby i stowarzyszenia prozdrowotne i turystyczne,
- publiczne, samorządowe i niepubliczne ośrodki sportu i rekreacji, a także promocji zdrowia,
- ośrodki wellness i SPA,
- boiska „Orlik”,
- ośrodki wypoczynkowe (kolonijne i obozowe, pensjonaty i hotele),
- ośrodki odnowy biologicznej,
- kluby seniora oraz instytucje zajmujące się opieką nad seniorami,
- fitness kluby.

Student może wybrać praktykodawcę samodzielnie lub z katalogu firm współpracujących z Uczelnią.

D) SPOSOBY WERYFIKACJI OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGANÝCH PRZEZ STUDENTA W TRAKCIE CAŁEGO CYKLU KSZTAŁCENIA

- weryfikacja efektów uczenia się z obszaru wiedzy
 - quiz interaktywny na platformie Moodle (pytania testowe i opisowe)
 - kolokwium pisemne (pytania testowe i opisowe)
 - egzamin pisemny (pytania testowe, opisowe)
 - kolokwium ustne
 - sprawdziany śródsesestralne
 - indywidualne lub zespołowe opracowanie tematu
 - indywidualna praca pisemna w postaci eseju lub referatu
 - analiza studium przypadku
 - raport
 - projekt dyplomowy (część teoretyczna z bibliografią)
- weryfikacja efektów uczenia się z obszaru umiejętności
 - projekt
 - aktywność na zajęciach rozumiana jako zaangażowanie w pracę grupową
 - zadania o charakterze praktycznym wykonywane indywidualnie lub w zespołach
 - symulacje podczas zajęć
 - kolokwium pisemne (pytania problemowe)
 - egzamin pisemny (pytania problemowe)
 - projekt dyplomowy (część praktyczna - badania ankietowe, analiza danych, wnioski, rekomendacje)
- weryfikacja efektów uczenia się z obszaru kompetencji społecznych
 - dyskusja moderowana lub debata przeprowadzona podczas zajęć
 - udział w zajęciach rozumiany jako aktywna konwersacja z prowadzącym
 - prezentacja zagadnienia lub projektu na forum, obrona projektu
 - udzielanie koleżeńskiej informacji zwrotnej
 - projekt dyplomowy (samoocena związana z wkładem pracy własnej w projekt zespołowy)

Szczególnym elementem w systemie pomiaru efektów uczenia się osiągniętych przez studentów jest praca dyplomowa, powstająca w ramach seminarium dyplomowego oraz jej obrona. Na podstawie udziału studentów w seminarium trwającym trzy semestry oraz realizacji pracy dyplomowej w formie projektu według standardów przyjętych przez uczelnię, jej oceny przez promotora i recenzenta, a także jej obrony, dokonywany jest pomiar szerokiego spektrum efektów z obszaru wiedzy i umiejętności kierunkowych oraz kompetencji społecznych. Pomiar ten dokonywany jest według jednolitych zasad i kryteriów, adekwatnie do przyjętych dla projektów dyplomowych założeń oraz wytycznych. Szczególną rolę pełni Komisja ds. jakości prac dyplomowych, której zadaniem jest opiniowanie tematów prac dyplomowych pod kątem ich zgodności z kierunkiem studiów. Ogólne zasady procesu dyplomowania określa Regulamin Studiów, natomiast szczegółowa procedura przystąpienia do egzaminu dyplomowego jest publikowana w Extranecie/Intranecie z odpowiednim wyprzedzeniem.

Projekt dyplomowy na studiach I stopnia przygotowujący jest przez studentów w zespołach i z założenia zawiera koncepcję rozwiązania problemu praktycznego lub teoretycznego z zakresu studiowanego kierunku. Realizacja celów szczegółowych pracy oparta jest na analizie literatury przedmiotu oraz przeprowadzeniu postępowania badawczego. Na bazie wiedzy pozyskanej na podstawie powyższych działań oraz w toku studiów, dyplomanci realizują cel nadrzędny pracy, jakim jest autorska propozycja rozwiązania zidentyfikowanego problemu.

E.1. Studia stacjonarne

and

and

E.2. Studia niestacjonarne

[illegible]