

III rok 2025/2026

STUDIA STACJONARNE
studia pierwszego stopnia
Czas trwania studiów: 6 semestrów

Symbol	Grupa zajęć/Moduły	Forma zaliczenia	Godzin/ECTS	Razem	W tym			I ROK						II ROK						III ROK					
					Wykłady	ćwiczenia	Praca własna	semestr 1			semestr 2			semestr 3			semestr 4			semestr 5			semestr 6		
								wykład	ćwiczenia	praca własna	wykład	ćwiczenia	praca własna	wykład	ćwiczenia	praca własna	wykład	ćwiczenia	praca własna	wykład	ćwiczenia	praca własna	wykład	ćwiczenia	praca własna
A	A. GRUPA ZAJĘĆ OGÓLNOAKADEMICKICH (ZO)																								
ZO1	Język obcy w naukach biologicznych	Z	godzin ECTS	91 3,5	0 0	52 2	39 1,5		26 1	26 1		26 1	13 0,5												
ZO2	Wychowanie fizyczne	Z	godzin ECTS	60 0	0 0	60 0	0 0		30 0			30 0													
ZO3	Technologia informacyjna z elementami nauczania na odległość	Z	godzin ECTS	52 2	13 0,5	13 0,5	26 1	13 0,5	13 0,5	26 1															
ZO4	Socjologia	Z	godzin ECTS	26 1	13 0,5	0 0	13 0,5	13 0,5		13 0,5															
ZO5	Pomoc przedmedyczna	Z	godzin ECTS	26 1	0 0	13 0,5	13 0,5					13 0,5	13 0,5												
RAZEM A:			GODZIN ECTS	255 7,5	26 1	138 3	91 3,5	26 1	69 1,5	65 2,5	0 0	69 1,5	26 1	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	

B		B. GRUPA ZAJĘĆ PODSTAWOWYCH (ZP)																							
1B. Moduł zajęć fizjologiczno-medycznych w odnowie biologicznej																									
ZP1	Anatomia prawidłowa człowieka	Z/E	godzin	130	26	52	52	13	26	26	13	26	26												
			ECTS	5	1	2	2	0,5	1	1	0,5	1	1												
ZP2	Anatomia funkcjonalna	Z	godzin	26	0	13	13								13	13									
			ECTS	1	0	0,5	0,5								0,5	0,5									
ZP3	Fizjologia ogólna	Z/E	godzin	65	13	26	26				13	26	26												
			ECTS	2,5	0,5	1	1				0,5	1	1												
ZP4	Fizjologia wysiłku fizycznego i sportu	Z	godzin	39	0	26	13								26	13									
			ECTS	1,5	0	1	0,5								1	0,5									
ZP5	Regeneracja i odnowa biologiczna	Z	godzin	52	13	26	13							13	26	13									
			ECTS	2	0,5	1	0,5							0,5	1	0,5									
ZP6	Biologia medyczna	Z	godzin	52	26	0	26	26																	
			ECTS	2	1	0	1	1																	
ZP7	Biochemia	Z	godzin	39	0	13	26		13	26															
			ECTS	1,5	0	0,5	1		0,5	1															
ZP8	Farmakologia	Z	godzin	26	13	0	13										13		13						
			ECTS	1	0,5	0	0,5										0,5		0,5						
ZP9	Patologia ogólna	Z	godzin	39	26	0	13							26		13									
			ECTS	1,5	1	0	0,5							1		0,5									
ZP10	Bioetyka	Z	godzin	26	13	0	13	13		13															
			ECTS	1	0,5	0	0,5	0,5		0,5															
ZP11	Podstawy biomechaniki i ergonomia	Z	godzin	52	0	26	26		26	26															
			ECTS	2	0	1	1		1	1															
RAZEM 1B:			GODZIN	546	130	182	234	52	65	117	26	52	52	39	65	52	13	0	13	0	0	0	0	0	0
			ECTS	21	5	7	9	2	2,5	4,5	1	2	2	1,5	2,5	2	0,5	0	0,5	0	0	0	0	0	0

2B. MODUŁ: Zajęć prawno-ekonomicznych																								
ZP12	Zarządzanie i marketing usług w odnowie biologicznej	Z	godzin	52	0	26	26	0	26	26														
			ECTS	2	0	1	1	0	1	1														
ZP13	Podstawy prawa w naukach o zdrowiu	Z	godzin	65	26	13	26	26	13	26														
			ECTS	2,5	1	0,5	1	1	0,5	1														
RAZEM 2B:			GODZIN	117	26	39	52	26	39	52	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			ECTS	4,5	1	1,5	2	1	1,5	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

C C. GRUPA ZAJĘĆ PRAKTYCZNO - KIERUNKOWYCH (ZK)																									
1C. MODUŁ: Środki medyczno-biologiczne odnowy biologicznej																									
ZK1	Teoretyczne i praktyczne podstawy odnowy biologicznej	Z	godzin	52	26	0	26				26		26												
			ECTS	2	1	0	1				1		1												
ZK2	Masaż w odnowie biologicznej	Z	godzin	130	13	78	39				13	39	26		39	13									
			ECTS	5	0,5	3	1,5				0,5	1,5	1		1,5	0,5									
ZK3	Drenaż limfatyczny w odnowie biologicznej	Z	godzin	65	0	39	26												39	26					
			ECTS	2,5	0	1,5	1												1,5	1					
ZK4	Balneoklimatologia i czynniki fizyczne w odnowie biologicznej	Z/E	godzin	130	26	65	39							13	39	26	13	26	13						
			ECTS	5	1	2,5	1,5							0,5	1,5	1	0,5	1	0,5						
ZK5	Periodyzacja i programowanie odnowy biologicznej w sporcie	Z	godzin	91	13	52	26										13	26	13	0	26	13			
			ECTS	3,5	0,5	2	1										0,5	1	0,5	0	1	0,5			
ZK6	Medycyna sportowa, prewencja urazów w sporcie	Z	godzin	52	0	26	26															0	26	26	
			ECTS	2	0	1	1															0	1	1	
RAZEM 1C:			godzin	520	78	260	182	0	0	0	39	39	52	13	78	39	26	52	26	0	65	39	0	26	26
			ECTS	20	3	10	7	0	0	0	1,5	1,5	2	0,5	3	1,5	1	2	1	0	2,5	1,5	0	1	1

2C. MODUŁ: Środki psychologiczne i pedagogiczne w odnowie biologicznej																								
ZK7	Techniki relaksacyjne w odnowie biologicznej	Z	godzin	39	13	13	13				13	13	13											
			ECTS	1,5	0,5	0,5	0,5				0,5	0,5	0,5											
ZK8	Środki psychologiczne w odnowie biologicznej	Z	godzin	52	0	26	26		26	26														
			ECTS	2	0	1	1		1	1														
ZK9	Podstawy odnowy psychosomatycznej	Z	godzin	39	26	0	13	26		13														
			ECTS	1,5	1	0	0,5	1		0,5														
ZK10	Środki pedagogiczne w odnowie biologicznej	Z	godzin	26	13	0	13	13		13														
			ECTS	1	0,5	0	0,5	0,5		0,5														
RAZEM 2C:		Z/E	godzin	156	52	39	65	39	26	52	13	13	13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			ECTS	6	2	1,5	2,5	1,5	1	2	0,5	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

3C. MODUŁ: Środki specjalne w odnowie biologicznej																									
ZK11	Diagnostyka funkcjonalna w odnowie biologicznej	Z	godzin	26	0	13	13					13	13												
			ECTS	1	0	0,5	0,5					0,5	0,5												
ZK12	Metody specjalne w odnowie biologicznej	Z/E	godzin	91	0	52	39							0	26	13		26	26						
			ECTS	3,5	0	2	1,5							0	1	0,5		1	1						
ZK13	Kinezyprofilaktyka	Z	godzin	52	13	13	26				13	13	26												
			ECTS	2	0,5	0,5	1				0,5	0,5	1												
ZK14	Ćwiczenia w wodzie w profilaktyce	Z	godzin	52	0	26	26					26	26												
			ECTS	2	0	1	1					1	1												
ZK15	Trening funkcjonalny	Z	godzin	52	13	26	13							13	26	13									
			ECTS	2	0,5	1	0,5							0,5	1	0,5									
ZK16	Trening zdrowotny	Z	godzin	52	13	26	13										13	26	13						
			ECTS	2	0,5	1	0,5										0,5	1	0,5						
ZK17	Trening sportowy	Z/E	godzin	52	13	26	13							13	26	13									
			ECTS	2	0,5	1	0,5							0,5	1	0,5									
ZK18	Kształcenie ruchowe i metodyka nauczania ruchu	Z	godzin	39	0	13	26		13	26															
			ECTS	1,5	0	0,5	1		0,5	1															
ZK19	Profilaktyka i promocja zdrowia	Z	godzin	26	13	0	13	13		13		13													
			ECTS	1	0,5	0	0,5	0,5		0,5		0,5													
ZK20	Sprężenia zwrotne w odnowie biologicznej	Z	godzin	52	0	26	26															0	26	26	
			ECTS	2	0	1	1															0	1	1	
ZK21	Przygotowanie motoryczne	Z	godzin	52	0	26	26		26	26															
			ECTS	2	0	1	1		1	1															
RAZEM 3C:			godzin	546	65	247	234	13	39	65	13	52	65	26	78	39	13	52	39	0	0	0	0	26	26
			ECTS	21	2,5	9,5	9	0,5	1,5	2,5	0,5	2	2,5	1	3	1,5	0,5	2	1,5	0	0	0	0	1	1
4C. MODUŁ: Żywnienie i suplementacja																									
ZK22	Żywniowe wspomaganie regeneracji	Z	godzin	39	0	26	13					26	13												
			ECTS	1,5	0	1	0,5					1	0,5												
ZK23	Suplementacja w sporcie	Z	godzin	39	0	26	13													26	13				
			ECTS	1,5	0	1	0,5													1	0,5				
ZK24	Rola żywienia i suplementacji w wybranych chorobach cywilizacyjnych	Z	godzin	52	0	26	26								26	26									
			ECTS	2	0	1	1								1	1									
RAZEM 4C:			godzin	130	0	78	52	0	0	0	0	26	13	0	26	26	0	0	0	0	26	13	0	0	0
			ECTS	5	0	3	2	0	0	0	0	1	0,5	0	1	1	0	0	0	0	1	0,5	0	0	0

Lp.	D. Grupa Zajęć: DO WYBORU*		Godzin/ECTS	Razem	W tym			I ROK						II ROK						III ROK					
					Wykłady	Ćwiczenia	Praca własna	semestr 1			semestr 2			semestr 3			semestr 4			semestr 5			semestr 6		
								wykład	ćwiczenia	praca własna	wykład	ćwiczenia	praca własna	wykład	ćwiczenia	praca własna	wykład	ćwiczenia	praca własna	wykład	ćwiczenia	praca własna	wykład	ćwiczenia	praca własna
1	do Modułu 1B: Środki medyczno-biologiczne odnowy biologicznej	Z	godzin ECTS	520 20	0 0	234 9	286 11								78 3	78 3		52 2	78 3		52 2	78 3		52 2	52 2
2	do Modułu 2B: Zagadnienia prawno-ekonomiczne	Z	godzin ECTS	182 7	0 0	104 4	78 3					52 2	52 2		52 2	26 1									
3	do Modułu 3C: Środki specjalne w odnowie biologicznej	Z	godzin ECTS	520 20	0 0	234 9	286 11								52 2	52 2		52 2	78 3		78 3	78 3		52 2	78 3
4	do Modułu 4C: Żywnienie i suplementacja	Z	godzin ECTS	182 7	0 0	78 3	104 4														52 2	26 1		52 2	52 2
RAZEM D:			GODZIN ECTS	1404 54	0 0	650 25	754 29	0 0	0 0	0 0	0 0	52 2	52 2	0 0	182 7	156 6	0 0	104 4	156 6	0 0	182 7	182 7	0 0	156 6	182 7

Lp.	E. Grupa zajęć: PRAKTYKI (PR)		Godzin/ECTS	Razem	W tym			I ROK						II ROK						III ROK					
					Wykłady	Ćwiczenia	Praca własna	semestr 1			semestr 2			semestr 3			semestr 4			semestr 5			semestr 6		
								wykład	ćwiczenia	praca własna	wykład	ćwiczenia	praca własna	wykład	ćwiczenia	praca własna	wykład	ćwiczenia	praca własna	wykład	ćwiczenia	praca własna	wykład	ćwiczenia	praca własna
PR1	Praktyka I wdrożeniowa	zal	godzin ECTS	208 8	0 0	182 7	26 1					182 7	26 1												
PR2	Praktyka II w ośrodkach rekreacji i odnowy biologicznej	zal	godzin ECTS	260 10	0 0	234 9	26 1											234 9	26 1						
PR3	Praktyka III w ośrodkach rekreacji i odnowy biologicznej	zal	godzin ECTS	260 10	0 0	234 9	26 1														234 9	26 1			
PR4	Praktyka IV w ośrodkach i klubach sportowych	zal	godzin ECTS	339 13	0 0	313 12	26 1																	312 12	26 1
RAZEM E:			GODZIN ECTS	1067 41	0 0	963 37	104 4	0 0	0 0	0 0	0 0	182 7	26 1	0 0	0 0	0 0	0 0	234 9	26 1	0 0	234 9	26 1	0 0	312 12	26 1
RAZEM GRUPY ZAJĘĆ (A+B+C+D+E)			GODZIN ECTS	4741 180	377 14,5	2596 97,5	1768 68	156 6	238 8	351 13,5	91 3,5	485 17,5	299 11,5	78 3	429 16,5	312 12	52 2	442 17	260 10	0 0	507 19,5	260 10	0 0	520 20	260 10
RAZEM ROCZNIE								745			875			819			754			767			338		
								27,5			32,5			31,5			29			29,5			30		

*do Modułów 1B Student wybiera trzy zajęcia w sem. 3 oraz dwa zajęcia w sem. 4 i 5 i 6 zgodnie z ofertą Uczelni

*do Modułów 2B Student wybiera dwa zajęcia w sem. 2 i 3 zgodnie z ofertą Uczelni

*do Modułów 3C Student wybiera dwa zajęcia w sem. 3 i 4 i 6 oraz trzy zajęcia w sem. 5 zgodnie z ofertą Uczelni

*do Modułów 4C Student wybiera dwa zajęcia w sem. 5 i 6 zgodnie z ofertą Uczelni



