ZARZĄDZENIE Nr 148/2026
Rektora Uniwersytetu Wrocławskiego
z dnia 18 września 2026 r.

w sprawie wprowadzenia Regulaminu organizacji zajęć i zaliczeń wychowania fizycznego w Uniwersytecie Wrocławskim

Na podstawie art. 23 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (tekst jednolity: Dz. U. z 2024 r. poz. 1571, z późn. zm.), zarządza się, co następuje:

§ 1. W Uniwersytecie Wrocławskim zajęcia z wychowania fizycznego, w wymiarze 60 godzin dydaktycznych, prowadzone są w ramach:
1) stacjonarnych studiów pierwszego stopnia;
2) stacjonarnych jednolitych studiów magisterskich.

§ 2. Szczegółowe zasady prowadzenia zajęć z wychowania fizycznego określa Regulamin organizacji zajęć i zaliczeń wychowania fizycznego w Uniwersytecie Wrocławskim stanowiący Załącznik do niniejszego zarządzenia, zwany dalej Regulaminem.

§ 3.1. Zajęcia z wychowania fizycznego organizuje i prowadzi Uniwersyteckie Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu, zwane dalej UCWFS, zgodnie z planem zajęć ustalanym na kolejne semestry przez Kierownika UCWFS z Prorektorem ds. nauczania.
2. UCWFS wprowadza oferty zajęć z wychowania fizycznego do Uniwersyteckiego Systemu Obsługi Studiów, zwanego dalej USOS, oraz zapewnia obsługę oferty w systemie poprzez:
1) uruchamianie rejestracji na zajęcia wychowania fizycznego;
2) edytowanie przedmiotów w kolejnych cyklach dydaktycznych;
3) uruchamianie protokołów zaliczeniowych;
4) wpisywanie zaliczeń do protokołów zaliczeniowych.
3. W UCWFS przechowywane są papierowe wersje dzienników z danego cyklu dydaktycznego przez okres określony w Instrukcji Kancelaryjnej oraz Jednolitym Rzeczowym Wykazie Akt Uniwersytetu Wrocławskiego.
4. Dział Nauczania wprowadza do systemu USOS ofertę zajęć edukacji sportowo-zdrowotnej (ogólnouniwersyteckie zajęcia teoretyczne) oraz zapewnia obsługę oferty w systemie USOS poprzez:
1) edytowanie przedmiotów w kolejnych cyklach dydaktycznych;
2) uruchamianie protokołów zaliczeniowych.
Zaliczenia do protokołów zaliczeniowych wpisuje prowadzący zajęcia edukacji sportowo-zdrowotnej.
5. Na podstawie danych wprowadzonych do systemu USOS dziekanaty rozliczają studentów z przedmiotu wychowanie fizyczne w semestrze uzyskania jego zaliczenia.

§ 4.1. Zajęcia z wychowania fizycznego, zwane dalej zajęciami WF, prowadzone są w obiektach Uniwersytetu Wrocławskiego lub w innych obiektach sportowych wynajmowanych na ten cel.
2. Zajęcia edukacji sportowo-zdrowotnej (ogólnouniwersyteckie zajęcia teoretyczne) prowadzone są z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, za pośrednictwem platformy e-learningowej e-EDU, zwanej dalej platformą e-EDU, narzędzi dostępnych w ramach platformy M365 lub za pomocą innych udostępnianych przez Uniwersytet Wrocławski narzędzi do kształcenia na odległość.

§ 5. Nadzór nad wykonaniem niniejszego zarządzenia powierza się Prorektorowi do spraw nauczania.

§ 6. Tracą moc:

1/ zarządzenie Nr 190/2023 Rektora Uniwersytetu Wrocławskiego z dnia 3 sierpnia 2023 r. w sprawie wprowadzenia Regulaminu organizacji zajęć i zaliczeń wychowania fizycznego w Uniwersytecie Wrocławskim;

2/ zarządzenie Nr 178/2024 Rektora Uniwersytetu Wrocławskiego z dnia 25 września 2024 r. zmieniającym zarządzenie Nr 190/2023 Rektora Uniwersytetu Wrocławskiego z dnia 3 sierpnia 2024 r. w sprawie wprowadzenia Regulaminu organizacji zajęć i zaliczeń wychowania fizycznego w Uniwersytecie Wrocławskim;

3/ zarządzenie Nr 199/2025 Rektora Uniwersytetu Wrocławskiego z dnia 14 października 2025 r. zmieniającym zarządzenie Nr 190/2023 Rektora Uniwersytetu Wrocławskiego z dnia 3 sierpnia 2024 r. w sprawie wprowadzenia Regulaminu organizacji zajęć i zaliczeń wychowania fizycznego w Uniwersytecie Wrocławskim.

§ 7. Zarządzenie wchodzi z dniem 1 października 2026 r.

prof. dr hab. Robert Olkiewicz
R E K T O R

Załącznik
do zarządzenia Nr 148/2026
z dnia 18 września 2026 r.

Regulamin organizacji zajęć i zaliczeń wychowania fizycznego w Uniwersytecie Wrocławskim

§ 1

Student ma swobodę wyboru spośród zajęć nieodpłatnych lub odpłatnych oferowanych przez UCWFS lub Uniwersytet Wrocławski.

§ 2

Zajęcia WF prowadzone są w następujących formach:

1) zajęcia podstawowe nieodpłatne realizowane w obiektach Uniwersytetu Wrocławskiego;
2) zajęcia podstawowe realizowane w obiektach nienależących do Uniwersytetu Wrocławskiego - odpłatne:
   a) częściowo:
      - pływanie,
      - tenis,
      - wioślarstwo,
      - squash,
      - wspinaczka,
      - inne, w zależności od możliwości organizacyjnych,
   b) w pełni: w zależności od możliwości organizacyjnych;
3) zajęcia wyjazdowe, organizowane w weekendy – odpłatne w pełni:
   a) narciarstwo biegowe,
   b) turystyka piesza,
   c) turystyka rowerowa,
   d) inne, w zależności od możliwości organizacyjnych;
4) obozy sportowo-rekreacyjne – odpłatne w pełni, w zależności od możliwości organizacyjnych;
5) sekcje sportowe – nieodpłatne. Są to zajęcia dla osób zakwalifikowanych przez nauczycieli prowadzących treningi sekcji sportowych. Udział w tych zajęciach zobowiązuje studenta do reprezentowania Uczelni we wszelkich formach współzawodnictwa sportowego na poziomie akademickim. Zajęcia w sekcjach sportowych odbywają się raz lub dwa razy w tygodniu. Udział w zajęciach sekcji sportowych nie wyklucza uczestnictwa w pozostałych formach zajęć wychowania fizycznego;
6) zajęcia teoretyczne - zajęcia organizowane przez UCWFS, przeznaczone dla osób posiadających zwolnienie lekarskie z zajęć aktywnych fizycznie;
7) zajęcia edukacji sportowo-zdrowotnej – ogólnouniwersyteckie zajęcia teoretyczne realizowane w formie wykładu prowadzonego przez pracowników Uniwersytetu Wrocławskiego.

§ 3

1. Opis przedmiotu wychowanie fizyczne realizowanego w formach, o których mowa w § 2 pkt 1-5, określony jest w karcie przedmiotu (sylabusie) stanowiącym Załącznik Nr 1 do Regulaminu.
2. Opis przedmiotu wychowanie fizyczne realizowanego w formie zajęć edukacji sportowo-zdrowotnej określony jest w karcie przedmiotu (sylabusie) stanowiącym Załącznik Nr 2 do Regulaminu. Tłumaczenie na język angielski karty przedmiotu (sylabusa) zajęć edukacji sportowo-zdrowotnej stanowi Załącznik Nr 3 do niniejszego Regulaminu.

§ 4

1. Zwolnienie lekarskie z zajęć aktywnych fizycznie, określonych § 2 pkt 1-5, nie jest równoznaczne ze zwolnieniem z obowiązku realizacji przedmiotu wychowanie fizyczne.
2. Studenci, którzy posiadają zwolnienie lekarskie z zajęć aktywnych fizycznie zobligowani

są do realizacji zajęć WF w formie:
1) zajęć teoretycznych organizowanych przez UCWFS, o których mowa w § 2 pkt 6 lub
2) zajęć edukacji sportowo-zdrowotnej, o których mowa w § 2 pkt 7.

3. Uzyskanie zwolnienia lekarskiego (semestralnego, rocznego lub na cały okres studiów) nie uprawnia do zwolnienia z opłaty ani zwrotu opłaty za zajęcia częściowo odpłatne, jeżeli student nie wypisał się z tych zajęć w terminie korekt zapisów.

§ 5

1. Zapisy na zajęcia WF, o których mowa w § 2 pkt 1-3 oraz 7, odbywają się wyłącznie drogą elektroniczną w terminie podstawowym oraz terminie dodatkowym określonym w harmonogramie rejestracji, jest to tzw. rejestracja żetonowa. Harmonogram rejestracji żetonowej dostępny jest na stronie rejestracji USOS Ul tydzień przed rozpoczęciem zapisów.
2. W dodatkowym terminie rejestracji, zwanym korektą zapisów, studenci mogą dokonać zmiany rodzaju wybranych zajęć WF oraz terminu ich realizacji w miarę dostępnych miejsc. Studenci, którzy zapisali się na zajęcia podczas korekt zapisów są zobowiązani do zrealizowania zajęć WF w pełnym wymiarze 30 godzin, niezależnie od już przeprowadzonej liczby zajęć przed zapisaniem się.
3. Studenci wypisujący się, w terminie korekt zapisów, z zajęć częściowo odpłatnych, są obciążani płatnością za zajęcia planowo zrealizowane. Studenci, którzy nie wypiszą się, w terminie korekt zapisów, z zajęć częściowo odpłatnych, są obciążani płatnością za zajęcia, nawet jeżeli nie będą ich realizowali.
4. W semestrze zimowym studentowi przysługuje prawo do zapisania się tylko na jeden rodzaj zajęć proponowanych przez UCWFS. Wybrany przez siebie rodzaj zajęć student realizuje przez cały semestr. W semestrze letnim studentowi przysługuje prawo do zapisania się na jeden rodzaj zajęć oraz dodatkowo na jeden obóz sportowo-rekreacyjny, jeżeli został zorganizowany przez UCWFS. Przepis § 4 ust. 3 stosuje się odpowiednio.
5. Student, który zapisał się na zajęcia edukacji sportowo-zdrowotnej nie może z nich zrezygnować, zajęcia te stają się przedmiotem obowiązkowym.
6. Zapisy na obozy sportowo-rekreacyjne, o których mowa w § 2 pkt 4, odbywają się w trakcie trwania semestru letniego, w zależności od możliwości organizacyjnych. Harmonogram rejestracji na obozy sportowo-rekreacyjne dostępny jest na stronie rejestracji USOS Ul tydzień przed rozpoczęciem zapisów, jest to tzw. rejestracja żetonowa.
7. Zapisy na zajęcia teoretyczne, o których mowa w § 2 pkt 6 odbywają się drogą elektroniczną za pośrednictwem poczty elektronicznej lub osobiście w sekretariacie UCWFS, w terminie 3 tygodni od rozpoczęcia zapisów elektronicznych. Warunkiem zapisania się na zajęcia teoretyczne jest przedłożenie zwolnienia lekarskiego z zajęć aktywnych fizycznie, określonych w § 2 pkt 1-5.

§ 6

1. Studenci, którzy zapisują się na zajęcia częściowo odpłatne, zobowiązani są dokonać opłaty w terminie 14 dni od upływu terminu korekt zapisów. W przypadku niedokonania opłaty w wyznaczonym terminie, prowadzący zajęcia może odmówić przyjęcia studenta na zajęcia, do czasu jej uiszczenia.
2. Studenci zapisując się na zajęcia odpłatne dokonują płatności zgodnie z zasadami wskazanymi przez organizatora.
3. Brak uczestnictwa przez studenta w zajęciach płatnych, na które się zapisał, nie stanowi podstawy do roszczenia o zwrot poniesionych opłat od Uniwersytetu Wrocławskiego.

§ 7

Student zobowiązany jest do potwierdzenia podpisem w dzienniku prowadzącego zajęcia, że nie ma lub nie są mu znane przeciwwskazania zdrowotne do uczestnictwa w wybranym rodzaju zajęć, z wyjątkiem zajęć określonych w § 2 pkt 7.

§ 8

1. Każdy student uczestniczący w jednej z form zajęć WF określonej w § 2 pkt 1-5 zobowiązany jest do ubezpieczenia się od następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW).
2. Student, który nie dokona ubezpieczenia NNW, ponosi ryzyko związane z brakiem ochrony ubezpieczeniowej w zakresie następstw nieszczęśliwych wypadków.
3. Koszty dojazdu i powrotu na zajęcia wychowania fizycznego, w tym zajęcia weekendowe, obozy sportowo-rekreacyjne oraz treningi sportowe, ponosi student. Uniwersytet Wrocławski oraz UCWFS nie organizują transportu uczestników na te zajęcia. Student zobowiązany jest do przestrzegania zasad bezpieczeństwa oraz regulaminów obowiązujących w obiektach Uniwersytetu Wrocławskiego i obiektach zewnętrznych, w których realizowane są zajęcia.

§ 9

1. Studenci uczestniczą w zajęciach WF zgodnie z planem zajęć opracowanym przez UCWFS, przestrzegając warunków bezpieczeństwa i regulaminów obiektów sportowych.
2. Studenci zobowiązani są uczestniczyć w zajęciach WF we właściwym stroju i obuwiu sportowym ustalonym przez nauczyciela prowadzącego zajęcia i dostosowanym do formy zajęć.

§ 10

Studenci, którzy w trybie wynikającym z Regulaminu studiów Uniwersytetu Wrocławskiego otrzymali zgodę na indywidualny plan studiów lub indywidualną organizację studiów, zapisują się na zajęcia WF zgodnie z § 5, natomiast uczestniczą w zajęciach na warunkach uzgodnionych z nauczycielem prowadzącym dane zajęcia WF.

§ 11

1. Zaliczenie zajęć WF potwierdza ocena wpisana zgodnie z zasadami dokumentacji przebiegu studiów. Ocena wliczana jest do średniej w semestrze jej uzyskania.
2. Student może otrzymać ocenę z zajęć, o których mowa w § 2 pkt 1-2 i 6 w zależności od liczby nieobecności w semestrze tj.:
   1) bardzo dobrą, gdy miał jedną nieobecność w semestrze na zajęciach;
   2) ocenę dobrą, gdy miał dwie nieobecności w semestrze na zajęciach;
   3) ocenę dostateczną, gdy miał trzy nieobecności w semestrze na zajęciach.
3. Cztery nieodrobione nieobecności studenta na zajęciach, o których mowa w ust. 2 powodują niezaliczenie zajęć.
4. Warunkiem uzyskania zaliczenia zajęć wyjazdowych, o których mowa w § 2 pkt 3, jest udział we wszystkich organizowanych zajęciach.
5. Warunkiem uzyskania zaliczenia zajęć organizowanych w formie obozów sportowo-rekreacyjnych, o których mowa w § 2 pkt 4, jest uczestnictwo we wszystkich zajęciach realizowanych w ramach wybranego obozu.
6. Zasady oceniania studentów uczestniczących w zajęciach wyjazdowych organizowanych w weekendy oraz w obozach sportowo-rekreacyjnych przedstawia nauczyciel prowadzący zajęcia na zebraniu organizacyjnym.
7. Warunki uzyskania zaliczenia zajęć WF poprzez udział w zajęciach sekcji sportowych, w tym zasady uzyskiwania oceny, określa nauczyciel prowadzący treningi sekcji sportowych.
8. Nieprzestrzeganie poleceń prowadzącego zajęcia, zasad bezpieczeństwa, regulaminów obowiązujących podczas zajęć lub w obiektach sportowych, a także powtarzające się spóźnienia utrudniające prawidłowy przebieg zajęć może stanowić podstawę do obniżenia oceny lub niezaliczenia zajęć.
9. Student, który ma skrócony semestr z powodu ćwiczeń w terenie, praktyk studenckich zobowiązany jest do zrealizowania zajęć WF w pełnym wymiarze 30 godzin. Warunki odrobienia nieobecności, student ustala z prowadzącym zajęcia.
10. Warunkiem zaliczenia zajęć edukacji sportowo-zdrowotnej jest obecność na wykładach składających się z trzech modułów. W każdym module student może mieć dwie nieobecności. Nieobecności na wykładzie nie mogą być odrabiane. Zasady zaliczania zajęć edukacji sportowo-zdrowotnej określa Karta przedmiotu studiów (sylabus).

11. Uzyskanie zwolnienia lekarskiego w trakcie realizacji zajęć WF skutkuje wpisaniem do protokołu adnotacji „zwolnienie lekarskie". Student jest zobowiązany wtedy do realizacji zajęć WF poprzez rejestrację na zajęcia w kolejnym semestrze. Realizacja zajęć w tym trybie nie stanowi powtarzania przedmiotu w rozumieniu § 15.

§ 12

1. Student może ubiegać się o przepisanie oceny z WF w przypadku:
   1) podjęcia studiów w Uniwersytecie Wrocławskim na innym kierunku. Przepisanie oceny polega na podpięciu przez pracownika dziekanatu w systemie USOS zaliczonego przedmiotu pod nowy program i etap studiów. W przypadku gdy zaliczony przedmiot wychowanie fizyczne został zrealizowany w innym cyklu dydaktycznym i nie może zostać podpięty pod nowy program studiów, ocena wpisywana jest do właściwego protokołu zaliczeniowego przez Kierownika lub Zastępcę Kierownika UCWFS, a w przypadku zajęć edukacji sportowo-zdrowotnej przez prowadzącego zajęcia;
   2) przeniesienia z innej uczelni (krajowej, zagranicznej) lub realizacji etapu studiów poza Uniwersytetem Wrocławskim, np. w ramach programu Erasmus lub MOST. Podstawą przepisania oceny jest złożony przez studenta i zaopiniowany przez Kierownika lub Zastępcę Kierownika UCWFS wniosek. Przepisanie oceny polega na wpisaniu jej do protokołu zaliczeniowego w danym cyklu dydaktycznym przez Kierownika lub Zastępcę Kierownika UCWFS.
2. Przepisanie oceny w przypadkach, o których mowa w ust. 1 jest możliwe przed upływem dwóch lat od jej uzyskania.
3. W danym semestrze student może ubiegać się o przepisane tylko jednej oceny.
4. Jeżeli student w danym semestrze realizuje zajęcia WF, na które się zapisał, nie ma możliwości ubiegania się o przepisanie oceny.
5. Przepisywanie ocen powinno się odbyć się w terminie do 60 dni od rozpoczęcia semestru.

§ 13

1. Student ma obowiązek odrobić nieobecność na zajęciach, o których mowa w § 2 pkt 1-2 i 6 w terminie trzech tygodni od przybycia na zajęcia po nieobecności. Zgody na odrobienie udziela nauczyciel prowadzący zajęcia, z zastrzeżeniem ust. 3 i 5.
2. Student może odrobić nie więcej niż 4 nieobecności na zajęciach w semestrze.
3. Student nie może uczestniczyć więcej niż raz dziennie w zajęciach WF.
4. Krótkotrwałe zwolnienie lekarskie nie zwalnia studenta z odrobienia nieobecności.
5. W ostatnim tygodniu dydaktycznym semestru nie zezwala się na odrabianie zajęć.

§ 14

Student na każdym etapie kształcenia po zrealizowaniu obowiązkowych zajęć WF może uczestniczyć dodatkowo w wybranych przez siebie zajęciach WF nieobjętych planem studiów, w miarę dostępnych miejsc i na takich samych zasadach jak przy realizacji obowiązkowych zajęć WF.

§ 15

1. W przypadku nieuczęszczania przez studenta na zajęcia WF, na które się zapisał i niespełnienia wymogów określonych w § 10-§ 12 zajęcia nie zostają zaliczone.
2. Student ma obowiązek zrealizować powtórnie wybraną z oferty UCWFS formę zajęć WF w kolejnych semestrach studiów oraz wnieść opłatę za powtarzanie zajęć, określoną odrębnym zarządzeniem Rektora w sprawie opłat za studia w Uniwersytecie Wrocławskim. Wpłaty za powtarzanie zajęć należy dokonać w terminie 14 od upływu terminu korekt zapisów.
3. Jeżeli w ramach powtarzanego przedmiotu student zapisze się na zajęcia płatne, dokonuje opłaty za zajęcia oraz opłaty za powtarzanie zajęć.

§ 16

1. Z obowiązku uczestniczenia w obligatoryjnych zajęciach WF, na wniosek studenta, mogą zostać zwolnieni:
   1) członkowie sportowej kadry narodowej powołani przez właściwy polski związek sportowy, będący w wykazie prowadzonym przez ministra właściwego ds. sportu;

2) zawodnicy najwyższej sportowej klasy rozgrywkowej Polskiego Związku Sportowego;
3) zawodnicy ze sportową klasą mistrzowską przyznaną przez Polski Związek Sportowy.

2. Zwolnień, o których mowa w ust. 1, dokonuje Kierownik UCWFS.
3. W przypadku udokumentowanych zdarzeń losowych uniemożliwiających zrealizowanie zajęć z wychowania fizycznego przed zakończeniem studiów, Prorektor ds. nauczania, na wniosek studenta zaopiniowany przez dziekana, może zwolnić studenta z obowiązku zaliczenia tych zajęć.

§ 17

1. Sprawy nie ujęte w Regulaminie organizacji zajęć i zaliczeń wychowania fizycznego w Uniwersytecie Wrocławskim, będą rozpatrywane indywidualnie przez Kierownika UCWFS lub jego Zastępcę.
2. Od rozstrzygnięć, o których mowa w ust. 1, studentowi przysługuje prawo odwołania się do Prorektora ds. nauczania.

Załącznik Nr 1
do Regulaminu

SYLABUS PRZEDMIOTU

1.	Nazwa przedmiotu/modułu w języku polskim oraz angielskim **Wychowanie fizyczne/Physical education**
2.	Dyscyplina
3.	Język wykładowy: **polski**
4.	Jednostka prowadząca przedmiot: **przedmiot ogólnouniwersytecki**
5.	Kod przedmiotu/modułu: **8545**
6.	Rodzaj przedmiotu/modułu: **obowiązkowy**
7.	Kierunek studiów: **wszystkie kierunki**
8.	Poziom studiów: **I stopień i jednolite studia magisterskie**
9.	Rok studiów: **w zależności od programu studiów**
10.	Semestr: **w zależności od kierunku studiów i wyboru studenta**
11.	Forma zajęć i liczba godzin: **zajęcia praktyczne w formie ćwiczeń, 30 godz.**
12.	Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych dla przedmiotu/modułu: **brak**
13.	Cele kształcenia dla przedmiotu Doskonalenie umiejętności ruchowych sprzyjających zdrowemu stylowi życia oraz pogłębienie wiedzy na temat korzyści wynikających z systematycznej aktywności fizycznej i wykorzystania różnych jej form. Kształtowanie nawyków prozdrowotnych, takich jak systematyczna i zróżnicowana aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu. Kształtowanie kompetencji umożliwiających świadome, bezpieczne, samodzielne i efektywne wykorzystanie aktywności fizycznej w życiu codziennym. Kształtowanie kompetencji społecznych poprzez doskonalenie umiejętności współpracy i komunikacji w grupie (zespole), przestrzeganie przepisów sportowych oraz zasad fair play. Doskonalenie umiejętności planowania aktywności fizycznej z uwzględnieniem własnych potrzeb i ograniczeń wynikających z podejmowanej pracy zawodowej i obowiązków związanych ze studiowaniem.
14.	Treści programowe Zapoznanie z różnymi formami aktywności ruchowej (o charakterze indywidualnym oraz zespołowym) wspierającymi świadome uczestnictwo w kulturze fizycznej. Treści programowe oraz tematy realizowane podczas zajęć uzależnione są od wybranej (podczas zapisów) formy ruchu.

	Są one uzupełniane o dodatkowe elementy takie jak: - ćwiczenia przygotowujące do zajęć podczas rozgrzewki - ćwiczenia relaksacyjne i rozciągające - podstawowe elementy techniki w wybranej formie ruchu.	
15.	Zakładane efekty uczenia się	Symbole odpowiednich kierunkowych efektów uczenia się
16.	Literatura obowiązkowa i zalecana: **nie dotyczy**	
17.	Metody weryfikacji zakładanych efektów uczenia się: **nie dotyczy**	
18.	Warunki i forma zaliczenia poszczególnych komponentów przedmiotu/modułu: **Obecność na zajęciach. Aktywny udział w ćwiczeniach.**	
19.	Łączna liczba godzin	**30 godz.**
20.	Liczba punktów ECTS (*jeśli jest wymagana*)	**Nie dotyczy**

Załącznik Nr 2
do Regulaminu

SYLABUS PRZEDMIOTU

1.	Nazwa przedmiotu w języku polskim oraz angielskim: **Wychowanie fizyczne: Człowiek, zdrowie i historia sportu** **Physical education: Man, health and history of sport**
2.	Język wykładowy: **polski**
3.	Jednostka prowadząca: **przedmiot ogólnouniwersytecki**
4.	Kod przedmiotu/modułu
5.	Rodzaj przedmiotu/modułu *(obowiązkowy lub do wyboru):* **obowiązkowy; przedmiot ogólnouniwersytecki**
6.	Kierunek studiów (specjalność)* **wszystkie kierunki**
7.	Poziom studiów *(I stopień*, II stopień*, jednolite studia magisterskie*)* **I stopień i jednolite magisterskie**
8.	Rok studiów *(jeśli obowiązuje*) **w zależności od programu studiów**
9.	Semestr *(zimowy lub letni)* **w zależności od kierunku studiów**
10.	Forma zajęć i liczba godzin (w tym liczba godzin zajęć online*) **wykład realizowany online, 60 godzin – 3 moduły po 20 godzin**
11.	Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych dla przedmiotu/modułu: **brak**
12.	Cele kształcenia dla przedmiotu **Moduł pierwszy: Człowiek** Przekazanie aktualnej wiedzy dotyczącej wybranych zagadnień motoryczności człowieka, wpływu aktywności fizycznej na funkcjonowanie poszczególnych narządów i układów oraz czynników warunkujących wydolność fizyczną. Analiza wysiłku fizycznego z uwzględnieniem płci i wieku, w zróżnicowanych temperaturach otoczenia oraz w warunkach wysokogórskich. Omówienie wpływu niedoboru aktywności ruchowej na organizm człowieka. Popularyzacja świadomości i zachowań prozdrowotnych młodzieży. **Moduł drugi: Zdrowie** Przekazanie wiedzy z zakresu wybranych zagadnień promocji, wzmacniania i potęgowania zdrowia – w ujęciu historycznym i problemowym, w optyce kultur: zachodniej i dalekowschodniej, w aspekcie wpływu aktywności fizycznej człowieka na wszechstronny jego rozwój (psychofizyczny, społeczny, środowiskowy). Zaznajomienie studentów z kluczowymi pojęciami, definicjami i metodami badawczymi nauk o zdrowiu. Popularyzacja i pogłębienie świadomości prozdrowotnej młodzieży.

	Moduł trzeci: Historia sportu Przekazanie wiedzy z zakresu wybranych zagadnień dotyczących historii sportu od czasu jego ukonstytuowania się w starożytności po współczesność w kontekście historycznego rozwoju społeczeństw europejskich. Analiza historyczna całego spektrum uwarunkowań kulturowych, zwłaszcza politycznych. Zaznajomienie studentów z podstawową terminologią, definicjami i metodologią przedmiotu. Popularyzacja i pogłębienie świadomości sportowej młodzieży.
13.	Treści programowe **Moduł pierwszy: Człowiek** • Budowa i rozwój układu kostno-stawowego • Rozwój układu mięśniowego, nerwów ruchowych i siły, postawa i asymetria ciała • Przemiana materii i energii • Rozwój motoryczności człowieka (siła, szybkość, zwinność, wytrzymałość, wydolność) • Zróżnicowanie wysiłku fizycznego ze względu na płeć i wiek, temperaturę otoczenia oraz wysokość nad poziomem morza • Wpływ wysiłku fizycznego na kondycję biologiczną człowieka • Wpływ niedoboru aktywności ruchowej (hipokinezji) na organizm człowieka • Podstawy genetyki wysiłku fizycznego **Moduł drugi: Zdrowie** • Historyczne, teoretyczne i filozoficzne problemy zdrowia • Polskie szkoły medyczne przełomu XIX i XX stulecia • Strategie promocji zdrowia w edukacji • Wychowanie ekologiczne a zdrowie • Diagnostyka zdrowia i ocena efektywności działań prozdrowotnych • Tryb życia a zdrowie • Rola aktywności fizycznej w procesach wzmacniania zdrowia w różnych fazach życia • Przykłady nowoczesnych i niekonwencjonalnych strategii aktywności ruchowej: aerobik, świadome oddychanie, *tai chi* **Moduł trzeci: Historia sportu** • Kształtowanie się kultury fizycznej i sportu w starożytności • Różnorodność form aktywności sportowej w historii • Powstanie nowożytnego sportu i uwarunkowania rozwoju poszczególnych dyscyplin • Ruch olimpijski • Polityczna instrumentalizacja sportu • Sport a globalizacja • Patologie współczesnego sportu (komercjalizacja, doping) • Fenomen piłki nożnej
14.	Literatura obowiązkowa i zalecana *(źródła, opracowania, podręczniki, itp.)* **Moduł pierwszy:** • A. Bochenek, M. Reicher, *Anatomia człowieka. Tom 1: Anatomia ogólna, kości, stawy i więzadła, mięśnie,* Warszawa 2010. • J. Górski (red.), *Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego*, Warszawa 2019. • M. Kaczmarek, N. Wolański, *Rozwój biologiczny człowieka – od poczęcia do śmierci*, Warszawa 2018. • J. Raczek, *Antropomotoryka. Teoria motoryczności człowieka w zarysie*, Warszawa 2017.

	• N. Wolański, *Ekologia człowieka. Podstawy ochrony środowiska i życia człowieka*, t.1: *Wrażliwość na czynniki środowiska i biologiczne zmiany przystosowawcze*. Tom 2: *Ewolucja i dostosowanie biokulturowe,* Warszawa 2012. **Moduł drugi:** • E. Bulicz, I. Muravov, *Od istoty zdrowia – do jego diagnostyki i ukierunkowanego potęgowania*, [w:] *Potęgowanie zdrowia: Czynniki, mechanizmy i strategie zdrowotne*, E. Bulicz (red.), Radom 2003, s. 7-20. • J. Drabik, *Aktywność fizyczna jako miernik zdrowia*, [w:] *Zdrowie, istota, diagnostyka i strategie zdrowotne*, I. Muravov (red.), Radom 2001, s. 82-91. • O. Berdnyk i in., *Wychowanie ekologiczne czynnikiem zwiększania witalności i zdrowia populacji*, „Zdrowie i Społeczeństwo" 2011, nr 1, s. 199-211. • A.B. Jagiełłowicz, *Juliana Aleksandrowicza „poszukiwania filozofii ochrony zdrowia"*, Wrocław 2011. **Moduł trzeci:** • D. Miller, *Historia igrzysk olimpijskich i MKOl*, Poznań 2012. • W. Lipoński, *Historia sportu na tle rozwoju kultury fizycznej*, Warszawa 2012. • A. Pasko, *Sport wyczynowy w polityce państwa 1944–1989*, Kraków 2012. • D. Wojtaszyn, *Sport w cieniu polityki. Instrumentalizacja sportu w NRD*, Wrocław 2011.	
15.	Warunki i forma zaliczenia przedmiotu: Obecność na wykładach; Testy końcowe po pierwszym i po trzecim module (po 10 pytań każdy); po drugim module wykonanie w terminie określonym przez prowadzącego 2 teoretycznych zadań. Warunkiem otrzymania pozytywnej oceny jest zaliczenie wszystkich trzech modułów (uzyskanie z każdego modułu co najmniej 50% punktów).	
16.	Łączna liczba godzin	**60**
17.	Liczba punktów ECTS (*jeśli jest wymagana*)	Nie dotyczy

Załącznik Nr 3
do Regulaminu

SUBJECT/COURSE SYLLABUS

1.	Course name in Polish and English **Wychowanie fizyczne: Człowiek, zdrowie i historia sportu** **Physical education: Man, health and history of sport**
2.	Scientific discipline
3.	Language of instruction: **English**
4.	Unit conducting the course: **general university course**
5.	Type of course *(compulsory, elective):* **compulsory; general university course**
6.	Field of study (specialty)* **all fields**
7.	Level of study *(first-cycle*, second-cycle*, long-cycle studies*)*: **first-cycle, long-cycle studies**
8.	Year of study **depending on the study program**
9.	Semester *(winter or summer)* **depending on the field of study**
10.	Course form and number of hours **online lecture, 60 hours – 3 modules of 20 hours each**
11.	Prerequisites in terms of knowledge, skills and social competences for the course **none**
12.	Learning objectives for the course **Module one: Man** Providing up-to-date knowledge on selected topics related to human motor skills, the effects of physical activity on the function of individual organs and systems, and the factors that determine physical fitness. Analysing physical exertion, taking into account gender and age under different environmental conditions. Discussing the effects of physical inactivity on the human body. Promoting health awareness and health-promoting behaviours among young people. **Module two: Health** The aim of this course is to promote a positive understanding of health by emphasizing the importance of social and personal resources, as well as external conditions related to social and ecological factors. It seeks to foster motivation and shape attitudes that support a culture of health, which encompasses complete mental and physical well-being. This includes enhancing both individual and collective abilities to identify and achieve aspirations, meet needs, and adapt to or manage the environment. Additionally, the course aims to stimulate the development of skills that promote health. **Module three: History of sport** Transfer of knowledge on selected issues related to the history of sport from its inception in antiquity to the present day in the context of the historical development of European societies. Historical analysis of the entire spectrum of cultural, especially political, conditions. Familiarising students with the basic terminology, definitions and methodology of the subject. Promoting and deepening young people's awareness of sport.
13.	Curriculum content **Module one: Man** • Fundamentals of the functional anatomy and the development of skeletal and joint, and muscular systems in the context of human motor abilities. • Fundamentals of the anatomy and physiology, and the development of nervous, circulatory, and respiratory systems in the context of human motor abilities.

	• Human body posture and its defects; the importance of physical activity in posturogenesis. • The influence of somatotype on performance in various sports disciplines. • Metabolism and energy balance. • The importance of physical activity at different stages of ontogenesis. • The influence of physical activity on biological fitness and the course of human ageing. • The impact of selected factors on strength, speed, agility, endurance, and overall physical performance. **Module two: Health** • Health in the face of the challenges of contemporary technology and general social problems: a humanistic interpretation of sport (dignity, freedom, ecology) vs. formalism, interpretivism, conventionalism. • Health as a biological and behavioral immunity. • Cognitive safety. • The role of physical activity in the processes of strengthening health at different stages of life. • The World Health Organization's strategy for implementing a well-being approach to public health. **Module three: History of sport** • The development of physical culture and sport in antiquity • The diversity of sporting activities throughout history • The emergence of modern sport and the conditions for the development of individual disciplines • The Olympic movement • The political instrumentalisation of sport • Sport and globalization • Mediatisation of sport • Pathologies of modern sport (commercialisation, doping) • The phenomenon of football	
14.	Description of learning outcomes	Symbols for relevant directional learning outcomes, *e.g.: K_W01**, *K_U05, K_K03*
15.	Mandatory and recommended literature *(sources, studies, textbooks, etc.)* **Module one:** • Atkinson, M.E. (2013). Anatomy for dental students, Oxford: Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/oso/9780199234462.001.0001 • Romita, A., Wanich-Romita, N. (2023). Functional Awareness: Anatomy in Action for Daners. Oxford: Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/oso/9780197586815.001.0001 • Farooqui, T., Farooqui, A. A. (2015). Diet and Exercise in Cognitive function and Neurological Diseases. London: Wiley Blackwell. https://doi.org/10.1002/9781118840634.ch19 • Winter, D.A. (2009). Biomechanics and Motor Control of Human Movement. London: John Wiley & Sons, Inc. https://doi.org/10.1002%2F9780470549148 • Selected articles in journals on sports and exercise science/medicine. **Module two:** • Aggerholm, K. (2025). Sport humanism: contours of a humanist theory of sport, Journal of the Philosophy of Sport, 52:1, 1-24. https://doi.org/10.1080/00948705.2024.2388775 • Saad, J.M., Prochaska, J.O. (2021). An adaptive behavioral immune system: a model of population health behavior, Humanities and Social Sciences Communications 8, 92. https://doi.org/10.1057/s41599-021-00759-0 • Roszak, P., Reczkowski, R., Wroblewski, P. (2024). Religion and Cognitive Safety: Pastoral and Psychological Implications, Pastoral Psychology 73, 367–377. https://doi.org/10.1007/s11089-024-01124-z	

<table>
<tr><td></td><td colspan="2">

Roychowdhury, D. (2020). Using Physical Activity to Enhance Health Outcomes Across the Life Span, Journal of Functional Morphology and Kinesiology, 5(1), 2. https://doi.org/10.3390/jfmk5010002
World Health Organization (2025). Implementing the global framework on well-being at country level: policy pathways. https://www.who.int/publications/i/item/9789240112773

Module three:

Vonnard, P., Sbetti, N., Quin, G. (2018). Beyond boycotts: sport during the Cold War in Europe. Berlin, Boston: De Gruyter.
Coubertin, P. de (2000). Olympism: selected writings. Lausanne: International Olympic Committee.
Large, D.C. (2007). Nazi games: the Olympics of 1936. New York, London: W Norton & Company.
Walvin, J. (1994). The people's game: the history of football revisited. Edinburgh, London: Mainstream.
McGillivray, D. (2013). Digital cultures, acceleration and mega sporting event narratives. Leisure Studies, 33(1), 96–109. https://doi.org/10.1080/02614367.2013.841747

</td></tr>
<tr><td>16.</td><td colspan="2">Methods of verification of the assumed learning outcomes:</td></tr>
<tr><td>17.</td><td colspan="2">Conditions and form of credit for individual components of the course:

Attendance at lectures; Final tests after the first and third modules (10 questions each); After the second module, completion of two theoretical tasks within the deadline set by the lecturer. In order to receive a positive grade, students must pass all three modules (obtaining at least 50% of the points in each module).</td></tr>
<tr><td></td><td>Student workload expressed in teaching hours and ECTS credits</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>classes (according to the study plan) with the instructor:
- lecture*:
- exercises*:
- laboratory*:
- others:</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>student's own work (including participation in group work) e.g.:
- preparation for classes:
- reading the literature indicated:
- preparation of papers/presentations/projects:
- writing a class report:
- preparation for tests and exams:</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>Total number of class hours</td><td>60</td></tr>
<tr><td></td><td>Number of ECTS credits (if required)</td><td>Not applicable</td></tr>
</table>