

STUDIUM WYCHOWANIE FIZYCZNE NA UNIWERSYTECIE ZIELONOGÓRSKIM



UZ Uniwersytet
Zielonogórski

OFERTA
NA ROK AKADEMICKI
2026/2027



Katedra Sportu
i Promocji Zdrowia

REKRUTACJA.UZ.ZGORA.PL



STUDIA skierowane są do osób aktywnych fizycznie, interesujących się sportem, zdrowym stylem życia, chcących zdobyć uprawnienia nauczycielskie do prowadzenia zajęć z wychowania fizycznego oraz kwalifikacje instruktorskie i trenerskie. Kierunek pozwala również na łącznie kariery zawodniczej z nauką akademicką

Katedra Sportu i Promocji Zdrowia

✉ ul. prof. Z. Szafrana 6
65-246 Zielona Góra
☎ +48 68 328 31 82
✉ sekretariat-istz@wnb.uz.zgora.pl;
🌐 www.istz.uz.zgora.pl

WYCHOWANIE FIZYCZNE

STUDIA I STOPNIA - stacjonarne i niestacjonarne

Absolwent studiów I stopnia na kierunku wychowanie fizyczne uzyskuje tytuł zawodowy licencjata oraz uzyskuje wiedzę osadzoną w obszarze nauk o kulturze fizycznej, wzbogaconą wiedzą z zakresu nauk medycznych, nauk o zdrowiu, nauk humanistycznych i społecznych. Posiadana wiedza uzupełniona jest o dodatkowe umiejętności praktyczne, co pozwala na zatrudnienie w instytucjach oświatowych oraz w instytucjach kultury fizycznej

Absolwent uzyskuje pełne przygotowanie pedagogiczno-psychologiczne oraz dydaktyczne do programowania, planowania oraz realizacji wychowania fizycznego w szkołach na poziomie szkoły podstawowej (klasy IV-VIII), jak również do prowadzenia tematów związanych z aktywnością fizyczną i profilaktyką zdrowotną ramach nowego przedmiotu edukacja zdrowotna. Ponadto otrzymuje kwalifikacje trenerskie lub instruktorskie zgodnie z wybraną specjalizacją, potwierdzone licencją wydaną przez odpowiedni związek sportowy.

- instruktor piłki ręcznej ZPRP
- instruktor piłki siatkowej PZPS
- instruktor pływania PZP
- trener piłki nożnej UEFA C
- trener koszykówki PZKosz C



Katedra Sportu
i Promocji Zdrowia

WYCHOWANIE FIZYCZNE

STUDIA II STOPNIA

stacjonarne i niestacjonarne

Absolwent studiów II stopnia na kierunku wychowanie fizyczne otrzymuje tytuł zawodowy magistra i pełne przygotowanie do programowania i realizacji wychowania fizycznego w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych, jak również do prowadzenia tematów związanych z aktywnością fizyczną i profilaktyką zdrowotną ramach nowego przedmiotu edukacja zdrowotna. Uzyskuje niezbędną wiedzę biomedyczną do pracy w zakresie promowania zdrowia i prozdrowotnej aktywności fizycznej oraz umiejętności do pracy w sporcie osób z niepełnosprawnościami i powszechnym, rekreacji ruchowej i doradztwa żywieniowego.

W trakcie studiów zdobywa wiedzę i umiejętności zgodnie z wybraną specjalizacją:

- aktywność ruchowa seniorów
- trener personalny
- żywienie i suplementacja w sporcie

Praktyczny profilowi kształcenia zakłada odbywanie w trakcie studiów praktyk i staży w szkołach, instytucjach opiekuńczo-wychowawczych, centrach rekreacyjno-sportowych i klubach sportowych.



PERSPEKTYWY ZATRUDNIENIA

- szkoły podstawowe i ponadpodstawowe oraz inne placówki oświatowo- wychowawcze (po ukończeniu studiów II stopnia)
- kluby sportowe, związki i organizacje sportowe
- ośrodki i centra sportowo-rekreacyjne
- kluby fitness, siłownie
- w administracji samorządowej i państwowej
- w organizacjach społecznych
- w mediach
- własna działalność gospodarcza związana z rynkiem sportu

KIM SĄ NASI ABSOLWENCI

- nauczyciele wychowania fizycznego
- trenerzy, instruktorzy różnych dyscyplin sportowych
- trenerzy personalni
- trenerzy medyczni
- animatorzy sportu
- menedżerowie sportu
- działacze sportowi
- właściciele studia fitness/ treningów personalnych
- policjanci, zawodowi żolnierze
- dziennikarze sportowi



NARODOWA
REPREZENTACJA
AKADEMICKA



SUKCESY NASZYCH STUDENTÓW:

- odnoszą sukcesy w zawodach sportowych i należą do Kadr Narodowych
- współtworzą publikacje naukowe
- biorą udział w krajowych i międzynarodowych konferencjach naukowych
- biorą udział w badaniach diagnostycznych sportowców
- organizują różne wydarzenia sportowe
- wyjeżdżają na zagraniczne wymiany studenckie i staże
- są laureatami konkursu absolwent ekstra

WSPARCIE STUDENTÓW-SPORTOWCÓW

Uniwersytet Zielonogórski jest beneficjentem projektu Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego „Narodowa Reprezentacja Akademicka”

Narodowa Reprezentacja Akademicka to projekt wsparcia procesu kształcenia studentów- sportowców, który ma na celu umożliwienie realizowania równoległej kariery sportowej oraz nauki akademickiej. Obejmuje on dofinansowanie na organizację dodatkowych zajęć dydaktycznych dedykowanych studentom- sportowcom będącym w trakcie kariery sportowej. Program zajęć dydaktycznych realizowany będzie w formie indywidualnej organizacji studiów w ciągu całego roku kalendarzowego, zgodnie z zaplanowaną liczbą godzin na danego studenta- sportowca.

◀ **Natalia Dominiak i Kamil Kasperczyk** nasi olimpijczycy w pięcioboju nowoczesnym

ZALETY KIERUNKU

- zajęcia dydaktyczne prowadzone przez wysoko wykwalifikowaną kadrę badawczo-dydaktyczną oraz praktyków pracujących w zawodzie,
- współpraca z klubami sportowymi i organizacjami sportowymi, ośrodkami sportowo-rekreacyjnymi, centrami rekreacji, odnowy biologicznej, klubami fitness i siłowniami oraz szkołami,
- nowoczesne zaplecze dydaktyczne,
- możliwość realizacji praktyk i staży również za granicą,
- ścisła współpraca z przedsiębiorcami i instytucjami,
- silna pozycja absolwentów na rynku pracy,
- aktywna wymiana studentów w ramach programu Erasmus+,
- przyjazna atmosfera oparta o bezpośredni kontakt studentów z kadrą akademicką.



BAZA DYDAKTYCZNA

BUDYNKI DYDAKTYCZNE



OBIEKTY SPORTOWE

- hala sportowa UZ, sala fitness, siłownia
- obiekty MOSiR: pływalnia, hala akrobatyczna, stadion i hala lekkoatletyczna



LABORATORIA

- laboratorium fizjologii wysiłku
- pracownia biomechaniki
- laboratorium biochemii



BIBLIOTEKA



HALA LEKKOATLETYCZNA



STADION LEKKOATLETYCZNY



fot. MOSiR
Zielona Góra

KLUB UCZELNIANY AZS UZ



Rozwijanie aktywności sportowej umożliwia Akademicki Związek Sportowy UZ. Zajęcia odbywają się w ponad 30 sekcjach. Członkowie AZS mogą korzystać przez cały rok m.in. z siłowni, hal sportowych i basenu. Związek wspiera również studentów w wyjazdach na Akademickie Mistrzostwa Polski i Integracyjne Mistrzostwa Polski. Klub posiada swoje reprezentacje w rozgrywkach ligowych.



POWODY, DLA KTÓRYCH WARTO WYBRAĆ NASZĄ UCZELNIĘ

KAMERALNA ATMOSFERA



Masz szansę zdobyć praktyczne doświadczenie.

Dzięki mniejszym grupom zajęciowym możesz nabyć więcej praktycznych umiejętności oraz liczyć na indywidualne konsultacje z wykładowcami.

Nie jesteś numerem w indeksie.

Wykładowcy znają Cię z imienia i nazwiska, dzięki czemu możesz nawiązywać z nimi dobre relacje, liczyć na ich radę i wsparcie.

Dołączasz do wspólnoty akademickiej.

Masz szansę poznać ludzi nie tylko ze swojego roku, ale z całej uczelni! Możecie wspólnie działać w kołach naukowych czy bawić się podczas uniwersyteckich wydarzeń.

Możesz połączyć karierę sportową z nauką akademicką

Nasza uczelnia wspiera studentów-sportowców w realizowaniu ich pasji

ATRAKCYJNE WPARCIE FINANSOWE



Stypendia uczelniane

SOCJALNE – 1500 zł miesięcznie, w zwiększonej wysokości – 1770 zł,

REKTORA – 1000 zł miesięcznie, zapomogi – od 100 do 4000 zł (wyplacane maksymalnie 2 razy w roku akademickim).

Dla osób z niepełnosprawnościami – I stopień niepełnosprawności – 900 zł, II stopień – 700 zł, III stopień – 400 zł miesięcznie.

Stypendia ministra nauki

za znaczące osiągnięcie sportowe, naukowe i artystyczne.

Szczegółowe informacje na: www.dss.uz.zgora.pl

NISKIE KOSZTY UTRZYMANIA



Akademiki

UZ dysponuje 6 domami studenckimi w Zielonej Górze. Cena uzależniona jest od liczby miejsc w pokoju i wynosi od **336 zł** w pokoju 3-osobowym do **621 zł** w pokoju 1-osobowym + w niektórych dodatkowa opłata za media oraz kaucja

Więcej informacji na: www.dss.uz.zgora.pl

Komunikacja

Bezpłatne przejazdy autobusami miejskim dla studentów (do 26 roku życia)

Zielona Góra w rankingach

2 miejsce: najlepsze miasto dla studentów pod względem kosztów,

2 miejsce: najkorzystniejsze cenowo akademiki,

3 miejsce: najkorzystniejsze ceny wynajmu pokoju lub mieszkania dwupokojowego.

Źródło: ranking „Najlepsze miasta do studiowania” z 2020 r. (ikalkulator.pl)

WYJAZDY STUDENCKIE



Studia na UZ realizowane są zgodnie z zasadami elastycznego systemu kształcenia oraz w oparciu o European Credit Transfer System (ECTS). Dzięki temu możesz odbyć część studiów w innej polskiej lub zagranicznej uczelni.

Wyjazdy zagraniczne

Studenci naszej uczelni mogą skorzystać z programu Erasmus + finansowanego ze środków Unii Europejskiej. Program umożliwia wyjazd na studia, wyjazdy na studia do renomowanych uczelni oraz praktyki w przedsiębiorstwach i instytucjach zagranicznych.

Uniwersytet Zielonogórski współpracuje z blisko 160 partnerami z Europy i świata. Co roku w ramach wymiany międzynarodowej gościmy na UZ studentów wielu narodowości.

Szczegółowa oferta dostępna jest na stronie www.erasmus.uz.zgora.pl



Wyjazdy krajowe

W programie MOST uczestniczą polskie uniwersytety, które przyjmują studentów kierunków humanistycznych i niektórych innych kierunków.

Uniwersyteckie Centrum Kształcenia Językowego:

Prowadzi odpłatne kursy językowe na wszystkich poziomach zaawansowania. Oferuje atrakcyjne ceny, wysoką jakość kształcenia oraz dogodne warunki płatności.

Szczegółowe informacje na: www.uckj.uz.zgora.pl

WSPARCIE STUDENCKICH INICJATYW



Koła naukowe

W naszym Instytucie działają 3 koła naukowe:

- Koło Naukowe Motoryki Sportowej
- Studenckie Koło Naukowe Turystyki
- Koło Naukowe Dietetyków Uniwersytetu Zielonogórskiego

Koła pomagają realizować studenckie pasje, pomysły i ciekawe rozwiązania naukowe.

RÓWNE TRAKTOWANIE I WSPARCIE



Centrum Równości, Dostępności i Wsparcia:

- pomoc psychologiczna i specjalistyczna,
- równe traktowanie wszystkich studentów bez względu na wiek, płeć, rasę, religię, narodowość, pochodzenie czy światopogląd,
- wspieranie dla osób z niepełnosprawnościami i szczególnymi potrzebami edukacyjnymi.

Szczegółowe informacje na: crdw.uz.zgora.pl

UZ TO NIE TYLKO NAUKA



Dni Kultury Studenckiej

Coroczne święto zielonogórskich studentów integrujące całą społeczność akademicką. W programie – wydarzenia kulturalne, sportowe i koncerty.

Kultura, sport i rozrywka

- mecze drużyn sportowych – koszykówka, żużel, piłka nożna, futbol amerykański,
- aktywne spędzanie czasu: liczne ścieżki rowerowe, obiekty sportowe
- liczne restauracje, kawiarnie, kluby oraz puby.
- premiery studenckie w Lubuskim Teatrze – atrakcyjne ceny biletów; koncerty w Filharmonii Zielonogórskiej – zniżki na wybrane koncerty i inne niespodzianki dla studentów oraz pracowników UZ,
- liczne wydarzenia kulturalne, a także duże cykliczne imprezy, jak m.in. Winobranie, festiwale otwartych piwnic winiarskich, Lato Muz Wszelakich

DOŁĄCZ DO SPOŁECZNOŚCI AKADEMICKIEJ UNIwersYTETU ZIELONOGÓRSKIEGO!

Uniwersytet Zielonogórski to największa państwowa uczelnia w województwie lubuskim, w której uczy się blisko 10 tys. studentów. Tradycje akademickie Zielonej Góry sięgają 1965 r., UZ działa jednak od 2001 r. dzięki połączeniu dawnych zielonogórskich szkół wyższych. Mimo młodego wieku dynamicznie się rozwija i stale unowocześnia. Dzięki swojemu potencjałowi, profesjonalnej kadrze oraz bogatej bazie naukowej pomoże Ci zdobyć wykształcenie, o jakim marzysz. Uczelnia oferuje bowiem ponad 70 kierunków w języku polskim i kilkanaście w języku angielskim z różnych dziedzin. Możesz podjąć tu naukę na studiach I i II stopnia, podyplomowych oraz w szkołach doktorskich. Studia prowadzone są dziennie i zaocznie. Na naszej uczelni możesz spełniać się i rozwijać również w kołach naukowych oraz organizacjach studenckich, a także realizować projekty i brać czynny udział w wielu wydarzeniach.



UZ

SZCZEGÓŁOWE INFORMACJE O REKRUTACJI:

- ✉ al. Wojska Polskiego 69
65-762 Zielona Góra
pok. 403 R - 404 R (IV piętro)
- ☎ tel.: 789 441 947, 789 441 948
- @ rekrutacja@uz.zgora.pl
- 🌐 www.rekrutacja.uz.zgora.pl

WIĘCEJ O KIERUNKU:
<https://istz.uz.zgora.pl/>

 Instytut Sportu, Turystyki
i Żywnienia UZ

Dowiedz się, jak wygląda
nauka na Uniwersytecie
Zielonogórskim i życie
w Zielonej Górze. Przekonaj się,
że warto u nas studiować!
Sprawdź Portal **Kandydata**.





SPRAWDŹ PORTAL
KANDYDATA



ODWIEDŹ NASZE
MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE

