

# Sport

## STUDIA I STOPNIA - KIERUNEK

**Forma:** Niestacjonarne • Stacjonarne

**Sposób realizacji:** Hybrydowe

**Cechy:** Studia I stopnia licencjackie • Od marca • Polski • 6 semestrów



## Czego się nauczysz?

- Poznasz **zasady żywienia w sporcie** i nauczysz się dopasowywać dietę sportowca do jego celów. Wesprzesz jego wydolność, regenerację i zdrowie na każdym etapie treningu.
- Opanujesz **metody regeneracji potreningowej** – od masażu po krioterapię. Dzięki temu przyspieszysz powrót do formy i zminimalizujesz ryzyko przetrenowania.
- Nauczysz się **analizować i dostosowywać plan treningowy**, tak by odpowiadał potrzebom zawodnika. Zdobędziesz praktyczne umiejętności optymalizacji obciążenia.
- Zrozumiesz **mechanizmy adaptacji organizmu do wysiłku i poznasz anatomię sportowca**. To pomoże Ci trafniej planować treningi i wspierać rozwój fizyczny zawodników.
- Nauczysz się **zarządzać procesami treningowymi i zespołem**, organizować wydarzenia sportowe i wspierać rozwój kariery zawodników w profesjonalnym środowisku.
- Zdobędziesz **umiejętności z zakresu komunikacji i motywacji sportowców**, także w trudnych momentach. Nauczysz się wspierać ich mentalnie i emocjonalnie w działaniu.

## Praca dla Ciebie

- **Pracuj jako trener przygotowania motorycznego.** Odpowiadaj za poprawę wydolności, siły i formy sportowców. Optymalizuj trening i zapobiegaj kontuzjom.
- **Zostań menedżerem organizacji sportowej.** Zarządzaj klubem, dbaj o logistykę, budżet i rozwój. Wdrażaj strategie, które wspierają sukcesy zespołu i zawodników.
- **Zatrudnij się jako organizator wydarzeń sportowych.** Planuj zawody, obozy i eventy. Łącz pasję do sportu z zarządzaniem projektami i działaniami w terenie.
- **Rozwijaj się jako instruktor w klubie fitness.** Prowadź treningi grupowe i indywidualne. Motywuj innych i wspieraj ich w osiągnięciu celów sportowych.
- **Załącz własną działalność sportową.** Możesz prowadzić klub, organizować treningi lub tworzyć programy aktywizacji. Buduj markę w świecie sportu i wellness.
- **Bądź doradcą ds. kultury fizycznej w urzędzie.** Wspieraj lokalne inicjatywy, twórz strategie promocji sportu. Twoja praca wpłynie na zdrowie całej społeczności.

## Program studiów

### Praktyczne studia

Uczymy tak, aby jak najlepiej przygotować Cię do rzeczywistych wyzwań, z jakimi spotkasz się w pracy zawodowej.

- **Projekty grupowe** – realne problemy biznesowe.
- **Symulacje** – decyzje w warunkach rynkowych.



- **Staże i praktyki** – doświadczenie w firmach.
- **Wykłady z praktykami** – eksperci z rynku.
- **Nowoczesne narzędzia** – aktualne technologie.
- **Case studies** – analiza realnych przypadków.

### **Wybrane zajęcia kierunkowe:**

- Teoria sportu
- Historia sportu i olimpizmu
- Teoria treningu sportowego
- Socjologia sportu
- Dydaktyka sportu
- Pedagogika sportu
- Medycyna sportu i trening medyczny
- Fizjologia i biochemia wysiłku fizycznego
- Doping w sporcie
- Regeneracja i bezpieczeństwo zdrowotne w sporcie
- Żywnienie i suplementacja w sporcie
- Diagnostyka w sporcie
- Rekreacja i trening zdrowotny
- Podstawy sportu dzieci i młodzieży
- Antropomotoryka
- Kształtowanie zdolności motorycznych
- Nowoczesne formy sportu
- Organizacja eventów sportowych

### **Wybrane zajęcia specjalnościowe:**

- Podstawy treningu motorycznego w sportach indywidualnych i zespołowych
- Testy fizjologiczne w ocenie wydolności fizycznej w sportach indywidualnych i zespołowych
- Diagnostyka stanu zdrowia sportowca
- Podstawy treningu motorycznego w sportach indywidualnych i zespołowych



- Testy fizjologiczne w ocenie wydolności fizycznej w sportach indywidualnych i zespołowych
- Diagnostyka stanu zdrowia sportowa
- Budowanie wizerunku firmy sportowej i marketing w sporcie
- Projektowanie struktury zarządzania firmą sportową
- Aspekty podatkowe, prawne i kontrolne w organizacji sportowej
- Zachowania organizacyjne

## Nauka języka obcego

### Na studiach stacjonarnych:

- 252 godzin nauki jednego języka obcego (84 godzin w semestrze, od 3 do 5 semestru).

### Na studiach niestacjonarnych:

- 228 godzin nauki jednego języka obcego (76 godzin w semestrze, od 3 do 5 semestru).

Możesz wybrać: **j. angielski** lub **j. niemiecki**

## Praktyki i staże

Praktyki studenckie to ważny element studiów. Studenci studiów licencjackich oraz jednolitych studiów magisterskich realizują **960 godzin praktyk** (24 tygodnie), zdobywając doświadczenie zawodowe. Jeśli pracujesz w zawodzie zgodnym z kierunkiem studiów, możesz zaliczyć praktyki na podstawie zatrudnienia. W trakcie studiów masz też szansę na płatny staż. Programy stażowe przygotowują pracodawcy, z którymi współpracujemy, dostosowując wymagania do stanowisk, co ułatwia pierwsze kroki zawodowe.

## Sposób zaliczenia studiów

Przygotowujesz pracę dyplomową, która opisuje praktyczne lub teoretyczne zagadnienie związane z Twoim kierunkiem. Badając akty normatywne, literaturę przedmiotu i orzecznictwo, jak również przeprowadzając własne analizy, pracujesz nad autorską propozycją ujęcia wybranego zagadnienia. Wszystko, czego nauczysz się podczas studiów, pozwala Ci na stworzenie profesjonalnej pracy opartej na rzeczywistych danych i działaniach. By uzyskać tytuł licencjata, taką pracę dyplomową musisz obronić przed komisją. **To Ty wyznaczasz kierunek swojej pracy!**

## Partnerzy kierunku





## Zasady rekrutacji

- Studentem studiów I stopnia (licencjackich lub inżynierskich) na Uniwersytecie Dolnośląskim DSW możesz zostać po **ukończeniu szkoły średniej, zdaniu matury i odebraniu świadectwa dojrzałości.**
- O przyjęciu na studia **decyduje kolejność zgłoszeń oraz złożenie kompletu dokumentów i spełnienie wymogów wynikających z zasad rekrutacji.**

[Dowiedz się więcej](#)

## Stypendia i zniżki

- Możesz **otrzymać te same stypendia**, co studenci uczelni publicznych, w tym **naukowe, sportowe, socjalne i zapomogi.**
- Dodatkowo, **elastyczny system opłat** pozwala Ci wybrać, w ilu ratach chcesz opłacać czesne.
- Dodatkowe **stypendium dla najlepszych absolwentów** Uniwersytetu Dolnośląskiego DSW studiów I stopnia bezpośrednio kontynuujących naukę na studiach II stopnia.

[Dowiedz się więcej](#)

## Ceny

### Dla Kandydatów

Czesne stopniowane		Czesne równe	
Studia stacjonarne			
1 rok	<b>642 zł</b> (12 x 642 zł)	1 rok	<b>692 zł</b> (12 x 692 zł)
2 rok	<b>738 zł</b> (12 x 738 zł)	2 rok	<b>692 zł</b> (12 x 692 zł)
3 rok	<b>970 zł</b> (10 x 970 zł)	3 rok	<b>805 zł</b> (10 x 805 zł)
Studia niestacjonarne			
1 rok	<b>642 zł</b> (12 x 642 zł)	1 rok	<b>692 zł</b> (12 x 692 zł)
2 rok	<b>738 zł</b> (12 x 738 zł)	2 rok	<b>692 zł</b> (12 x 692 zł)
3 rok	<b>970 zł</b> (10 x 970 zł)	3 rok	<b>805 zł</b> (10 x 805 zł)

### Dla naszych absolwentów

Czesne stopniowane		Czesne równe	
Studia stacjonarne			
1 rok	<b>642 zł</b> (12 x 642 zł)	1 rok	<b>692 zł</b> (12 x 692 zł)
2 rok	<b>738 zł</b> (12 x 738 zł)	2 rok	<b>692 zł</b> (12 x 692 zł)
3 rok	<b>970 zł</b> (10 x 970 zł)	3 rok	<b>805 zł</b> (10 x 805 zł)
Studia niestacjonarne			



Czesne stopniowane		Czesne równe	
1 rok	<b>642 zł</b> (12 x 642 zł)	1 rok	<b>692 zł</b> (12 x 692 zł)
2 rok	<b>738 zł</b> (12 x 738 zł)	2 rok	<b>692 zł</b> (12 x 692 zł)
3 rok	<b>970 zł</b> (10 x 970 zł)	3 rok	<b>805 zł</b> (10 x 805 zł)

W oparciu o art. 80 ust. 3 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce uczelnia raz w roku akademickim zwiększa wysokość czesnego określonego w § 3 ust. 1 Umowy o wskaźnik równy wskaźnikowi wzrostu cen towarów i usług konsumpcyjnych za rok kalendarzowy poprzedzający rok, w którym dokonuje się waloryzacji, ogłoszony przez Prezesa Głównego Urzędu Statystycznego, łącznie nie więcej niż o 30 % do czasu ukończenia studiów określonych w Umowie.

W tabeli znajdują się ceny na rok akademicki 2025/2026 dla studentów zaczynających naukę od 1 semestru. Dla studentów zaczynających naukę od 2 semestru w trakcie rekrutacji zimowej 2025/2026 ceny zostaną przeliczone indywidualnie podczas zapisu na studia. Całość zniżki odliczana jest od kwoty czesnego na pierwszym roku studiów.

\* Informacja ta nie dotyczy kandydatów na kierunek sport i fizjoterapia, którzy rozpoczną studia od 1 semestru w rekrutacji zimowej 2025/2026. Dla tych osób, cena za studia nie zostanie dodatkowo przeliczona.

## Specjalności na kierunku Sport

Asystent diagnostyki sportowej

**Form:** Niestacjonarne • Stacjonarne

**Sposób realizacji:** Hybrydowe

Coaching sportowy

**Form:** Niestacjonarne • Stacjonarne

**Sposób realizacji:** Hybrydowe

Zarządzanie organizacją sportową

**Form:** Niestacjonarne • Stacjonarne

**Sposób realizacji:** Hybrydowe

Trener przygotowania motorycznego

**Form:** Niestacjonarne • Stacjonarne

**Sposób realizacji:** Hybrydowe

## Wypowiedzi osób

Polecam kierunek SPORT na Uniwersytecie Dolnośląskim DSW. Studia dla początkujących i zawodowych sportowców, elastyczne i praktyczne. Studenci zdobywają wiedzę od ekspertów: trenerów, psychologów, specjalistów przygotowania motorycznego i diagnostyki sportowej. Absolwenci mogą pracować jako trenerzy, menedżerowie, instruktorzy, w instytucjach sportowych lub prowadzić własną działalność.

**dr Karolina Zatoń Koordynatorka kierunku**