

Wydział/Instytut: Wydział Nauk o Zdrowiu i Kulturze Fizycznej

kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne

dyscyplina wiodąca: Nauki o kulturze fizycznej

profil kształcenia: ogólnoakademicki

poziom kształcenia: drugi stopień

numer uchwały Senatu US 99/2022/2023

Lp.	Zajęcia	Kierunkowe efekty uczenia się	Treści programowe	Sposoby weryfikacji efektów uczenia się
1	Dydaktyka wychowania fizycznego	K_WO2, K_W04, K_U01, K_U02, K_U04, K_K01, K_K02, K_K07	<ol style="list-style-type: none"> 1. Specyfika pracy w szkołach ponadpodstawowych. 2. Kwalifikacje i kompetencje współczesnego nauczyciela wychowania fizycznego. 3. Wybrane problemy wychowania fizycznego w szkole ponadpodstawowej. 4. Badanie jakości pracy w zakresie kultury fizycznej. 5. Wychowanie fizyczne w różnych krajach europejskich. 6. Kierunki pożądanych zmian w wychowaniu fizycznym. 7. Analiza podstawy programowej oraz programów nauczania wychowania fizycznego. Programy autorskie. 8. Innowacyjność i nowatorstwo w pracy z młodzieżą szkół ponadpodstawowych – na podstawie literatury oraz własnych pomysłów i obserwacji. 	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia. Egzamin
2	Zdrowie, aktywność fizyczna i sport w podstawie programowej kształcenia ogólnego	K_W01, K_W04, K_W07, K_U05, K_U14, K_U15, K_K07	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aktywność fizyczna, zdrowie, wypoczynek i sport jako wartości kultury fizycznej 2. Pozytywne mierniki zdrowia w podstawie programowej kształcenia ogólnego – zachowania zdrowotne, aktywność i sprawność fizyczna. 3. Pomiar i oceny aktywności i sprawności fizycznej. 4. Moralny standard minimum i maksimum w sporcie. 5. Idea fair play jako przekaz edukacyjny 	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia.
3	Diagnoza i ewaluacja w szkolnym	K_W04, K_W09, K_U01, K_U07, K_K08	<ol style="list-style-type: none"> 1. Elementy diagnozy psycho-socjo-pedagogicznej w procesie edukacji. 2. Diagnoza aktywności i sprawności fizycznej w procesie edukacji 3. Ocena jakości pracy szkoły. 	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone

	wychowaniu fizycznym		4. Edukacyjna wartość dodana. 5. Autoewaluacja i projektowanie przez nauczyciela ścieżki własnego rozwoju zawodowego.	efekty kształcenia. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia.
4	Język obcy	K_U19, K_K02, K_K06	Zagadnienia gramatyczne: czasy teraźniejsze - present simple, present continuous, present perfect; czasy przeszłe: past simple, past continuous, used to, past perfect; sposoby wyrażania przyszłości + zdania okolicznikowe czasu (future time clauses) tryby warunkowe; czasowniki modalne Zagadnienia leksykalno- konwersacyjne: sport (rodzaje ćwiczeń, sprzęt sportowy), zabiegi pielęgnacyjne; studia, praktyki studenckie, praca; choroby, urazy, pierwsza pomoc, cyberchondria; sporty ekstremalne; podejmowanie ryzyka np. w zakresie podróżowania, pracy, studiów, zakupów, zachowania na drodze; wyrażenia z czasownikiem take	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia. Egzamin
5	Język obcy specjalistyczny	K_U19, K_K02, K_K06	Body movements – słownictwo związane z ruchem Football vocabulary – słownictwo piłkarskie Sport and fitness – rodzaje dyscyplin sportowych How to be a champion – sposoby treningu Results and scores – osiągnięcie wyników sportowych Związki frazeologiczne (collocations)	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia.
6	Promocja zdrowia	K_W17, K_W19, K_U13, K_U14, K_U16, K_K04, K_K05, K_K12, K_W13, K_W14, K_W15	1. Pojęcie promocji zdrowia. Cele, zadania promocji zdrowia: ogólna charakterystyka, zadania i przedmiot badań, związek z innymi naukami, pojęcia: wychowanie, nauczanie promocji zdrowia, lekcja, samowychowanie do promocji zdrowia. Zadania promocji zdrowia w wychowaniu zdrowotnym oraz jego biologiczne uwarunkowania. Czas wolny i rekreacja – znaczenie w promocji zdrowia. 2. Etapy wychowania do uczestnictwa w promocji zdrowia ze szczególnym uwzględnieniem etapu samowychowania. Wybrane metody wychowania do rekreacji ruchowej: metody wpływu osobistego, wpływu sytuacyjnego, wpływu społecznego, metody kierowania samowychowaniem. 3. Rola specjalisty kultury fizycznej na poszczególnych etapach wychowania, kształtowania postaw w promocji zdrowia.	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia.

7	Metodologia i planowanie badań żywieniowych	K_W03, K_W09, K_W15, K_W17, K_U03, K_U05, K_U07, K_U15, K_K07, K_K08	<ol style="list-style-type: none"> 1. Podstawowe pojęcia z zakresu metodologii badań naukowych. Rys historyczny badań w dziedzinie żywienia człowieka. 2. Zasady zbierania i porządkowania wiedzy faktualnej. Literaturowe bazy danych i inne źródła faktów. 3. Dokumentacja w badaniach naukowych. Zasady gromadzenia i porządkowania wyników badań obserwacyjnych i eksperymentów naukowych. 4. Metody analizy statystycznej wyników badań żywieniowych. 5. Zastosowanie metod analizy statystycznej w badaniach żywieniowych 6. Opracowanie wyników badań. 7. Metody badania budżetów gospodarstw domowych. 8. Metody oceny spożycia żywności, 9. Metody oceny sposobu żywienia Przygotowanie materiałów niezbędnych do prowadzenia badań ankietowych. Zasady konstruowania ankiet i kwestionariuszy. 10. Metody oceny stanu odżywienia 11. Analiza literatury naukowej. Zasady pisania prac naukowych. 	<p>Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia.</p> <p>Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia.</p> <p>Egzamin</p>
8	Teoria treningu	K_W06, K_W08, K_W09, K_U02, K_U11, K_K04, K_K05, K_K07, K_K08	<p>Konwersatorium:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kryteria doboru i selekcji w różnych dyscyplinach sportowych – modelowe charakterystyki. 2. Charakterystyka etapów szkolenia sportowego (wstępny, ukierunkowany, specjalny) w ujęciu periodyzacji – właściwości i znaczenie rodzajów treningu: <ul style="list-style-type: none"> - trening motoryczny - trening funkcjonalny - trening plyometryczny - trening wysokogórski - stretching w treningu sportowym. 3. Kierowanie i kontrola procesu szkolenia sportowego. <p>Wykład:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Trening sportowy – zjawisko progresji. 2. Obciążenia treningowe – charakterystyka i znaczenie w rozwoju adaptacji i sprawności organizmu 3. Charakterystyka periodyzacji liniowej i blokowej. 4. Problematyka badań naukowych i wykorzystanie ich wyników w sporcie. 5. Czynniki psychofizjologiczne jako kryterium oceny stabilności (odporności) sportowca. 6. Charakterystyka sylwetki trenera sportu. 	<p>Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia.</p> <p>Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia.</p> <p>Egzamin</p>

9	Medycyna sportowa	K_W12, K_W10, K_W11, K_W13, K_W14, K_U06, K_U13, K_U14, K_K13	<ol style="list-style-type: none"> 1. Podstawowe pojęcia medycyny sportowej. 2. Zagrożenia zdrowotne związane ze sportem. 3. Ocena predyspozycji fizycznych do uprawiania sportu. 4. Specyfika uszkodzeń narządu ruchu (mięśni, więzadeł, torebek stawowych, nerwów obwodowych, naczyń krwionośnych). 5. Specyfika urazów dzieci i młodzieży. 6. Specyfika urazowości kobiet. 7. Diagnostyka obrazowa urazów sportowych. 8. Zaopatrzenie ortopedyczne. 9. Doping w sporcie. 10. Leczenie i rehabilitacja w sporcie w oparciu o najnowsze badania naukowe. 11. Wybrane urazy kończyny dolnej (staw biodrowy, kolanowy, skokowy), etiologia, patogeneza, diagnostyka, leczenie w świetle aktualnych badań naukowych. 12. Wybrane urazy kończyny górnej (kompleks barkowy, staw ramienny, łokciowy, promieniowo-nadgarstkowy), etiologia, patogeneza, diagnostyka, leczenie w świetle aktualnych badań naukowych.. 13. Wybrane urazy kręgosłupa i głowy, etiologia, patogeneza, diagnostyka, leczenie w świetle aktualnych badań naukowych. 14. Najczęstsze urazy w pięcie nożnej na podstawie wybranych badań naukowych. 15. Najczęstsze urazy w koszykówce na podstawie wybranych badań naukowych. 16. Najczęstsze urazy w sportach bieżnych na podstawie wybranych badań naukowych. 17. Najczęstsze urazy w pływaniu. na podstawie wybranych badań naukowych. 18. Najczęstsze urazy w sportach zimowych na podstawie wybranych badań naukowych. 19. Najczęstsze urazy w sportach rakietowych na podstawie wybranych badań naukowych. 20. Funkcjonalne testy diagnostyczne. 	<p>Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia.</p> <p>Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia.</p>
10	Diagnostyka sportowa	K_W03, K_W09, K_W14, K_U03, K_U08, K_K08	<ol style="list-style-type: none"> 1. Znaczenie analizy składu ciała w treningu fizycznym. 2. Diagnostyka układu krążeniowo-oddechowego: sprawność układu oddechowego, VO2 max., serce sportowe, częstość skurczów serca i ciśnienie tętnicze krwi, ocena zapisu EKG. Metody badań. 3. Analiza krwi. Interpretacja wyników badań laboratoryjnych w oparciu o badania naukowe. 4. Wskaźniki uszkodzeń mięśni. Markery przetrenowania, w tym analiza 	<p>Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia.</p> <p>Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia.</p>

			<p>morfologii, mleczanu, amoniaku, kinazy kreatynowej, kreatyniny, pochodnych puryn czy równowagi kwasowo-zasadowej krwi.</p> <p>5. Mocz jako materiał diagnostyczny.</p> <p>6. Elementy diagnostyki molekularnej – geny „markerowe” i zmiany adaptacyjne.</p> <p>7. Przykłady zastosowania diagnostyki sportowej w badaniach naukowych.</p> <p>8. Zmiany stężeń mleczanu, kinazy kreatynowej, amoniaku, puryn, równowagi kwasowo zasadowej pod wpływem wysiłku o różnym obciążeniu. Wykorzystanie wskaźników jako markerów przetrenowania.</p> <p>9. Zmiany stężeń wskaźników prozapalnych po zakończeniu wysiłku – punkty czasowe.</p> <p>10. Molekularne wskaźniki obciążeń treningowych – proponowane „markery genetyczne”.</p>	Egzamin
11	Biochemia i mikrobiologia adaptacji	K_W06, K_W11, K_W14, K_U05, K_K06	<p>1. Adaptacje organizmu do wysiłku fizycznego na różnych poziomach – podstawy biochemiczne i mikrobiologiczne: układ oddechowo-krażeniowy, mięśniowy, zmiany profilu wybranych białek (interleukiny, białka związane z metabolizmem żelaza, białka szoku termicznego itp.), zmiany w ekspresji genów związane z adaptacyjną odpowiedzią organizmu na trening fizyczny.</p> <p>2. Microbiota człowieka i jej funkcje w organizmie. Microbiota symbiozy i dysbiozy. Produkty metabolizmu bakterii i ich znaczenie dla organizmu gospodarza.</p> <p>3. Wpływ aktywności fizycznej na funkcje wydzielnicze przewodu pokarmowego i jego mikrobiotę</p> <p>4. Wytwarzanie związków reaktywnych i ich wpływ na skład gatunkowy bakterii jelitowych.</p> <p>5. Oddziaływania mikrobioty na układ immunologiczny</p> <p>6. Zmiany składu mikrobioty jelitowej pod wpływem aktywnych i sedenteryjnych form aktywności fizycznej</p>	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia.
12	Teoria i metodyka lekkoatletyki	K_W08, K_W09, K_W10, K_U08, K_U11, K_U12, K_K01, K_K02, K_K12	<p>1. Technika i metodyka nauczania pchnięcia kulą</p> <p>2. Technika i metodyka nauczania skoku w dal technika biegową</p> <p>3. Technika i metodyka nauczania biegu płotkarskiego</p>	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia.
13	Teoria i metodyka pływania	K_W08, K_W10, K_U08, K_U11, K_U12, K_K04, K_K13	<p>1. Przepisy pływania dotyczące stylu zmiennego.</p> <p>2. Doskonalenie pływania stylem grzbietowym, kraulem na piersiach, stylem klasycznym i motylkowym.</p> <p>3. Doskonalenie skoku startowego.</p> <p>4. Technika wykonania i metodyka nauczania nawrotów w stylu klasycznym.</p>	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia.

			5. Organizacja zawodów pływackich.	
14	Teoria i metodyka gimnastyki	K_W08; K_W10, K_U08, K_U12, K_K01, K_K02, K_K13	<ol style="list-style-type: none"> 1. Technika wykonania i metodyka nauczania wybranych elementów gimnastycznych, sposoby ochrony i asekuracji. <ul style="list-style-type: none"> ▪ ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne dynamiczne i statyczne, ▪ ćwiczenia równoważne, ▪ ćwiczenia w zwisach i podporach na drążku, poręczach symetrycznych i asymetrycznych, na kółkach. ▪ skoki. 2. Układy gimnastyczne – nauka i doskonalenie 3. Piramidy akrobatyczne: dwójkowe, trójkowe i czwórkowe. 4. Gimnastyczne testy oceny sprawności fizycznej. 	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia.
15	Teoria i metodyka piłki ręcznej	K_W08, K_W10, K_U08, K_U12, K_K02, K_K13	<ol style="list-style-type: none"> 1. Geneza piłki ręcznej w Polsce i na świecie 2. Charakterystyka gry w piłkę ręczną. 3. Przepisy piłki ręcznej. 4. Rodzaje piłki ręcznej. 5. Struktura zajęć piłki ręcznej. 6. Struktura rzeczowa i czasowa. 7. Metodyka w nauczaniu techniki i taktyki gry w piłkę ręczną. 8. Kontrola treningu sportowego. 	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia.
16	Teoria i metodyka piłki siatkowej	K_W08, K_W10, K_U08, K_U12, K_K02, K_K04	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ćwiczenia osławające z piłkami: gry i zabawy przygotowujące do nauki gry w piłkę siatkową. 2. Doskonalenie techniki indywidualnej: - technika odbić oburącz sposobem górnym, - technika odbić oburącz sposobem dolnym, - technika zagrywki, - technika ataku, - technika zastawienia pojedynczego i zespołowego. 3. Metodyka poruszania się po boisku, strefy boiska. 4. Charakterystyka i pozycje poszczególnych zawodników w piłce siatkowej. 5. Metodyka nauczania postawy siatkarskiej, odbicia oburącz sposobem górnym i dolnym, ataku, bloku i zagrywki. 6. Elementy taktyki gry w ataku. 7. Elementy taktyki gry w obronie. 8. Ustawienia zawodników na boisku podczas gry w piłkę siatkową. 9. Zasady sędziowania w piłce siatkowej - podstawowa sygnalizacja – analiza, omówienie aktualnych przepisów PZPS 10. Gra uproszczona, szkolna, właściwa – doskonalenie techniki i taktyki. 11. Organizacja turnieju w formie mini-gier (tabela Bergera, regulamin zawodów). 12. Kompetencje komunikacyjne w relacji uczeń-nauczyciel (kierowanie zespołem, instruowanie). 	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia.

			13.Samodzielne opracowanie i przeprowadzenie części zajęć przez studenta - analiza literatury, przygotowanie projektu (ocena organizacji zajęć, wykorzystanie przyrządów i przyborów, dyskusja, omówienie i pokaz najlepszych rozwiązań metodycznych).	
17	Teoria i metodyka piłki nożnej	K_W08, K_W10, K_U08, K_U12, K_K02, K_K04	<ol style="list-style-type: none"> 1. Podstawy teorii piłki nożnej. 2. Formy i metody nauczania w piłce nożnej. 3. Kształtowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych ze szczególnym uwzględnieniem okresów krytycznych. 4. Podział techniki. 5. Elementy techniki specjalnej w piłce nożnej oraz ich nauczanie. 6. Teoretyczne oraz praktyczne podstawy stosowania ćwiczeń oraz ich przeprowadzenia z piłki nożnej. 7. Przepisy gry w piłkę nożną. 8. Pojęcia, terminy oraz nazewnictwo stosowane w piłce nożnej. 	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia.
18	Teoria i metodyka tańca	K_W08, K_W10, K_U08, K_U12, K_K01, K_K02, K_K13	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizacja wybranych tańców: <ul style="list-style-type: none"> ▪ podstawowe wiadomości dotyczące wybranych tańców muzyki (metrum, tempo, rytmy taneczne, akcenty muzyczne), ▪ ćwiczenia i zabawy rytmiczne, ▪ nauka i doskonalenie wybranych elementów tanecznych: krok podstawowy, figury taneczne, ustawienie i trzymanie w parze (rodzaje), ▪ metodyka nauczania oraz technika wykonania podstawowych kroków i figur tanecznych, ▪ proste układy choreograficzne. 	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia.
19	Teoria i metodyka koszykówki	K_W08, K_W10, K_U08, K_U12, K_K2, K_K13	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ćwiczenia osvajające z piłkami: gry i zabawy przygotowujące do nauki gry w koszykówkę. 2. Rola i zadania instruktora koszykówki, nauczyciela wychowania fizycznego. Bezpieczeństwo i higiena na zajęciach koszykówki. 3. Metody nauczania poruszania się po boisku z piłką i bez piłki. 4. Metodyka nauczania: postawa koszykarska, poruszanie w obronie, kozłowanie piłki ze zmianą tempa i kierunku, podania piłki w miejscu i w ruchu. 5. Metodyka nauczania poruszania się po boisku z piłką, kozłowanie, zabawy – przepisy gry (błąd kroków, podwójnego kozłowania, noszona piłka, powrót piłki na pole obrony, błąd 3 sekund, 5 sekund, 8 sekund, 24 sekund) 6. Metodyka nauczania podania piłki w miejscu, podania piłki w ruchu, zabawy. 	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia.

			<p>7. Metodyka nauczania rzutu z miejsca, konkursy, gra szkolna, - sędziowanie.</p> <p>8. Metodyka nauczania dwutaktu.</p> <p>9. Metodyka nauczania rzutu do kosza z miejsca po zatrzymaniu.</p> <p>10. Metodyka nauczania rzutu do kosza po biegu bez kozła.</p> <p>11. Zawody/koszykówka uliczna streetball – zasady.</p> <p>12. Metodyka nauczania zbiórki piłki z tablicy, organizacja szybkiego ataku.</p> <p>13. Charakterystyka działań zespołowych w obronie.</p> <p>14. Komunikowanie się instruktora, nauczyciela wychowania fizycznego w trakcie zajęć oraz na zawodach sportowych.</p> <p>15. Przepisy, sędziowanie i organizacja zawodów sportowych.</p>	
20	Trening siłowy i wytrzymałościowy	K_W08, K_W10, K_U08, K_U10, K_U12, K_K02, K_K08	<p>1. Siła mięśniowa i wytrzymałość siłowa – dobór ćwiczeń, objętość, intensywność, częstotliwość, zasady doboru środków, form i metod w zależności od wieku. Tworzenie treningu rozwijającego siłę i wytrzymałość siłową, dostosowanego do możliwości i potrzeb funkcjonalnych (stopniowanie trudności).</p> <p>2. Wytrzymałość i wydolność fizyczna – zasady doboru środków, form i metod w zależności od wieku. Tworzenie treningu rozwijającego wytrzymałość i wydolność, dostosowanego do możliwości i potrzeb funkcjonalnych (stopniowanie trudności).</p> <p>3. Trening stabilizacji centralnej (core) jako forma treningu. Zastosowanie specjalistycznych umiejętności ruchowych w zakresie zajęć oraz zademonstrowanie techniki ruchu i dokonanie jego opisu zgodnie z terminologią kultury fizycznej i dydaktyką nauczania wychowania fizycznego dla określonego poziomu edukacyjnego. Tworzenie treningu rozwijającego stabilizację centralną, dostosowanego do możliwości i potrzeb funkcjonalnych (stopniowanie trudności).</p> <p>4. Trening z obciążeniem ciężarem własnego ciała jako forma treningu. Zasady doboru ćwiczeń w zależności od wieku. Tworzenie treningu z obciążeniem ciężarem własnego ciała, dostosowanego do możliwości i potrzeb funkcjonalnych (stopniowanie trudności).</p>	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia.
21	Wychowanie fizyczne specjalne	K_W01, K_W05, K_W13, K_U02, K_U09, K_K01	<p>1. Rozwój pedagogiki specjalnej. Podstawowe pojęcia.</p> <p>2. Wychowanie fizyczne w szkołach dla dzieci niewidomych i niedowidzących.</p> <p>3. Wychowanie fizyczne w szkołach dla dzieci głuchych i niedosłyszących.</p> <p>4. Wychowanie fizyczne w szkołach dla dzieci upośledzonych umysłowo.</p> <p>5. Wychowanie fizyczne w szkołach dla dzieci niedostosowanych społecznie.</p> <p>6. Wychowanie fizyczne w szkołach dla dzieci kalekich i przewlekle chorych.</p> <p>7. Wychowanie fizyczne w szkołach integracyjnych.</p> <p>8. Planowanie pracy nauczyciela wychowania fizycznego w szkołach specjalnych i integracyjnych.</p> <p>9. Metody pracy z uczniem o specjalnych potrzebach edukacyjnych.</p>	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia. Egzamin

			10. Rola szkół i klas integracyjnych we współczesnym świecie.	
22	Aktywność fizyczna i rekreacja osób starszych	K_W02, K_W17, K_U02, K_U10, K_K01, K_K02, K_K07, K_K10	<ol style="list-style-type: none"> 1. Podstawowe pojęcia związane z aktywnością ruchową i rekreacją. 2. Starość – pojęcie, kategorie starości według WHO, postawy wobec osób starszych, wybrane teorie starzenia się. 3. Pojęcie pomyślnego starzenia się, składniki i determinanty. 4. Motywy i bariery aktywności ruchowej osób starszych. 5. Korzyści aktywności fizycznej osób starszych. 6. Trening zdrowotny i jego zastosowanie w rekreacji osób starszych. Dawki ruchu dla osób starszych. 7. Promocja oraz społeczne i organizacyjne aspekty aktywności fizycznej osób starszych. 8. Podstawy tworzenia programów ćwiczeń dla osób starszych. 9. Postępowanie diagnostyczno-ewaluacyjne w zakresie sprawności fizycznej i funkcjonalnej oraz aktywności fizycznej. 10. Programy aktywizacji osób starszych – organizacje polskie, międzynarodowe, inicjatywy ONZ, NPZ. 11. Cel zajęć, zasady bezpieczeństwa, przygotowanie do zajęć praktycznych, omówienie treści ćwiczeń, wymagań na zaliczenie przedmiotu, podstawowa i uzupełniająca literatura przedmiotu, przydział zadań. 12. Przedstawienie wybranych form aktywności fizycznej i rekreacji osób starszych: ćwiczenia oddechowe, trening wytrzymałościowy w profilaktyce nadciśnienia tętniczego i choroby niedokrwiennej serca u seniorów, ćwiczenia czynne z oporem i ich znaczenie w prewencji osteoporozy, ćwiczenia równoważne i korekcji chodu w profilaktyce upadków u seniorów, ćwiczenia czynne wolne z użyciem przyborów i przyrządów i ich znaczenie w prewencji choroby zwyrodnieniowej stawów i kręgosłupa, ćwiczenia stymulujące układ krążeniowo-oddechowy (rozgrzewka do różnych form aktywności ruchowej), gimnastyka rekreacyjna, Fitness – rozgrzewka, kroki bazowe i ich kombinacje, proste układy choreograficzne, wybrane gry i zabawy rekreacyjne (ruchowe). 13. Przygotowanie planu metodycznego oraz samodzielne prowadzenie zajęć przez studenta (zgodnie z wybranym tematem). 	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia. Egzamin
23	Biomedyczne aspekty aktywności ruchowej	K_W02, K_W07, K_W10, K_W11, K_W12, K_W13, K_W15, K_U10, K_U14, K_U13, K_K07	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aktywność fizyczna – dążenie do utrzymania należytej masy i składu ciała. 2. Podstawowe przesłanki konstrukcji i realizacji programu aktywności fizycznej. 3. Związki pomiędzy parametrami morfologicznymi 	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia.

			<p>i motorycznymi.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Trening zdrowotny jako życiowa konieczność. 5. Procesy motoryczne u osób niepełnosprawnych. 6. Wybrane metody oceny sprawności motorycznej. 7. Program aktywności fizycznej ludzi w podeszłym wieku. 8. Aktywność ruchowa a zdrowie. 9. Etapowość rozwoju człowieka. 10. Stres oksydacyjny w sporcie a znaczenie antyoksydantów. 11. Skuteczność treningu (fizycznego, intelektualnego). 12. Czynniki ograniczające sprawność sportową. 13. Przełamywanie granic sprawności sportowej za pomocą wspomagania. 14. Rekordy świata w lekkiej atletyce a granice ludzkich możliwości wysiłkowych. 15. Korzyści i zagrożenia wynikające z uprawiania wysiłku fizycznego. 16. Ruch a zdrowie. 	Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia. Egzamin
24	Współczesne kierunki badań o naukach w kulturze fizycznej	K_W03, K_W06, K_W20, K_U05, K_U06, K_K06	<ol style="list-style-type: none"> 1. Typy badań naukowych i procedury badawcze. 2. Współczesne kierunki badań w sporcie. 3. Współczesne kierunki badań w wychowaniu fizycznym. 4. Współczesne kierunki badań w rekreacji ruchowej. 5. Bioetyka badań naukowych i zasady dobrych obyczajów naukowych. 	Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia.
25	Współpraca ze środowiskiem społeczno-gospodarczym	K_U11, K_K04,	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zadania i obszary pracy wolontariusza. 2. Pomoc w organizacji imprez sportowo-rekreacyjnych 3. Promowanie wolontariatu jako formy aktywności społecznej. 	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia.
26	Współczesne wyzwania cywilizacyjne w sporcie	K_W08, K_W10, K_W17	<ol style="list-style-type: none"> 1. Współczesne wyzwania sportu zawodowego i amatorskiego. 2. Współczesny wymiar sportu. 3. Rozwój nowoczesnych technologii w służbie sportu. 4. Problematyka wieloaspektowego wsparcia sportowców zawodowych i amatorskich. 	Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia.
27	Metody wnioskowania statystycznego w naukach o kulturze fizycznej	K_W03, K_W10, K_U07, K_K06	<ol style="list-style-type: none"> 1. Istota badań statystycznych. Podstawowe pojęcia i definicje. 2. Podstawowe charakterystyki opisowe – miary położenia, zmienności (rozproszenia), asymetrii i ich interpretacja. 3. Metody badania współzależności zjawisk. 4. Weryfikacja hipotez statystycznych. Wartość p, błąd I i II rodzaju, przedziały ufności. 5. Parametryczne i nieparametryczne testy istotności różnic dla dwóch i wielu 	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia.

			zmiennych.	
28	Seminarium magisterskie	K_W03, K_W06, K_W20, K_U03, K_U05, K_U06, K_U07, K_K03, K_K06, K_K09	<p>I rok:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wymogi prawne uzyskania tytułu magistra, określenia podstawowe. 2. Zasady dyplomowania w Instytucie Kultury Fizycznej 3. Wybór promotora pracy magisterskiej i tematu pracy 4. Przygotowanie pracy magisterskiej 5. Terminy złożenia pracy magisterskiej. Ukończenie studiów. Warunki przystąpienia do egzaminu magisterskiego 6. Ocena pracy magisterskiej i egzamin magisterski 7. Wymagania dotyczące układu pracy i redakcji pracy dyplomowej – ćwiczenia związane z pisaniem pracy (układ rozdziałów i podrozdziałów, zasady formatowanie tekstu pracy, warunki odwołań do literatury). 8. Organizacja badań własnych (elementy procesu badawczego, metodyka badań, przygotowanie badań, realizacja badań, analiza wyników, wnioskowanie). 9. Kryteria jakości merytorycznej (trafność tematu, poprawność merytoryczna, metodologiczna). Poprawność językowa. <p>II rok:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Poszukiwanie źródeł bibliograficznych, ich analiza i ocena. 2. Przygotowanie i realizacja indywidualnego projektu badawczego. 3. Kontrola i samoocena procesu badawczego. 4. Podłoże teoretyczne indywidualnych projektów badawczych. 5. Organizacja badań własnych (elementy procesu badawczego, metodyka badań, przygotowanie badań, realizacja badań, analiza wyników, wnioskowanie) 6. Finalizacja formy pracy magisterskiej. 	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia.
29	Sporty do wyboru	K_W01, K_W08, K_U08, K_U12, K_K02, K_K04, K_K12, K_K13	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teoretyczne podstawy wybranej formy aktywności ruchowej 2. Praktyczna realizacja wybranej formy aktywności ruchowej 3. Metody, formy oraz zasady stosowane w wybranej formie aktywności ruchowej 	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia.
30	Wykład monograficzny	K_W02, K_W09, K_W10	Treści programowe wykładu monograficznego są uzależnione od zainteresowań badawczych wykładowcy. Formułowane są indywidualnie przez osoby prowadzące zajęcia. Zakres tematyczny wykładu monograficznego przedstawiany jest w ofercie dydaktycznej przed rozpoczęciem semestru, w którym wykład jest realizowany. Treści programowe wykładu monograficznego związane są z obszarem nauk o kulturze fizycznej.	Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia.

31	Media społecznościowe w kulturze fizycznej	K_W07, K_W18, K_W20, KW_21, K_U06, K_U07, K_K09	<ol style="list-style-type: none"> 1. Definicyjne ujęcie mediów społecznościowych 2. E-marketing 3. Wizerunek w mediach społecznościowych 4. Strategia w social mediach. 5. Content marketing 6. Marketing społecznościowy, influencer marketing 7. Blog 8. Komunikacja marketingowa 9. Kryzys w mediach społecznościowych 10. Konsument w Internecie 11. Brand community 12. Monitoring w mediach społecznościowych 13. Reklama i promocja. 	Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia.
32	Pedagogika kultury fizycznej	K_W01, K_W03, K_W04	<ol style="list-style-type: none"> 1. Podstawowe zadania i pojęcia pedagogiki kultury fizycznej. Kultura fizyczna jako zjawisko społeczne. Pedagogika kultury fizycznej jako subdyscyplina pedagogiczna. 2. Współczesne wychowanie fizyczne jako podstawa kultury fizycznej. Rola specjalisty kultury fizycznej na poszczególnych etapach wychowania. 3. Edukacja kulturalna i edukacja olimpijska. 4. Wychowanie patriotyczne w edukacji fizycznej. 5. Sprawność fizyczna jako kategoria pedagogiczna. 6. Fair play jako źródło wartości społeczno-moralnych. 7. Ewolucja zawodu nauczyciela wychowania fizycznego. 	Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia. Egzamin
33	Psychologia aktywności fizycznej	K_W07, K_W12, K_W15, K_W16, K_U01, K_U15, K_U17, K_K01	<ol style="list-style-type: none"> 1. Miejsce psychologii sportu i aktywności fizycznej w pracy nauczyciela wychowania fizycznego. 2. Możliwości oddziaływania psychologicznego nauczyciela na uczniów. 3. Komunikacja interpersonalna w aktywności sportowej. 4. Samoocena i pewność siebie. Metody kształtowania pewności siebie. 5. Wizualizacja w sporcie i aktywności fizycznej 6. Zagadnienia kliniczne: Zaburzenia nastroju. Zaburzenia jedzenia i obrazu własnego ciała – anoreksja, bulimia, dysmorfia. Uzależnienie od aktywności fizycznej. Psychologiczne aspekty stosowania wspomagania farmakologicznego. 7. Wpływy społeczne na aktywność fizyczną i sportową. 8. Rola rodziców we wspieraniu dzieci uprawiających aktywność fizyczną. 9. Agresja w sporcie. Kibic versus pseudokibic. 10. Zastosowanie technik relaksacyjnych w aktywności sportowej (ćwiczenia świadomej regulacji oddechowej, trening autogenny). 	Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia.

			11. Jacobsona, pozytywny dialog wewnętrzny, trening koncentracji uwagi).	
34	Praktyki zawodowe w zakresie przygotowania psychologiczno-pedagogicznego	K_U01, K_U04, K_U12, K_U18, K_K02, K_K07, K_K08, K_K12, K_K13	<ol style="list-style-type: none"> 1. Specyfika, organizacja i warunki pracy szkoły ponadpodstawowej. 2. Przepisy prawne szkoły. 3. Rola i zadania pedagoga szkolnego/ psychologa szkolnego, inni specjaliści pracujący w szkole. 4. Zadania wychowawcy klasy w szkole ponadpodstawowej. 5. Obserwacja i przeprowadzenie godziny wychowawczej. 6. Współdziałanie w organizowaniu i prowadzeniu zajęć pozalekcyjnych, kół zainteresowań, samorządu uczniowskiego, apeli itp. 7. Wykonanie zadań na rzecz szkoły wskazanych przez opiekuna praktyk. 	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia.
35	Praktyki zawodowe w zakresie przygotowania dydaktycznego w szkole ponadpodstawowej cz. 1	K_U01, K_U04, K_U12, K_U18, K_K02, K_K12, K_K13	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zapoznanie się z warunkami i dokumentacją pracy nauczyciela wychowania fizycznego/ wychowawcy klasy. 2. Zapoznanie się z działalnością samorządu uczniowskiego, szkolnymi organizacjami, stowarzyszeniami i kołami zainteresowań. 3. Wykonanie zadań nałożonych przez prowadzącego zajęcia. 4. Obserwacje lekcji wychowania fizycznego prowadzonych przez nauczyciela-opiekuna praktyk 5. Przeprowadzenie diagnozy wstępnej. 6. Asystowanie nauczycielowi podczas zajęć pozalekcyjnych - pomoc w przygotowaniu i przeprowadzeniu zajęć np. SKS. 7. Samodzielne prowadzenie zajęć. 	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia.
36	Praktyki zawodowe w zakresie przygotowania dydaktycznego w szkole ponadpodstawowej cz. 2	K_U01, K_U04, K_U07, K_U12, K_U18, K_K01, K_K02, K_K12, K_K13	<ol style="list-style-type: none"> 1. Specyfika pracy w szkole ponadpodstawowej. Zapoznanie się z warunkami i dokumentacją pracy nauczyciela wychowania fizycznego/ wychowawcy klasy. 2. Zapoznanie się z działalnością szkolnych organizacji, stowarzyszeń i kół zainteresowań. 3. Zadania nałożone przez opiekuna praktyk. 4. Obserwacje lekcji wychowania fizycznego 5. Przeprowadzenie diagnozy wstępnej. 6. Asystowanie nauczycielowi podczas zajęć pozalekcyjnych. 7. Samodzielne prowadzenie zajęć 	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia.
	MODUŁ ZARZĄDZANIE W SPORCIE I REKREACJI			
37	Sport, turystyka i rekreacja osób niepełnosprawnych	K_W08, K_W13, K_W14, K_U09, K_U16, K_K04, K_K08	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sport i rekreacja osób z niepełnosprawnością – podstawowe pojęcia i zagadnienia. 2. Historia ruchu Paraolimpijskiego, organizacje sportowe zrzeszające osoby z 	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone

			<p>niepełnosprawnością.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Bariery sportu i rekreacji osób niepełnosprawnych, sposoby adaptacji. 4. Klasyfikacja medyczna i funkcjonalna grup sportowych osób niepełnosprawnych, metody diagnostyczno-ewaluacyjne. 5. Wybrane dyscypliny sport i rekreacja osób z niepełnosprawnością ruchową. 6. Wybrane dyscypliny sport i rekreacja osób z niepełnosprawnością narządu wzroku i słuchu. 7. Sport i rekreacja osób z niepełnosprawnością intelektualną, Olimpiady Specjalne. 8. Etyczne aspekty sportu i rekreacji osób z niepełnosprawnością. 9. Planowanie i omawianie realizacji wybranych formach rekreacji i sportu osób z niepełnosprawnością 	<p>efekty kształcenia. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia. Egzamin</p>
38	Teoretyczne podstawy sportu, turystyki i rekreacji	K_W04, K_W10, K_W16, K_U01, K_U02, K_U11, K_K04, K_K11	<ol style="list-style-type: none"> 1. Podstawowe pojęcia i definicje związane ze sportem i rekreacją. 2. Funkcje społeczno – wychowawcze rekreacji. Wychowanie do rekreacji. 3. Organizacyjno – prawne podstawy działalności w zakresie sportu i rekreacji. 4. Znaczenie sportu i rekreacji fizycznej dla zdrowia. 5. Rola i zadania organizatora sportu i rekreacji. 6. Profesjonalizacja, komercjalizacja i globalizacja sportu. 7. Promocje imprez sportowo – rekreacyjnych. 8. Sponsoring, marketing, negocjacje. <p>Konwersatorium</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. Podział sportu i form rekreacyjnych. 10. Zdrowotne wartości uczestnictwa w rekreacji – profilaktyka chorób cywilizacyjnych przez rekreację. 11. Czynniki ryzyka w sporcie. 12. Obciążenia wysiłkowe w treningu sportowo – rekreacyjnym. 13. Uwarunkowania i efekty uczestnictwa w sporcie i rekreacji w różnych fazach życia, motoryczność człowieka w ontogenezie. 14. Zasady organizacji imprez sportowych i rekreacyjnych. 15. Klasyfikacja imprez, etapy organizacji imprez, zasady uczestnictwa w imprezach. 16. Sport i rekreacja w szkole. 17. Wychowanie do uczestnictwa w kulturze fizycznej – rola szkoły, nauczyciela wychowania fizycznego, zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych, mediów i stowarzyszeń kultury fizycznej. 18. Sport i rekreacja w rodzinie – cele wartości. 	<p>Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia.</p>

			19. Opracowanie zorganizowania imprez sportowych i rekreacyjnych, systemy, regulaminy, harmonogram.	
39	Planowanie i organizacja w sporcie i rekreacji	K_W21, K_U07, K_U17, K_K10	<p>Konwersatoria:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Podstawy zarządzania (definicja zarządzania, funkcje zarządzania i ich definicje, cechy menedżera), 2. Podstawy ekonomii (definicje popytu, podaży, rynku, przewagi konkurencyjnej, równowagi rynkowej, dochodu, przychodu) 3. Organizacja imprezy sportowej i rekreacyjnej 4. Biznesplan 5. Kosztorysowanie imprez sportowych i rekreacyjnych na potrzeby j.s.t. i administracji rządowej 6. Promocja imprez sportowych i rekreacyjnych 7. Zarządzanie jakością w sporcie i rekreacji <p>Wykłady:</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Planowanie 9. Organizacja 10. Jednoosobowa działalność gospodarcza 11. Stowarzyszenia 12. Fundacje 13. NGO 14. UKS i SKS 15. Spółki Z o. o. i S.A 	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia. Egzamin
40	Zarządzanie obiektami sportowymi	K_W21, K_U07, K_U17, K_K10	<ol style="list-style-type: none"> 1. Podstawy prawne (ustawa o gospodarce nieruchomościami i kodeks cywilny) 2. Bezpieczeństwo obiektów sportowych 3. Finansowanie i utrzymanie obiektów sportowych 4. Namingrights 5. Zarządzanie zasobami ludzkimi 6. CSR w zarządzaniu obiektami sportowymi 7. Rewitalizacja obiektów sportowych. 	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia.
41	Sport, turystyka i rekreacja w Zdrowiu Publicznym	K_W07, K_W17, K_U16, K_K07	<ol style="list-style-type: none"> 1. Czynniki wywierające bezpośredni i pośredni wpływ na kształtowanie stanu zdrowia jednostki i populacji, z uwzględnieniem sportu, turystyki i rekreacji w zdrowiu publicznym. 2. Sport, turystyka i rekreacja w zdrowiu publicznym a profilaktyka zdrowotna. 3. Główne założenia Narodowego Programu Zdrowia ze szczególnym uwzględnieniem sportu, turystyki i rekreacji w zdrowiu publicznym. 4. Rola specjalisty kultury fizycznej na poszczególnych etapach wychowania, kształtowania postaw w sporcie, turystyce i rekreacji w zdrowiu publicznym. 	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia.

			<p>5. Podstawy teoretyczne edukacji zdrowotnej (podstawowe pojęcia, historia rozwoju edukacji zdrowotnej) stosowane w sporcie, turystyce i rekreacji w zdrowiu publicznym.</p> <p>6. Sport, turystyka i rekreacja w zdrowiu publicznym a profilaktyka zdrowotna.</p>	
42	Przepisy prawne w sporcie, turystyce i rekreacji	K_W07, K_w21, K_U11, K_U17, K_K03, K_K10, K_K13	<p>1. Pojęcie prawa.</p> <p>2. Prawo prywatne a prawo publiczne.</p> <p>3. Pojęcie i charakterystyka sportu z rysem historycznym.</p> <p>4. Pojęcie prawa sportowego.</p> <p>5. Źródła prawa sportowego.</p> <p>6. Publiczna administracja sportu w Polsce.</p> <p>7. Prywatna administracja sportu w Polsce.</p> <p>8. Finansowanie sportu w Polsce.</p> <p>9. Problem dopingu i korupcji w sporcie – odpowiedzialność dyscyplinarna i karna.</p> <p>10. Organizacja imprez masowych.</p> <p>11. Prawo turystyczne.</p> <p>12. Prawne regulacje rekreacji.</p>	Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia.
43	Marketing w sporcie, turystyce i rekreacji	K_W21, K_U07, K_U17, K_K10	<p>1. Podstawy marketingu.</p> <p>2. Marketing sportowy (marketing przez sport, marketing sportu, sponsoring).</p> <p>3. Badania marketingowe.</p> <p>4. Media społecznościowe w sporcie.</p> <p>5. Produkty klubowe.</p> <p>6. Marketing relacyjny.</p> <p>7. Zarządzanie mediami w sporcie.</p>	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia.
	MODUŁ INSTRUKTORSKI			
44	Żywność w sporcie	K_W17, K_U07, K_U14, K_K09	<p>1. Potrzeby energetyczne sportowców, składniki pokarmowe (energetyczne, budulcowe i regulujące).</p> <p>2. Stres oksydacyjny w sporcie. Pożywienie jako źródło antyoksydantów.</p> <p>3. Normy żywienia i wyżywienia dla wybranych dyscyplin sportowych.</p> <p>4. Specyfika żywienia sportowców w okresie treningów, zawodów i odnowy.</p> <p>5. Regulowanie masy ciała.</p> <p>6. Zasady układania jadłospisów.</p>	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia.
45	Prawo w sporcie	K_W07, K_W18, K_W21, K_U11, K_U17,	<p>1. Pojęcie prawa.</p> <p>2. Prawo prywatne a prawo publiczne.</p>	Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone

		K_K03, K_K13	<ol style="list-style-type: none"> 3. Pojęcie i charakterystyka sportu z rysem historycznym. 4. Pojęcie prawa sportowego. 5. Źródła prawa sportowego. 6. Publiczna administracja sportu w Polsce. 7. Prywatna administracja sportu w Polsce. 8. Finansowanie sportu w Polsce. 9. Problem dopingu i korupcji w sporcie – odpowiedzialność dyscyplinarna i karna. 	efekty kształcenia. Egzamin
46	Teoria i praktyka dyscypliny kierunkowej	K_W08, K_W 09, K_W 10, K_U 02, K_U 09, K_U 11, K_U12, K_K02, K_K03	Przedmiot „Teoria i praktyka dyscypliny kierunkowej” jest modulem specjalności Instruktorskiej. Studenci dokonują wyboru dyscypliny sportowej w której chcą podjąć specjalizację (gimnastyka sportowa, lekkoatletyka, pływanie, piłka nożna, piłka siatkowa, piłka koszykowa, piłka ręczna). Treści programowe przedmiotu realizują zagadnienia z zakresu teorii i praktyki treningu sportowego wybranej w ramach modułu dyscypliny sportowej. Obejmują m.in.: metodykę nauczania, technikę działalności sportowej w specyfice danej dyscypliny, formy i środki stosowane w treningu sportowym oraz przygotowanie i kontrolę fizycznego, technicznego, taktycznego, psychicznego przygotowania sportowca.	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia. Egzamin
47	Odnowa biologiczna	K_W10, K_W13, K_U07, K_K11	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cele i zadania odnowy biologicznej. 2. Zasady odnowy biologicznej i postępowania regeneracyjnego. 3. Etapy planowania odnowy biologicznej. 4. Zmęczenie i podział zmęczenia. 5. Czynniki fizykalne w procesie odnowy biologicznej. 6. Hydroterapia i leczenie uzdrowiskowe. 7. Psychologiczne i pedagogiczne środki odnowy biologicznej. 8. Żywnienie w procesie odnowy biologicznej. 9. Zasady odnowy biologicznej w sporcie. 10. Programowanie zabiegów odnowy biologicznej dla sportowców różnych dyscyplin. 11. Światłolecznictwo (podczerwone, ultrafioletowe). Metodyka, dobór parametrów, przykładowe zabiegi. 12. Laseroterapia niskoenergetyczna. Metodyka, dobór parametrów, przykładowe zabiegi. 13. Laseroterapia wysokoenergetyczna. Metodyka, dobór parametrów, przykładowe zabiegi. 14. Magnetoterapia i magneto stymulacja. Metodyka, dobór parametrów, przykładowe zabiegi. 	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia.

			<p>15. Sonoterapia. Metodyka, dobór parametrów, przykładowe zabiegi.</p> <p>16. Fala uderzeniowa. Metodyka, dobór parametrów, przykładowe zabiegi.</p> <p>17. Elektroterapia. Metodyka, dobór parametrów, przykładowe zabiegi.</p> <p>18. Hydroterapia. Metodyka, dobór parametrów, przykładowe zabiegi.</p> <p>19. Krioterapia. Metodyka, dobór parametrów, przykładowe zabiegi.</p> <p>20. Leczenie uzdrowiskowe. Metodyka, dobór parametrów, przykładowe zabiegi.</p> <p>21. Trening autogenny, trening Jacobsona. Metodyka, przykładowe zabiegi.</p>	
48	Programowanie i kontrola procesu treningowego	K_W04, K_W08, K_W09, K_W10, K_U02, K_U04, K_U07, K_U09, K_U13, K_K08, K_K11	<p>Konwersatoria:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Projektowanie (technologia) procesu treningowego w ujęciu ogólnym. 2. Konstruowanie jednostek i cykli treningowych (periodyzacja). 3. Zasady i metody kontroli treningu sportowego. 4. Planowanie i kontrola procesu treningowego na różnych etapach i okresach treningowych. 5. Prezentacja i omówienie zadań zaliczeniowych (dyskusja i ocena). <p>Wykłady:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Charakterystyka struktury procesu treningowego – periodyzacja (etapy, okresy, cykle). 2. Efekty adaptacyjne treningu i ich uwarunkowania. 3. Kontrola jako czynnik kierowania treningiem. 4. Fizjologiczne i psychologiczne podstawy odnowy biologicznej, wspomaganie procesów wypoczynkowych (zasady, metody, formy i środki). 	<p>Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia.</p> <p>Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia.</p> <p>Egzamin</p>
49	Projektowanie przedsięwzięć sportowych	K_W09, K_W10, K_W18, K_W19, K_U10, K_U11, K_K05, K_K13	<ol style="list-style-type: none"> 1. Podstawy organizacji. 2. Marketing sportowy (marketing przez sport, marketing sportu, sponsoring). 3. Badania marketingowe. 4. Media społecznościowe w sporcie. 5. Produkty klubowe. 6. Zarządzanie mediami w sporcie. 7. Podstawy prawne (ustawa o gospodarce nieruchomościami i kodeks cywilny). 8. Bezpieczeństwo imprez sportowych. 9. Finansowanie i organizacja imprez sportowych z wykorzystaniem środków publicznych. 10. Namingrights. 11. Zarządzanie zasobami ludzkimi. 	<p>Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia.</p>
	MODUŁ ODNOWA BIOLOGICZNA			

50	Współczesne oddziaływania w odnowie biologicznej	K_W06, K_W07, K_W10, K_W11, K_W13 K_U08, K_U14, K_K01, K_K06, K_K08, K_K10	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cele i zadania odnowy biologicznej. 2. Etapy planowania odnowy biologicznej. 3. Zmęczenie i podział zmęczenia. 4. Elektromiografia w zmęczeniu – diagnostyka oraz metody badawcze 5. Hydroterapia i leczenie uzdrowiskowe. 6. Współczesny pogląd na procesy odnowy biologicznej w sporcie (analiza badań naukowych). 7. Zasady odnowy biologicznej w sporcie. 8. Czynniki fizykalne w procesie odnowy biologicznej. 9. Magnetoterapia - mechanizmy oddziaływania, wskazania, przeciwwskazania. 10. Laseroterapia - mechanizmy oddziaływania, wskazania, przeciwwskazania. 11. Fala uderzeniowa - mechanizmy oddziaływania, wskazania, przeciwwskazania. 12. Ogólne zasady odnowy biologicznej i postępowania regeneracyjnego. 13. Oddziaływanie fizykoterapeutyczne w procesie odnowy biologicznej. Metodyka, dobór parametrów najczęstszych zabiegów fizykalnych: hydroterapia. 14. Zjawisko sprzężenia zwrotnego w procesie odnowy biologicznej, ocena zmęczenia mięśni metodą elektromiograficzną 15. Leczenie uzdrowiskowe w procesie odnowy biologicznej. Metodyka, dobór parametrów, charakterystyka wybranych uzdrowisk w Polsce. 16. Psychologiczne i pedagogiczne środki odnowy biologicznej. 17. Żywnienie w procesie odnowy biologicznej. Indywidualny dobór diety dla potrzeb odnowy biologicznej. 18. Oddziaływanie fizykoterapeutyczne w procesie odnowy biologicznej. Metodyka, dobór parametrów, praktyczna realizacja najczęstszych zabiegów fizykalnych: <ol style="list-style-type: none"> a. Laseroterapia - biostymulacja laserowa, laser wysokiej mocy. b. Fala uderzeniowa. c. Magnetoterapia - magnetostymulacja. 19. Innowacyjne oddziaływania w odnowie biologicznej. 20. Badania naukowe w odnowie biologicznej. 21. Programowanie zabiegów odnowy biologicznej dla sportowców różnych dyscyplin/osób nietreningujących. 	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia. Egzamin
51	Odnowa psychosomatyczna	K_W12, K_W15, K_W16, K_U16, K_K01, K_K06, K_K10	<ol style="list-style-type: none"> 1. Czynniki wywierające bezpośredni i pośredni wpływ na kształtowanie stanu zdrowia jednostki i populacji, z uwzględnieniem możliwości odnowy zdrowotnej w wymiarze psychicznym 	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia.

			<p>i somatycznym.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Sport, turystyka i rekreacja w zdrowiu publicznym a profilaktyka zdrowotna. 3. Rola specjalisty kultury fizycznej na poszczególnych etapach wychowania, kształtowania postaw w dbałości o stan zdrowia i odnowy psychosomatycznej. 4. Podstawy teoretyczne edukacji zdrowotnej (podstawowe pojęcia, historia rozwoju edukacji zdrowotnej). 5. Czynniki wywierające bezpośredni i pośredni wpływ na kształtowanie stanu zdrowia jednostki i populacji, z uwzględnieniem możliwości odnowy zdrowotnej w wymiarze psychicznym i somatycznym. 6. Rola specjalisty kultury fizycznej na poszczególnych etapach wychowania, kształtowania postaw w dbałości o stan zdrowia i odnowy psychosomatycznej 	Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia.
52	Masaż	K_W01, K_W07, K_U05, K_U06, K_K02, K_K09	<p>Wykład</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Masaż – zarys historii stosowania masażu w sporcie, odnowie i rekreacji. 2. Wyposażenie pracowni masażu. Przedstawienie organizacji pracy masażyisty i zapoznanie z przepisami bezpieczeństwa i higieny pracy. 3. Środki poślizgowe stosowane w masażu. 4. Cechy psychofizyczne i higiena osobista masażyisty. 5. Zasady stosowania masażu klasycznego. 6. Zasady wykonywania masażu, techniki masażu klasycznego. Ocena zasad zastosowania masażu klasycznego w świetle najnowszych doniesień naukowych. 7. Wskazania i przeciwwskazania do masażu klasycznego. 8. Charakterystyka masażu wirowego, podwodnego, natryskowego, klasycznego podwodnego, perełkowego. 9. Konwersatorium (sem. II) 10. Diagnostowanie pacjenta dla potrzeb masażu. Dokumentacja fizjoterapeutyczna. 11. Przygotowanie pacjenta do masażu. 12. Nauka podstawowych technik masażu (głaskanie , rozcieranie, ugniatanie, potrząsanie, wibracji .Analiza publikacji (doniesień) naukowych z zakresu skuteczności poszczególnych technik masażu klasycznego. 13. Metodyka masażu klasycznego kończyn górnych i obręczy barkowych. 14. Masaż klasyczny palców, stawu nadgarstkowego, przedramienia. 15. Masaż klasyczny stawu łokciowego, ramienia. 	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia. Egzamin

			<p>16. Masaż klasyczny obręczy barkowej.</p> <p>17. Masaż klasyczny kończyny górnej jako całość.</p> <p>18. Doskonalenie masażu klasycznego kończyny górnej jako całości.</p> <p>Konwersatorium Sem (III)</p> <p>1. Metodyka wykonywania masażu klasycznego kończyny dolnej (pozycja wyjściowa pacjenta – leżenie przodem).</p> <p>2. Masaż klasyczny stopy, stawu skokowego, ścięgna Achillesa, podudzia, uda.</p> <p>3. Masaż klasyczny stawu kolanowego, uda, stawu biodrowego.</p> <p>4. Metodyka wykonywania masażu klasycznego kończyny dolnej (pozycja wyjściowa pacjenta – leżenie tyłem).</p> <p>5. Masaż klasyczny podudzia, uda.</p> <p>6. Masaż klasyczny kończyny dolnej jako całość przy kolanie zgiętym.</p> <p>7. Masaż klasyczny kończyny dolnej jako całość przy kolanie wyprostowanym. Analiza publikacji (doniesień) naukowych z zakresu masażu klasycznego kończyny dolnej.</p> <p>8. Zaliczenie praktyczne przedmiotu</p> <p>9. Konwersatorium (sem, IV)</p> <p>10. Masaż klasyczny kręgosłupa.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ masaż części lędźwiowej i krzyżowej, ▪ masaż części piersiowej ▪ masaż klasyczny karku. ▪ masaż klasyczny całego ciała <p>11. Doskonalenie masażu klasycznego całego ciała. Analiza publikacji naukowych z zakresu skuteczności masażu klasycznego.</p>	
53	Podstawy fizykoterapii	K_W01, K_W10, K_W11, K_W13, K_W14, K_U08, K_K02, K_K03, K_K13	<p>1. Wprowadzenie do fizykoterapii, podstawowe pojęcia, dawkowanie energii, podstawowe reakcje ustroju człowieka na bodźce fizykalne.</p> <p>2. Ciepło i zimno lecznictwo - dobór parametrów zabiegowych, kontrola przebiegu zabiegu, przykładowe zabiegi.</p> <p>3. Światłolecznictwo - dobór parametrów zabiegowych, kontrola przebiegu zabiegu, przykładowe zabiegi.</p> <p>4. Elektroterapia, elektrodiagnostyka – dobór parametrów zabiegowych, kontrola przebiegu zabiegu, przykładowe zabiegi. (Prąd stały, prąd impulsowy, prąd średniej częstotliwości, prąd wysokiej częstotliwości).</p> <p>5. Elektrostymulacje: troficzna, ruchowa, czuciowa.</p> <p>6. Sonoterapia - dobór parametrów zabiegowych, kontrola przebiegu zabiegu, przykładowe zabiegi.</p> <p>7. Praktyczna realizacja zabiegów, dobór dawek, indywidualna kontrola i ocena</p>	<p>Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia.</p> <p>Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia.</p> <p>Egzamin</p>

			<p>efektów zabiegów.</p> <p>8. Wprowadzenie do fizykoterapii, rodzaje, dawkowanie bodźców, systematyka).</p> <p>9. Ciepło i zimno lecznictwo – mechanizmy oddziaływania, wskazania, przeciwwskazania.</p> <p>10. Elektroterapia, mechanizmy oddziaływania, wskazania, przeciwwskazania.</p> <p>11. Sonoterapia - mechanizmy oddziaływania, wskazania, przeciwwskazania.</p> <p>12. Światłolecznictwo - mechanizmy oddziaływania, wskazania, przeciwwskazania.</p>	
54	Podstawy kinezyterapii	K_W01, K_W10, K_W11, K_W13, K_W14, K_U08, K_K02, K_K03, K_K13	<ol style="list-style-type: none"> 1. Historia kinezyterapii w Polsce i na świecie. 2. Systematyka ćwiczeń w kinezyterapii. 3. Diagnostyka w kinezyterapii. 4. Ćwiczenia w kinezyterapii lokalnej. 5. Ćwiczenia w kinezyterapii ogólnousprawniającej. 6. Metody kinezyterapeutyczne. 7. Testy czynnościowe. 8. Ćwiczenia w pionizacji i nauce chodzenia. 9. Ćwiczenia w czynnościach samoobsługi. 	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty kształcenia. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia.
55	Wellness i SPA	K_W17, K_K01, K_K08, K_K10, K_K11, K_K13	<ol style="list-style-type: none"> 1. Definicje i pojęcia z zakresu odnowy biologicznej, wellness i spa. 2. Koncepcje Wellness i spa w XXI wieku. 3. Odnowa biologiczna a zmiany cywilizacyjne w kontekście zdrowia i urody. 4. Znane ośrodki wellness i spa w Polsce i na świecie. 5. Charakterystyka metod stosowanych w ośrodkach wellness i spa. 6. Nowe trendy w zapewnianiu równowagi umysłu ciała i ducha. 7. Wellness i spa a medycyna tradycyjna. 	Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia.
56	Marketing i zarządzanie w odnowie biologicznej	K_W21, K_U07, K_U17, K_K10	<ol style="list-style-type: none"> 1. Podstawy marketingu. 2. Marketing sportowy (marketing przez sport, marketing sportu, sponsoring). 3. Badania marketingowe. 4. Media społecznościowe w sporcie. 5. Produkty klubowe. 6. Marketing relacyjny. 7. Zarządzanie mediami w sporcie. 	Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty kształcenia.

* Wypełnia DJiOK

.....

data i podpis

Zastępca ds. Kształcenia

.....

data i podpis

Dyrektora Kolegium