

**podstawowa jednostka organizacyjna: Instytut Kultury Fizycznej**  
**kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne**  
**dyscyplina: Nauki o kulturze fizycznej**  
**profil kształcenia: ogólnoakademicki**  
**poziom kształcenia: drugi stopień**  
**numer studiów\* US 46/2021/2022 dla planu SD/ND – WF/N – 22/23**

Zajęcia	Kierunkowe efekty uczenia się	Treści programowe
Dydaktyka WF	K_WO2, K_W04, K_U01, K_U02, K_U04, K_K01, K_K02, K_K07	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Specyfika pracy w szkołach ponadpodstawowych.</li> <li>2. Kwalifikacje i kompetencje współczesnego nauczyciela wychowania fizycznego.</li> <li>3. Wybrane problemy wychowania fizycznego w szkole ponadpodstawowej.</li> <li>4. Badanie jakości pracy w zakresie kultury fizycznej.</li> <li>5. Wychowanie fizyczne w różnych krajach europejskich.</li> <li>6. Kierunki pożądanych zmian w wychowaniu fizycznym.</li> <li>7. Analiza podstawy programowej oraz programów nauczania wychowania fizycznego. Programy autorskie.</li> <li>8. Innowacyjność i nowatorstwo w pracy z młodzieżą szkół ponadpodstawowych – na podstawie literatury oraz własnych pomysłów i obserwacji.</li> </ol>
Język obcy	K_U19, K_K02, K_K06	<p>Zagadnienia gramatyczne:</p> <p>czasy teraźniejsze - present simple, present continuous, present perfect;</p> <p>czasy przeszłe: past simple, past continuous, used to, past perfect;</p> <p>sposoby wyrażania przyszłości + zdania okolicznikowe</p>

		<p>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</p>
Język obcy specjalistyczny	K_U19, K_K02, K_K06	<p>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 – osiąganie wyników sportowych  Związki frazeologiczne (collocations)</p>
Promocja zdrowia	K_W17, K_W19, K_U13, K_U14, K_U16, K_K04, K_K05, K_K12, K_W13, K_W14, K_W15	<ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>3. Rola specjalisty kultury fizycznej na poszczególnych etapach wychowania, kształtowania postaw w promocji zdrowia.</li> </ol>
Teoria treningu	K_W06, K_W08, K_W09, K_U02, K_U11, K_K04, K_K05, K_K07, K_K08	<p>Konwersatorium:  1. Kryteria doboru i selekcji w różnych dyscyplinach sportowych – modelowe charakterystyki.</p>

		<p>2. Charakterystyka etapów szkolenia sportowego (wstępny, ukierunkowany, specjalny) w ujęciu periodyzacji – właściwości i znaczenie rodzajów treningu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- trening motoryczny</li> <li>- trening funkcjonalny</li> <li>- trening plyometryczny</li> <li>- trening wysokogórski</li> <li>- stretching w treningu sportowym.</li> </ul> <p>3. Kierowanie i kontrola procesu szkolenia sportowego.</p> <p>Wykład:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Trening sportowy – zjawisko progresji.</li> <li>2. Obciążenia treningowe – charakterystyka i znaczenie w rozwoju adaptacji i sprawności organizmu</li> <li>3. Charakterystyka periodyzacji liniowej i blokowej.</li> <li>4. Problematyka badań naukowych i wykorzystanie ich wyników w sporcie.</li> <li>5. Czynniki psychofizjologiczne jako kryterium oceny stabilności (odporności) sportowca.</li> <li>6. Charakterystyka sylwetki trenera sportu.</li> </ol>
Medycyna sportowa	K_W12, K_W10, K_W11, K_W13, K_W14, K_U13, K_U14, K_K13	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Podstawowe pojęcia medycyny sportowej.</li> <li>2. Zagrożenia zdrowotne związane ze sportem.</li> <li>3. Ocena predyspozycji fizycznych do uprawiania sportu.</li> <li>4. Specyfika uszkodzeń narządu ruchu (mięśni, więzadeł, torebek stawowych, nerwów obwodowych, naczyń krwionośnych).</li> <li>5. Specyfika urazów dzieci i młodzieży.</li> <li>6. Specyfika urazowości kobiet.</li> <li>7. Diagnostyka obrazowa urazów sportowych.</li> <li>8. Zaopatrzenie ortopedyczne.</li> <li>9. Doping w sporcie.</li> <li>10. Leczenie i rehabilitacja w sporcie.</li> <li>11. Wybrane urazy kończyny dolnej (staw biodrowy, kolanowy, skokowy), etiologia, patogeneza, diagnostyka, leczenie.</li> </ol>

		<p>12. Wybrane urazy kończyny górnej (kompleks barkowy, staw ramienny, łokciowy, promieniowo-nadgarstkowy), etiologia, patogeneza, diagnostyka, leczenie.</p> <p>13. Wybrane urazy kręgosłupa i głowy, etiologia, patogeneza, diagnostyka, leczenie.</p> <p>14. Najczęstsze urazy w piłce nożnej.</p> <p>15. Najczęstsze urazy w koszykówce.</p> <p>16. Najczęstsze urazy w sportach bieżnych.</p> <p>17. Najczęstsze urazy w pływaniu.</p> <p>18. Najczęstsze urazy w sportach zimowych.</p> <p>19. Najczęstsze urazy w sportach raketowych.</p> <p>20. Funkcjonalne testy diagnostyczne.</p>
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> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ wieloboje rzutowe z piłkami lekarskimi</li> <li>▪ ćwiczenia oswajające z kulą</li> <li>▪ trzymanie, ułożenie kuli</li> <li>▪ pchnięcie kulą z ustawienia przodem, bokiem, tyłem do kierunku pchnięcia</li> <li>▪ pchnięcie kulą z miejsca z „wykrokiem”, z „zakrokiem”</li> <li>▪ nauczanie doślizgu</li> <li>▪ pchnięcie kulą z doślizgiem</li> </ul> <p>2. Technika i metodyka nauczania skoku w dal technika biegową</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ćwiczenia skoczności</li> <li>▪ doskonalenie odbicia z 3-5-7 kroków rozbiegu</li> <li>▪ naprzemianstronna praca kończyn dolnych i górnych w marszu, truchcie i biegu</li> <li>▪ nauczanie odbicia i lądowania na nogę „wymachową, odbijającą”</li> <li>▪ nauczanie odmierzania rozbiegu</li> <li>▪ skoki pełną techniką</li> </ul> <p>3. Technika i metodyka nauczania biegu płotkarskiego</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ wprowadzenie do nauczania biegu przez płotki: starty sytuacyjne, tory przeszkód itd.</li> <li>▪ ćwiczenia przygotowujące (rozciągające,</li> </ul>

		<p>koordynacyjne) do nauczania biegu przez płotki</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ćwiczenia rytmu płotkarskiego</li> <li>▪ przenoszenie nad płotkiem nogi odbijającej w marszu i w truchcie</li> <li>▪ atakowanie płotków przez środek w marszu, w truchcie</li> <li>▪ dobieg do pierwszego płotka</li> <li>▪ doskonalenie, utrzymanie rytmu i prędkości na dystansie</li> </ul> <p>4. Technika i metodyka nauczania rzutu dyskiem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ćwiczenia oswajające z dyskiem</li> <li>▪ nauczanie wypuszczania dysku z ręki</li> <li>▪ rzut dyskiem z miejsca z ustawienia przodem, bokiem, tyłem do kierunku rzutu</li> <li>▪ nauczanie obrotu z ustawienia przodem, bokiem, tyłem do kierunku rzutu</li> </ul> <p>5. Zapoznanie z wybranymi konkurencjami lekkoatletycznymi.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ wieloboje lekkoatletyczne - siedmiobój, dziesięciobój.</li> </ul>
Teoria i metodyka pływania	K_W08, K_W10, K_U08, K_U11, K_U12, K_K04, K_K13	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przepisy pływania dotyczące stylu zmiennego.</li> <li>2. Doskonalenie pływania stylem grzbietowym, kraulem na piersiach, stylem klasycznym i motylkowym.</li> <li>3. Doskonalenie skoku startowego.</li> <li>4. Technika wykonania i metodyka nauczania nawrotów w stylu klasycznym.</li> <li>5. Organizacja zawodów pływackich.</li> </ol>
Teoria i metodyka gimnastyki	K_W08; K_W10, K_U08, K_U12, K_K01, K_K02, K_K13	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ćwiczenia kształtujące, zabawy gimnastyczne.</li> <li>2. Zasób ćwiczeń gimnastycznych z zakresu sportów gimnastycznych.</li> <li>3. Technika wykonania i metodyka nauczania wybranych elementów gimnastycznych, sposoby ochrony i asekuracji.</li> <li>4. Układy gimnastyczne, piramidy akrobatyczne.</li> <li>5. Zasady bezpieczeństwa w gimnastyce (przyczyny wypadków, ogólne zasady pomocy i ochrony</li> </ol>

		w ćwiczeniach gimnastycznych).
Teoria i metodyka piłki ręcznej	K_W08, K_W10, K_U08, K_U12, K_K02, K_K13	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Geneza piłki ręcznej w Polsce i na świecie</li> <li>2. Charakterystyka gry w piłkę ręczną.</li> <li>3. Przepisy piłki ręcznej.</li> <li>4. Rodzaje piłki ręcznej.</li> <li>5. Struktura zajęć piłki ręcznej.</li> <li>6. Struktura rzeczowa i czasowa.</li> <li>7. Metodyka w nauczaniu techniki i taktyki gry w piłkę ręczną.</li> <li>8. Kontrola treningu sportowego.</li> </ol>
Teoria i metodyka piłki siatkowej	K_W08, K_W10, K_U08, K_U12, K_K02, K_K04	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Taktyka indywidualnego i zespołowego poruszania się po boisku.</li> <li>2. Doskonalenie techniki indywidualnej: - technika odbić oburącz sposobem górnym, - technika odbić oburącz sposobem dolnym, - technika zagrywki, - technika ataku, - technika zastawienia pojedynczego i zespołowego.</li> <li>3. Systematyka taktyki ataku i obrony.</li> <li>4. Elementy taktyki indywidualnej.</li> <li>5. Elementy taktyki zespołowej.</li> <li>6. Zasady sędziowania w piłce siatkowej - podstawowa sygnalizacja.</li> <li>7. Gra uproszczona, szkolna, właściwa – doskonalenie techniki i taktyki.</li> <li>8. Organizacja turnieju w formie mini-gier.</li> </ol>
Teoria i metodyka piłki nożnej	K_W08, K_W10, K_U08, K_U12, K_K02, K_K04	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Podstawy teorii piłki nożnej.</li> <li>2. Formy i metody nauczania w piłce nożnej.</li> <li>3. Kształtowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych ze szczególnym uwzględnieniem okresów krytycznych.</li> <li>4. Podział techniki.</li> <li>5. Elementy techniki specjalnej w piłce nożnej oraz ich nauczanie.</li> <li>6. Teoretyczne oraz praktyczne podstawy stosowania ćwiczeń oraz ich przeprowadzenia z piłki nożnej.</li> <li>7. Przepisy gry w piłkę nożną.</li> <li>8. Pojęcia, terminy oraz nazewnictwo stosowane w piłce nożnej.</li> </ol>

Teoria i metodyka tańca	K_W08, K_W10, K_U08, K_U12, K_K01, K_K02, K_K13	<p>1. Realizacja wybranych tańców:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ podstawowe wiadomości dotyczące wybranych tańców muzyki (metrum, tempo, rytmy taneczne, akcenty muzyczne),</li> <li>▪ ćwiczenia i zabawy rytmiczne,</li> <li>▪ nauka i doskonalenie wybranych elementów tanecznych: krok podstawowy, figury taneczne, ustawienie i trzymanie w parze (rodzaje),</li> <li>▪ metodyka nauczania oraz technika wykonania podstawowych kroków i figur tanecznych,</li> <li>▪ proste układy choreograficzne.</li> </ul>
Teoria i metodyka koszykówki	K_W08, K_W10, K_U08, K_U12, K_K2, K_K13	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ćwiczenia oswajające z piłkami: gry i zabawy przygotowujące do nauki gry w koszykówkę.</li> <li>2. Rola i zadania instruktora koszykówki, nauczyciela wychowania fizycznego. Bezpieczeństwo i higiena na zajęciach koszykówki.</li> <li>3. Metody nauczania poruszania się po boisku z piłką i bez piłki.</li> <li>4. Metodyka nauczania: postawa koszykarska, poruszanie w obronie, kozłowanie piłki ze zmianą tempa i kierunku, podania piłki w miejscu i w ruchu.</li> <li>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)</li> <li>6. Metodyka nauczania podania piłki w miejscu, podania piłki w ruchu, zabawy.</li> <li>7. Metodyka nauczania rzutu z miejsca, konkursy, gra szkolna, - sędziowanie.</li> <li>8. Metodyka nauczania dwutaktu.</li> <li>9. Metodyka nauczania rzutu do kosza z miejsca po zatrzymaniu.</li> <li>10. Metodyka nauczania rzutu do kosza po biegu bez kozła.</li> <li>11. Zawody/koszykówka uliczna streetball – zasady.</li> </ol>

		<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>
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> <p>10. Rola szkół i klas integracyjnych we współczesnym świecie.</p>
Aktywność fizyczna i rekreacja osób starszych	K_W02, K_W17, K_U02, K_U10, K_K01, K_K02, K_K07, K_K10	<p>1. Podstawowe pojęcia związane z aktywnością ruchową i rekreacją.</p> <p>2. Starość – pojęcie, kategorie starości według WHO, postawy wobec osób starszych, wybrane teorie starzenia się.</p> <p>3. Pojęcie pomyślnego starzenia się, składniki i determinanty.</p> <p>4. Motywy i bariery aktywności ruchowej osób starszych.</p>



		<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Korzyści aktywności fizycznej osób starszych.</li> <li>6. Trening zdrowotny i jego zastosowanie w rekreacji osób starszych. Dawki ruchu dla osób starszych.</li> <li>7. Promocja oraz społeczne i organizacyjne aspekty aktywności fizycznej osób starszych.</li> <li>8. Podstawy tworzenia programów ćwiczeń dla osób starszych.</li> <li>9. Postępowanie diagnostyczno-ewaluacyjne w zakresie sprawności fizycznej i funkcjonalnej oraz aktywności fizycznej.</li> <li>10. Programy aktywizacji osób starszych – organizacje polskie, międzynarodowe, inicjatywy ONZ, NPZ.</li> <li>11. Cel zajęć, zasady bezpieczeństwa, przygotowanie do zajęć praktycznych, omówienie treści ćwiczeń, wymagań na zaliczenie przedmiotu, podstawowa i uzupełniająca literatura przedmiotu, przydział zadań.</li> <li>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).</li> <li>13. Przygotowanie planu metodycznego oraz samodzielne prowadzenie zajęć przez studenta (zgodnie z wybranym tematem).</li> </ol>
Biomedyczne aspekty aktywności ruchowej	K_W02, K_W07, K_W10, K_W11, K_W12, K_W13,	1. Aktywność fizyczna – dążenie do utrzymania

	K_W15, K_U10, K_U14, K_U13, K_K07	<p>należnej masy i składu ciała.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Podstawowe przesłanki konstrukcji i realizacji programu aktywności fizycznej.</li> <li>3. Związki pomiędzy parametrami morfologicznymi i motorycznymi.</li> <li>4. Trening zdrowotny jako życiowa konieczność.</li> <li>5. Procesy motoryczne u osób niepełnosprawnych.</li> <li>6. Wybrane metody oceny sprawności motorycznej.</li> <li>7. Program aktywności fizycznej ludzi w podeszłym wieku.</li> <li>8. Aktywność ruchowa a zdrowie.</li> <li>9. Etapowość rozwoju człowieka.</li> <li>10. Stres oksydacyjny w sporcie a znaczenie antyoksydantów.</li> <li>11. Skuteczność treningu (fizycznego, intelektualnego).</li> <li>12. Czynniki ograniczające sprawność sportową.</li> <li>13. Przelamywanie granic sprawności sportowej za pomocą wspomaganie.</li> <li>14. Rekordy świata w lekkiej atletyce a granice ludzkich możliwości wysiłkowych.</li> <li>15. Korzyści i zagrożenia wynikające z uprawiania wysiłku fizycznego.</li> <li>16. Ruch a zdrowie.</li> </ol>
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"> <li>1. Wymogi prawne uzyskania tytułu magistra, określenia podstawowe.</li> <li>2. Zasady dyplomowania w Instytucie Kultury Fizycznej</li> <li>3. Wybór promotora pracy magisterskiej i tematu pracy</li> <li>4. Przygotowanie pracy magisterskiej</li> <li>5. Terminy złożenia pracy magisterskiej. Ukończenie studiów. Warunki przystąpienia do egzaminu magisterskiego</li> <li>6. Ocena pracy magisterskiej i egzamin magisterski</li> <li>7. Wymagania dotyczące układu pracy i redakcji pracy dyplomowej – ćwiczenia związane z pisaniem</li> </ol>

		<p>pracy (układ rozdziałów i podrozdziałów, zasady formatowanie tekstu pracy, warunki odwołań do literatury).</p> <p>8. Organizacja badań własnych (elementy procesu badawczego, metodyka badań, przygotowanie badań, realizacja badań, analiza wyników, wnioskowanie).</p> <p>9. Kryteria jakości merytorycznej (trafność tematu, poprawność merytoryczna, metodologiczna). Poprawność językowa.</p> <p>II rok:</p> <p>1. Poszukiwanie źródeł bibliograficznych, ich analiza i ocena.</p> <p>2. Przygotowanie i realizacja indywidualnego projektu badawczego.</p> <p>3. Kontrola i samoocena procesu badawczego.</p> <p>4. Podłoże teoretyczne indywidualnych projektów badawczych.</p> <p>5. Organizacja badań własnych (elementy procesu badawczego, metodyka badań, przygotowanie badań, realizacja badań, analiza wyników, wnioskowanie)</p> <p>6. Finalizacja formy pracy magisterskiej.</p>
<p>Sporty do wyboru: Kalistenika</p>	<p>K_W01, K_W08, K_U08, K_U12, K_K02, K_K04, K_K12, K_K13</p>	<p>1. Kalistenika – pojęcie, definicje</p> <p>2. Zasób ćwiczeń wykorzystujący ciężar swojego ciała z zastosowaniem sprzętu i przyrządów gimnastycznych.</p> <p>3. Kalistenika - zasady treningu.</p> <p>4. Program treningowy kalisteniki.</p>

Sporty do wyboru: Step aerobik	K_W01, K_W08, K_U08, K_U12, K_K02, K_K04, K_K12, K_K13	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Podstawowe wiadomości dotyczące zajęć step aerobiku.</li> <li>2. Kroki wykorzystywane w step aerobiku. Kroki podstawowe, zaawansowane, zmieniające stronę. Technika wykonania. Rozliczenia rytmiczne.</li> <li>3. Metody, formy oraz zasady stosowane w zajęciach step aerobiku.</li> <li>4. Muzyka w lekcji step aerobiku.</li> <li>5. Porozumiewanie się podczas zajęć. Sygnalizacja werbalna i niewerbalna – podstawowe zasady ich stosowania podczas procesu dydaktycznego.</li> <li>6. Choreografia w zajęciach step aerobiku.</li> </ol>
Sporty do wyboru: Fit dance	K_W01, K_W08, K_U08, K_U12, K_K02, K_K04, K_K12, K_K13	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Podstawowe wiadomości dotyczące fit dance.</li> <li>2. Elementy taneczne w fit dance. Technika wykonania.</li> <li>3. Przykłady choreografii fit dance.</li> <li>4. Metody i zasady stosowane w zajęciach fit dance.</li> <li>5. Muzyka w zajęciach fit dance.</li> <li>6. Porozumiewanie się podczas zajęć. Sygnalizacja werbalna i niewerbalna.</li> <li>7. Tworzenie choreografii fit dance.</li> </ol>
Sporty do wyboru: Nordic Walking	K_W01, K_W08, K_U08, K_U12, K_K02, K_K04, K_K12, K_K13	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nauczanie i doskonalenie techniki nordic walking.</li> <li>2. Metodyka nauczania podstawowej techniki nordic walking oraz różnorodnych ćwiczeń z wykorzystaniem kijków do nordic walking.</li> <li>3. Doskonalenie technik nordic walking na poziomie rehabilitacyjnym, fitness i sportowym.</li> <li>4. Programowanie obciążeń w treningu nordic walking ze szczególnym uwzględnieniem bezpieczeństwa w różnych grupach wiekowych.</li> <li>5. Nauczanie zasad kontroli bieżącej w procesie treningu zdrowotnego w formie nordic walking</li> <li>6. Organizacja i realizacja zawodów sportowych nordic walking.</li> </ol>

Sporty do wyboru: Tenis ziemny	K_W01, K_W08, K_U08, K_U12, K_K02, K_K04, K_K12, K_K13	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wiadomości wstępne dotyczące tenisa ziemnego: specyfika dyscypliny, możliwości kształtowania wybranych elementów sprawności fizycznej przez tenis ziemny.</li> <li>2. Teoria i metodyka nauki gry w tenisa ziemnego: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ćwiczenia z zakresu opanowania przemieszczania się, zmian ustawienia się względem kortu; bezpiecznego poruszania się po korcie;</li> <li>▪ rozgrzewka specjalistyczna;</li> <li>▪ nauczanie: serwisu, forhendu, bekhendu, smecza, loba, uderzeń specjalnych – slajs, topspin, skrót, stop-wolej, półwolej, lob z woleja (sposoby ich wykonania i zastosowanie w grze), woleja.</li> </ul> </li> <li>3. Doskonalenie serwisu, forhendu, bekhendu i woleja w stałych fragmentach gry</li> <li>4. Elementy gry podwójnej – ogólne zasady. Zadanie partnera serwującego.</li> <li>5. Doskonalenie poznanych elementów techniki i taktyki gry w tenisa.</li> <li>6. Prowadzenie zajęć tenisa ziemnego z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa.</li> </ol>
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.
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"> <li>1. Definicyjne ujęcie mediów społecznościowych</li> <li>2. E-marketing</li> <li>3. Wizerunek w mediach społecznościowych</li> <li>4. Strategia w social mediach.</li> <li>5. Content marketing</li> <li>6. Marketing społecznościowy, influencer marketing</li> </ol>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>7. Blog</li> <li>8. Komunikacja marketingowa</li> <li>9. Kryzys w mediach społecznościowych</li> <li>10. Konsument w Internecie</li> <li>11. Brand community</li> <li>12. Monitoring w mediach społecznościowych</li> <li>13. Reklama i promocja.</li> </ul>
Pedagogika kultury fizycznej	K_W01, K_W03, K_W04, K_U01, K_U02, K_U03, K_U06, K01, K02, K04	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Podstawowe zadania i pojęcia pedagogiki kultury fizycznej. Kultura fizyczna jako zjawisko społeczne. Pedagogika kultury fizycznej jako subdyscyplina pedagogiczna.</li> <li>2. Współczesne wychowanie fizyczne jako podstawa kultury fizycznej.</li> <li>3. Edukacja kulturalna i edukacja olimpijska.</li> <li>4. Wychowanie patriotyczne w edukacji fizycznej.</li> <li>5. Społeczno-kulturowy wymiar aktywności fizycznej.</li> <li>6. Sprawność fizyczna jako kategoria pedagogiczna.</li> <li>7. Fair play jako źródło wartości społeczno-moralnych.</li> <li>8. Ewolucja zawodu nauczyciela wychowania fizycznego.</li> <li>9. Rola specjalisty kultury fizycznej na poszczególnych etapach wychowania do rekreacji ruchowej dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych.</li> </ul>

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"> <li>1. Miejsce psychologii sportu i aktywności fizycznej w pracy nauczyciela wychowania fizycznego.</li> <li>2. Możliwości oddziaływania psychologicznego nauczyciela na uczniów.</li> <li>3. Komunikacja interpersonalna w aktywności sportowej.</li> <li>4. Samoocena i pewność siebie. Metody kształtowania pewności siebie.</li> <li>5. Wizualizacja w sporcie i aktywności fizycznej</li> <li>6. Zagadnienia kliniczne: Zaburzenia nastroju. Zaburzenia jedzenia i obrazu własnego ciała – anoreksja, bulimia, dysmorfia. Uzależnienie od aktywności fizycznej. Psychologiczne aspekty stosowania wspomagania farmakologicznego.</li> <li>7. Wpływy społeczne na aktywność fizyczną i sportową.</li> <li>8. Rola rodziców we wspieraniu dzieci uprawiających aktywność fizyczną.</li> <li>9. Agresja w sporcie. Kibic versus pseudokibic.</li> <li>10. Zastosowanie technik relaksacyjnych w aktywności sportowej (ćwiczenia świadomej regulacji oddechowej, trening autogenny).</li> <li>11. Jacobsona, pozytywny dialog wewnętrzny, trening koncentracji uwagi).</li> </ol>
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"> <li>1. Specyfika, organizacja i warunki pracy szkoły ponadpodstawowej.</li> <li>2. Przepisy prawne szkoły.</li> <li>3. Rola i zadania pedagoga szkolnego/ psychologa szkolnego, inni specjaliści pracujący w szkole.</li> <li>4. Zadania wychowawcy klasy w szkole ponadpodstawowej.</li> <li>5. Obserwacja i przeprowadzenie godziny wychowawczej.</li> <li>6. Współdziałanie w organizowaniu i prowadzeniu zajęć pozalekcyjnych, kół zainteresowań, samorządu uczniowskiego, apeli itp.</li> <li>7. Wykonanie zadań na rzecz szkoły wskazanych</li> </ol>

		przez opiekuna praktyk.
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"> <li>1. Zapoznanie się z warunkami i dokumentacją pracy nauczyciela wychowania fizycznego/ wychowawcy klasy.</li> <li>2. Zapoznanie się z działalnością samorządu uczniowskiego, szkolnymi organizacjami, stowarzyszeniami i kołami zainteresowań.</li> <li>3. Wykonanie zadań nałożonych przez prowadzącego zajęcia.</li> <li>4. Obserwacje lekcji wychowania fizycznego prowadzonych przez nauczyciela-opiekuna praktyk</li> <li>5. Przeprowadzenie diagnozy wstępnej.</li> <li>6. Asystowanie nauczycielowi podczas zajęć pozalekcyjnych - pomoc w przygotowaniu i przeprowadzeniu zajęć np. SKS.</li> <li>7. Samodzielne prowadzenie zajęć.</li> </ol>
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"> <li>1. Specyfika pracy w szkole ponadpodstawowej. Zapoznanie się z warunkami i dokumentacją pracy nauczyciela wychowania fizycznego/ wychowawcy klasy.</li> <li>2. Zapoznanie się z działalnością szkolnych organizacji, stowarzyszeń i kół zainteresowań.</li> <li>3. Zadania nałożone przez opiekuna praktyk.</li> <li>4. Obserwacje lekcji wychowania fizycznego</li> <li>5. Przeprowadzenie diagnozy wstępnej.</li> <li>6. Asystowanie nauczycielowi podczas zajęć pozalekcyjnych.</li> <li>7. Samodzielne prowadzenie zajęć</li> </ol>
<b>MODUŁ ZARZĄDZANIE W SPORCIE I REKREACJI</b>		
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"> <li>1. Sport i rekreacja osób z niepełnosprawnością – podstawowe pojęcia i zagadnienia.</li> <li>2. Historia ruchu Paraolimpijskiego, organizacje sportowe zrzeszające osoby z niepełnosprawnością.</li> <li>3. Bariery sportu i rekreacji osób niepełnosprawnych, sposoby adaptacji.</li> <li>4. Klasyfikacja medyczna i funkcjonalna grup sportowych osób niepełnosprawnych, metody</li> </ol>



		<p>diagnostyczno-ewaluacyjne.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Wybrane dyscypliny sport i rekreacja osób z niepełnosprawnością ruchową.</li> <li>6. Wybrane dyscypliny sport i rekreacja osób z niepełnosprawnością narządu wzroku i słuchu.</li> <li>7. Sport i rekreacja osób z niepełnosprawnością intelektualną, Olimpiady Specjalne.</li> <li>8. Etyczne aspekty sportu i rekreacji osób z niepełnosprawnością.</li> <li>9. Planowanie i omawianie realizacji wybranych formach rekreacji i sportu osób z niepełnosprawnością</li> </ol>
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"> <li>1. Podstawowe pojęcia i definicje związane ze sportem i rekreacją.</li> <li>2. Funkcje społeczno – wychowawcze rekreacji. Wychowanie do rekreacji.</li> <li>3. Organizacyjno – prawne podstawy działalności w zakresie sportu i rekreacji.</li> <li>4. Znaczenie sportu i rekreacji fizycznej dla zdrowia.</li> <li>5. Rola i zadania organizatora sportu i rekreacji.</li> <li>6. Profesjonalizacja, komercjalizacja i globalizacja sportu.</li> <li>7. Promocje imprez sportowo – rekreacyjnych.</li> <li>8. Sponsoring, marketing, negocjacje.</li> <li>9. Konwersatorium</li> <li>10. Podział sportu i form rekreacyjnych.</li> <li>11. Zdrowotne wartości uczestnictwa w rekreacji – profilaktyka chorób cywilizacyjnych przez rekreację.</li> <li>12. Czynniki ryzyka w sporcie.</li> <li>13. Obciążenia wysiłkowe w treningu sportowo – rekreacyjnym.</li> <li>14. Uwarunkowania i efekty uczestnictwa w sporcie i rekreacji w różnych fazach życia, motoryczność człowieka w ontogenezie.</li> <li>15. Zasady organizacji imprez sportowych i rekreacyjnych.</li> <li>16. Klasyfikacja imprez, etapy organizacji imprez,</li> </ol>

		<p>zasady uczestnictwa w imprezach.</p> <p>17. Sport i rekreacja w szkole.</p> <p>18. Wychowanie do uczestnictwa w kulturze fizycznej – rola szkoły, nauczyciela wychowania fizycznego, zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych, mediów i stowarzyszeń kultury fizycznej.</p> <p>19. Sport i rekreacja w rodzinie – cele wartości.</p> <p>20. Opracowanie zorganizowania imprez sportowych i rekreacyjnych, systemy, regulaminy, harmonogram.</p>
Planowanie i organizacja w sporcie i rekreacji	K_W21, K_U07, K_U17, K_K10	<p>Konwersatoria:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Podstawy zarządzania (definicja zarządzania, funkcje zarządzania i ich definicje, cechy menedżera),</li> <li>2. Podstawy ekonomii (definicje popytu, podaży, rynku, przewagi konkurencyjnej, równowagi rynkowej, dochodu, przychodu)</li> <li>3. Organizacja imprezy sportowej i rekreacyjnej</li> <li>4. Biznesplan</li> <li>5. Kosztorysowanie imprez sportowych i rekreacyjnych na potrzeby j.s.t. i administracji rządowej</li> <li>6. Promocja imprez sportowych i rekreacyjnych</li> <li>7. Zarządzanie jakością w sporcie i rekreacji</li> </ol> <p>Wykłady:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8. Planowanie</li> <li>9. Organizacja</li> <li>10. Jednoosobowa działalność gospodarcza</li> <li>11. Stowarzyszenia</li> <li>12. Fundacje</li> <li>13. NGO</li> <li>14. UKS i SKS</li> <li>15. Spółki Z o. o. i S.A</li> </ol>
Zarządzanie obiektami sportowymi	K_W21, K_U07, K_U17, K_K10	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Podstawy prawne (ustawa o gospodarce nieruchomościami i kodeks cywilny)</li> <li>2. Bezpieczeństwo obiektów sportowych</li> <li>3. Finansowanie i utrzymanie obiektów sportowych</li> <li>4. Namingrights</li> </ol>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>5. Zarządzanie zasobami ludzkimi</li> <li>6. CSR w zarządzaniu obiektami sportowymi</li> <li>7. Rewitalizacja obiektów sportowych</li> </ul>
Sport, turystyka i rekreacja w Zdrowiu Publicznym	K_W07, K_W17, K_U16, K_K07	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Czynniki wywierające bezpośredni i pośredni wpływ na kształtowanie stanu zdrowia jednostki i populacji, z uwzględnieniem sportu, turystyki i rekreacji w zdrowiu publicznym.</li> <li>2. Sport, turystyka i rekreacja w zdrowiu publicznym a profilaktyka zdrowotna.</li> <li>3. Główne założenia Narodowego Programu Zdrowia ze szczególnym uwzględnieniem sportu, turystyki i rekreacji w zdrowiu publicznym.</li> <li>4. Rola specjalisty kultury fizycznej na poszczególnych etapach wychowania, kształtowania postaw w sporcie, turystyce i rekreacji w zdrowiu publicznym.</li> <li>5. Podstawy teoretyczne edukacji zdrowotnej (podstawowe pojęcia, historia rozwoju edukacji zdrowotnej) stosowane w sporcie, turystyce i rekreacji w zdrowiu publicznym.</li> <li>6. Sport, turystyka i rekreacja w zdrowiu publicznym a profilaktyka zdrowotna.</li> </ul>
Przepisy prawne w sporcie, turystyce i rekreacji	K_W07, K_w21, K_U11, K_U17, K_K03, K_K10, K_K13	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Pojęcie prawa.</li> <li>2. Prawo prywatne a prawo publiczne.</li> <li>3. Pojęcie i charakterystyka sportu z rysem historycznym.</li> <li>4. Pojęcie prawa sportowego.</li> <li>5. Źródła prawa sportowego.</li> <li>6. Publiczna administracja sportu w Polsce.</li> <li>7. Prywatna administracja sportu w Polsce.</li> <li>8. Finansowanie sportu w Polsce.</li> <li>9. Problem doping i korupcji w sporcie – odpowiedzialność dyscyplinarna i karna.</li> <li>10. Organizacja imprez masowych.</li> <li>11. Prawo turystyczne.</li> <li>12. Prawne regulacje rekreacji.</li> </ul>

Marketing w sporcie, turystyce i rekreacji	K_W21, K_U07, K_U17, K_K10	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Podstawy marketingu.</li> <li>2. Marketing sportowy (marketing przez sport, marketing sportu, sponsoring).</li> <li>3. Badania marketingowe.</li> <li>4. Media społecznościowe w sporcie.</li> <li>5. Produkty klubowe.</li> <li>6. Marketing relacyjny.</li> <li>7. Zarządzanie mediami w sporcie.</li> </ol>
<b>MODUŁ INSTRUKTORSKI</b>		
Żywnienie w sporcie	K_W17, K_U07, K_U14, K_K09	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Potrzeby energetyczne sportowców, składniki pokarmowe (energetyczne, budulcowe i regulujące).</li> <li>2. Stres oksydacyjny w sporcie. Pożywnienie jako źródło antyoksydantów.</li> <li>3. Normy żywienia i wyżywienia dla wybranych dyscyplin sportowych.</li> <li>4. Specyfika żywienia sportowców w okresie treningów, zawodów i odnowy.</li> <li>5. Regulowanie masy ciała.</li> <li>6. Zasady układania jadłospisów.</li> </ol>
Prawo w sporcie	K_W07, K_W18, K_W21, K_U11, K_U17, K_K03, K_K13	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pojęcie prawa.</li> <li>2. Prawo prywatne a prawo publiczne.</li> <li>3. Pojęcie i charakterystyka sportu z rysem historycznym.</li> <li>4. Pojęcie prawa sportowego.</li> <li>5. Źródła prawa sportowego.</li> <li>6. Publiczna administracja sportu w Polsce.</li> <li>7. Prywatna administracja sportu w Polsce.</li> <li>8. Finansowanie sportu w Polsce.</li> <li>9. Problem doping i korupcji w sporcie – odpowiedzialność dyscyplinarna i karna.</li> </ol>
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 modułem 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 specyficie danej dyscypliny, formy i środki stosowane w treningu sportowym oraz przygotowanie i kontrolę fizycznego, technicznego, taktycznego, psychicznego przygotowania sportowca.
Odnowa biologiczna	K_W10, K_W13, K_U07, K_K11	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cele i zadania odnowy biologicznej.</li> <li>2. Zasady odnowy biologicznej i postępowania regeneracyjnego.</li> <li>3. Etapy planowania odnowy biologicznej.</li> <li>4. Zmęczenie i podział zmęczenia.</li> <li>5. Czynniki fizyczne w procesie odnowy biologicznej.</li> <li>6. Hydroterapia i leczenie uzdrowiskowe.</li> <li>7. Psychologiczne i pedagogiczne środki odnowy biologicznej.</li> <li>8. Żywność w procesie odnowy biologicznej.</li> <li>9. Zasady odnowy biologicznej w sporcie.</li> <li>10. Programowanie zabiegów odnowy biologicznej dla sportowców różnych dyscyplin.</li> <li>11. Światłolecznictwo (podczerwone, ultrafioletowe). Metodyka, dobór parametrów, przykładowe zabiegi.</li> <li>12. Laseroterapia niskoenergetyczna. Metodyka, dobór parametrów, przykładowe zabiegi.</li> <li>13. Laseroterapia wysokoenergetyczna. Metodyka, dobór parametrów, przykładowe zabiegi.</li> <li>14. Magnetoterapia i magneto stymulacja. Metodyka, dobór parametrów, przykładowe zabiegi.</li> <li>15. Sonoterapia. Metodyka, dobór parametrów, przykładowe zabiegi.</li> <li>16. Fala uderzeniowa. Metodyka, dobór parametrów, przykładowe zabiegi.</li> <li>17. Elektroterapia. Metodyka, dobór parametrów, przykładowe zabiegi.</li> </ol>

		<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>
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"> <li>1. Projektowanie (technologia) procesu treningowego w ujęciu ogólnym.</li> <li>2. Konstruowanie jednostek i cykli treningowych (periodyzacja).</li> <li>3. Zasady i metody kontroli treningu sportowego.</li> <li>4. Planowanie i kontrola procesu treningowego na różnych etapach i okresach treningowych.</li> <li>5. Prezentacja i omówienie zadań zaliczeniowych (dyskusja i ocena).</li> </ol> <p>Wykłady:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Charakterystyka struktury procesu treningowego – periodyzacja (etapy, okresy, cykle).</li> <li>2. Efekty adaptacyjne treningu i ich uwarunkowania.</li> <li>3. Kontrola jako czynnik kierowania treningiem.</li> <li>4. Fizjologiczne i psychologiczne podstawy odnowy biologicznej, wspomaganie procesów wypoczynkowych (zasady, metody, formy i środki).</li> </ol>
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"> <li>1. Podstawy organizacji.</li> <li>2. Marketing sportowy (marketing przez sport, marketing sportu, sponsoring).</li> <li>3. Badania marketingowe.</li> <li>4. Media społecznościowe w sporcie.</li> <li>5. Produkty klubowe.</li> <li>6. Zarządzanie mediami w sporcie.</li> <li>7. Podstawy prawne (ustawa o gospodarce nieruchomościami i kodeks cywilny).</li> <li>8. Bezpieczeństwo imprez sportowych.</li> <li>9. Finansowanie i organizacja imprez sportowych</li> </ol>

		z wykorzystaniem środków publicznych. 10. Namingrights. 11. Zarządzanie zasobami ludzkimi.
<b>MODUŁ ODNOWA BIOLOGICZNA</b>		
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"> <li>1. Cele i zadania odnowy biologicznej.</li> <li>2. Etapy planowania odnowy biologicznej.</li> <li>3. Zmęczenie i podział zmęczenia.</li> <li>4. Elektromiografia w zmęczeniu.</li> <li>5. Hydroterapia i leczenie uzdrowiskowe.</li> <li>6. Współczesny pogląd na procesy odnowy biologicznej w sporcie.</li> <li>7. Zasady odnowy biologicznej w sporcie.</li> <li>8. Czynniki fizykalne w procesie odnowy biologicznej.</li> <li>9. Magnetoterapia - mechanizmy oddziaływania, wskazania, przeciwwskazania.</li> <li>10. Laseroterapia - mechanizmy oddziaływania, wskazania, przeciwwskazania.</li> <li>11. Fala uderzeniowa - mechanizmy oddziaływania, wskazania, przeciwwskazania.</li> <li>12. Innowacyjne oddziaływania w odnowie biologicznej.</li> <li>13. Ogólne zasady odnowy biologicznej i postępowania regeneracyjnego.</li> <li>14. Oddziaływanie fizykoterapeutyczne w procesie odnowy biologicznej. Metodyka, dobór parametrów najczęstszych zabiegów fizykalnych: hydroterapia.</li> <li>15. Zjawisko sprzężenia zwrotnego w procesie odnowy biologicznej, ocena zmęczenia mięśni metodą elektromiograficzną</li> <li>16. Leczenie uzdrowiskowe w procesie odnowy biologicznej. Metodyka, dobór parametrów, charakterystyka wybranych uzdrowisk w Polsce.</li> <li>17. Psychologiczne i pedagogiczne środki odnowy biologicznej.</li> <li>18. Żywnienie w procesie odnowy biologicznej. Indywidualny dobór diety dla potrzeb odnowy biologicznej.</li> </ol>

		<p>19. Oddziaływanie fizykoterapeutyczne w procesie odnowy biologicznej. Metodyka, dobór parametrów, praktyczna realizacja najczęstszych zabiegów fizykalnych:</p> <p>20. Sonoterapia.</p> <p>21. Laseroterapia - biostymulacja laserowa, laser wysokiej mocy.</p> <p>22. Fala uderzeniowa.</p> <p>23. Magnetoterapia - magnetostymulacja.</p> <p>24. Innowacyjne oddziaływania w odnowie biologicznej.</p> <p>25. Badania naukowe w odnowie biologicznej.</p> <p>26. Programowanie zabiegów odnowy biologicznej dla sportowców różnych dyscyplin/osób nietreningujących.</p>
Odnowa psychosomatyczna	K_W12, K_W15, K_W16, K_U16, K_K01, K_K06, K_K10	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Czynniki wywierające bezpośredni i pośredni wpływ na kształtowanie stanu zdrowia jednostki i populacji, z uwzględnieniem możliwości odnowy zdrowotnej w wymiarze psychicznym i somatycznym.</li> <li>2. Sport, turystyka i rekreacja w zdrowiu publicznym a profilaktyka zdrowotna.</li> <li>3. Rola specjalisty kultury fizycznej na poszczególnych etapach wychowania, kształtowania postaw w dbałości o stan zdrowia i odnowy psychosomatycznej.</li> <li>4. Podstawy teoretyczne edukacji zdrowotnej (podstawowe pojęcia, historia rozwoju edukacji zdrowotnej).</li> <li>5. Czynniki wywierające bezpośredni i pośredni wpływ na kształtowanie stanu zdrowia jednostki i populacji, z uwzględnieniem możliwości odnowy zdrowotnej w wymiarze psychicznym i somatycznym.</li> <li>6. Rola specjalisty kultury fizycznej na poszczególnych etapach wychowania, kształtowania postaw w dbałości o stan zdrowia i odnowy psychosomatycznej.</li> </ol>



<p>Masaż</p>	<p>K_W01, K_W07, K_U05, K_U06, K_K02, K_K09</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Masaż – zarys historii stosowania masażu w sporcie, odnowie i rekreacji.</li> <li>2. Wskazania do masażu klasycznego.</li> <li>3. Przeciwwskazania do masażu klasycznego.</li> <li>4. Wyposażenie pracowni masażu.</li> <li>5. Przedstawienie organizacji pracy masażyisty i zapoznanie z przepisami bezpieczeństwa i higieny pracy.</li> <li>6. Środki poślizgowe stosowane w masażu</li> <li>7. Masaż w środowisku wodnym (właściwości fizyczne wody, działanie fizjologiczne zabiegów wodoleczniczych).</li> <li>8. Charakterystyka masażu wirowego, podwodnego, natryskowego, klasycznego podwodnego, perełkowego.</li> <li>9. Zasady wykonywania masażu, techniki masażu klasycznego.</li> <li>10. Diagnostowanie pacjenta dla potrzeb masażu. Dokumentacja fizjoterapeutyczna. Przygotowanie pacjenta do masażu. Nauka podstawowych technik masażu (głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, potrząsanie, wibracji) .</li> <li>11. Metodyka masażu klasycznego kończyn górnych i obręczy barkowych.</li> <li>12. Masaż klasyczny palców, stawu nadgarstkowego, przedramienia.</li> <li>13. Masaż klasyczny stawu łokciowego, ramienia.</li> <li>14. Masaż klasyczny obręczy barkowej.</li> <li>15. Masaż klasyczny kończyny górnej jako całość.</li> <li>16. Doskonalenie masażu klasycznego kończyny górnej jako całości.</li> <li>17. Metodyka wykonywania masażu klasycznego kończyny dolnej (pozycja wyjściowa pacjenta – leżenie przodem).</li> <li>18. Masaż klasyczny stopy, stawu skokowego, ścięgna Achillesa, podudzia, uda.</li> <li>19. Masaż klasyczny stawu kolanowego, uda, stawu biodrowego.</li> </ol>
--------------	---	--

		<p>20. Metodyka wykonywania masażu klasycznego kończyny dolnej (pozycja wyjściowa pacjenta – leżenie tyłem).</p> <p>21. Masaż klasyczny podudzia, uda.</p> <p>22. Masaż klasyczny kończyny dolnej jako całość przy kolanie zgiętym.</p> <p>23. Masaż klasyczny kończyny dolnej jako całość przy kolanie wyprostowanym.</p> <p>24. Masaż klasyczny kręgosłupa. - masaż części lędźwiowej i krzyżowej, - masaż części piersiowej</p> <p>25. Masaż klasyczny karku.</p> <p>26. Masaż klasyczny całego ciała</p> <p>27. Doskonalenie masażu klasycznego całego ciała.</p>
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 fizyczne.</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 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,</p>

		<p>wskazania, przeciwwskazania.</p> <p>11. Sonoterapia - mechanizmy oddziaływania, wskazania, przeciwwskazania.</p> <p>12. Światłolecznictwo - mechanizmy oddziaływania, wskazania, przeciwwskazania.</p>
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"> <li>1. Historia kinezyterapii w Polsce i na świecie.</li> <li>2. Systematyka ćwiczeń w kinezyterapii.</li> <li>3. Diagnostyka w kinezyterapii.</li> <li>4. Ćwiczenia w kinezyterapii lokalnej.</li> <li>5. Ćwiczenia w kinezyterapii ogólnousprawniającej.</li> <li>6. Metody kinezyterapeutyczne.</li> <li>7. Testy czynnościowe.</li> <li>8. Ćwiczenia w pionizacji i nauce chodzenia.</li> <li>9. Ćwiczenia w czynnościach samoobsługi.</li> </ol>
Wellness i SPA	K_W17, K_K01, K_K08, K_K10, K_K11, K_K13	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Definicje i pojęcia z zakresu odnowy biologicznej, wellness i spa.</li> <li>2. Koncepcje Wellness i spa w XXI wieku.</li> <li>3. Odnowa biologiczna a zmiany cywilizacyjne w kontekście zdrowia i urody.</li> <li>4. Znane ośrodki wellness i spa w Polsce i na świecie.</li> <li>5. Charakterystyka metod stosowanych w ośrodkach wellness i spa.</li> <li>6. Nowe trendy w zapewnianiu równowagi umysłu ciała i ducha.</li> <li>7. Wellness i spa a medycyna tradycyjna.</li> </ol>
Marketing i zarządzanie w odnowie biologicznej	K_W21, K_U07, K_U17, K_K10	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Podstawy marketingu.</li> <li>2. Marketing sportowy (marketing przez sport, marketing sportu, sponsoring).</li> <li>3. Badania marketingowe.</li> <li>4. Media społecznościowe w sporcie.</li> <li>5. Produkty klubowe.</li> <li>6. Marketing relacyjny.</li> <li>7. Zarządzanie mediami w sporcie.</li> </ol>

\* wypełnia DJiOK

.....  
Podpis prodziekana/z-cy dyrektora  
podstawowej jednostki organizacyjnej