

Wydział/Instytut: Wydział Nauk o Zdrowiu i Kulturze Fizycznej

kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne

dyscyplina wiodąca: Nauki o kulturze fizycznej

profil kształcenia: ogólnoakademicki

poziom kształcenia: studia drugiego stopnia

numer uchwały Senatu* 80/2024/2025 z dn. 24.06.2025r.

Lp.	Zajęcia	Kierunkowe efekty uczenia się	Treści programowe	Sposoby weryfikacji efektów uczenia się
1	Dydaktyka wychowania fizycznego	K_W02, K_W04, K_U01, K_U02, K_U04, K_K01, K_K02, K_K07	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. <i>Wykłady mogą być realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość w ramach synchronicznego kontaktu student – prowadzący.</i>	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty uczenia się. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty uczenia się. Egzamin
2	Media społecznościowe w edukacji	K_W07, K_W18, K_W20, K_U06, K_U07, K_K09	1. Definityjne ujęcie mediów społecznościowych. 2. Media społecznościowe w pracy z dziećmi i młodzieżą. 3. Bezpieczne korzystanie z mediów społecznościowych. 4. Narzędzia wspomagające media społecznościowe. 5. Najpopularniejsze media społecznościowe i ich wykorzystanie w edukacji. <i>Wykłady mogą być realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość w ramach synchronicznego kontaktu student – prowadzący.</i>	Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty uczenia się.
3	Sztuczna inteligencja w edukacji	K_W07, K_W10, K_U05, K_K01	1. Wprowadzenie do sztucznej inteligencji: podstawowe pojęcia i kierunki rozwoju 2. Zastosowanie AI w edukacji zdrowotnej 3. AI w wychowaniu fizycznym i treningu sportowym	Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone

			4. AI w rehabilitacji i fizjoterapii: możliwości i ograniczenia 5. Etyka i odpowiedzialność w pracy z AI w edukacji i zdrowiu <i>Wykłady mogą być realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość w ramach synchronicznego kontaktu student – prowadzący.</i>	efekty uczenia się.
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 uczenia się. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty uczenia się. 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 – osiąganie wyników sportowych Związki frazeologiczne (collocations)	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty uczenia się. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty uczenia się.
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. <i>Wykłady mogą być realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość w ramach synchronicznego kontaktu student – prowadzący.</i>	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty uczenia się. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty uczenia się.

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	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. <i>Wykłady mogą być realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość w ramach synchronicznego kontaktu student – prowadzący.</i>	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty uczenia się. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty uczenia się. Egzamin
8	Teoria treningu	K_W06, K_W08, K_W09, K_U02, K_U11, K_K04, K_K05, K_K07, K_K08	Konwersatorium: 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: - trening motoryczny - trening funkcjonalny - trening plyometryczny - trening wysokogórski - stretching w treningu sportowym. 3. Kierowanie i kontrola procesu szkolenia sportowego. Wykład: 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.	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty uczenia się. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty uczenia się. Egzamin

			5. Czynniki psychofizjologiczne jako kryterium oceny stabilności (odporności) sportowca. 6. Charakterystyka sylwetki trenera sportu. <i>Wykłady mogą być realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość w ramach synchronicznego kontaktu student – prowadzący.</i>	
9	Trening mentalny	K_W09, K_U14, K_K01	1. Rola i zadania treningu mentalnego w edukacji. 2. Wybrane obszary treningu mentalnego wpływające na podnoszenie kondycji zdrowotnej dzieci i młodzieży. 3. Budowanie pozytywnego wizerunku siebie i innych osób oraz podtrzymywanie zdrowych relacji interpersonalnych.	Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty uczenia się. Projekt.
10	Medycyna sportowa	K_W12, K_W10, K_W11, K_W13, K_W14, K_U06, K_U13, K_U14, K_K13	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 piłce 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.	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty uczenia się. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty uczenia się.

			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. <i>Wykłady mogą być realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość w ramach synchronicznego kontaktu student – prowadzący.</i>	
11	Diagnostyka sportowa	K_W03, K_W09, K_W14, K_U03, K_U08, K_K08	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 morfologii, mleczanu, amoniaku, kinazy kreatynowej, kreatyniny, pochodnych puryn czy równowagi kwasowo-zasadowej krwi. 5. Mocz jako materiał diagnostyczny. 6. Elementy diagnostyki molekularnej – geny „markerowe” i zmiany adaptacyjne. 7. Przykłady zastosowania diagnostyki sportowej w badaniach naukowych. 8. Zmiany stężeń mleczanu, kinazy kreatynowej, amoniaku, puryn, równowagi kwasowo zasadowej pod wpływem wysiłku o różnym obciążeniu. Wykorzystanie wskaźników jako markerów przetrenowania. 9. Zmiany stężeń wskaźników prozapalnych po zakończeniu wysiłku – punkty czasowe. 10. Molekularne wskaźniki obciążeń treningowych – proponowane „markery genetyczne”. <i>Wykłady mogą być realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość w ramach synchronicznego kontaktu student – prowadzący.</i>	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty uczenia się. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty uczenia się. Egzamin
12	Biochemia i mikrobiologia adaptacji	K_W06, K_W11, K_W14, K_U05, K_K06	1. Adaptacje organizmu do wysiłku fizycznego na różnych poziomach – podstawy biochemiczne i mikrobiologiczne: układ oddechowo-krążeniowy, 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.	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty uczenia się. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty uczenia się.

			2. Microbiota człowieka i jej funkcje w organizmie. Microbiota symbiozy i dysbiozy. Produkty metabolizmu bakterii i ich znaczenie dla organizmu gospodarza. 3. Wpływ aktywności fizycznej na funkcje wydzielnicze przewodu pokarmowego i jego mikrobiotę 4. Wytwarzanie związków reaktywnych i ich wpływ na skład gatunkowy bakterii jelitowych. 5. Oddziaływania mikrobioty na układ immunologiczny 6. Zmiany składu mikrobioty jelitowej pod wpływem aktywnych i sedenteryjnych form aktywności fizycznej <i>Wykłady mogą być realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość w ramach synchronicznego kontaktu student – prowadzący.</i>	
13	Teoria i metodyka lekkoatletyki	K_W08, K_W09, K_W10, K_U08, K_U11, K_U12, K_K01, K_K02, K_K12	1. Technika i metodyka nauczania pchnięcia kulą 2. Technika i metodyka nauczania skoku w dal technika biegową 3. Technika i metodyka nauczania biegu płotkarskiego	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty uczenia się.
14	Teoria i metodyka pływania	K_W08, K_W10, K_U07, K_U08, K_U11, K_U12, K_K02, K_K04, K_K09, K_K13	1. Przepisy pływania dotyczące stylu zmiennego. 2. Doskonalenie pływania stylem grzbietowym, kraulem na piersiach, stylem klasycznym i motylkowym. 3. Doskonalenie skoku startowego. 4. Technika wykonania i metodyka nauczania nawrotów w stylu klasycznym. 5. Organizacja zawodów pływackich.	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty uczenia się.
15	Teoria i metodyka gimnastyki	K_W08, K_W10, K_U08, K_U12, K_K01, K_K02, K_K13	1. Technika wykonania i metodyka nauczania wybranych elementów gimnastycznych, sposoby ochrony i asekuracji. ▪ 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 uczenia się.
16	Teoria i metodyka piłki ręcznej	K_W08, K_W10, K_U08, K_U12, K_K02, K_K13	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.	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty uczenia się.

			6. Struktura rzeczowa i czasowa. 7. Metodyka w nauczaniu techniki i taktyki gry w piłkę ręczną. 8. Kontrola treningu sportowego.	
17	Teoria i metodyka piłki siatkowej	K_W08, K_W10, K_U08, K_U12, K_K02, K_K04	1. Ćwiczenia osławajające 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). 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).	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty uczenia się.
18	Teoria i metodyka piłki nożnej	K_W08, K_W10, K_U08, K_U12, K_K02, K_K04	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 uczenia się.

19	Teoria i metodyka tańca	K_W08, K_W10, K_U08, K_U12, K_K01, K_K02, K_K13	1. Realizacja wybranych tańców: ▪ 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 uczenia się.
20	Teoria i metodyka koszykówki	K_W08, K_W10, K_U08, K_U12, K_K2, K_K13	1. Ćwiczenia osławiające 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. 7. Metodyka nauczania rzutu z miejsca, konkursy, gra szkolna, - sędziowanie. 8. Metodyka nauczania dwutaktu. 9. Metodyka nauczania rzutu do kosza z miejsca po zatrzymaniu. 10. Metodyka nauczania rzutu do kosza po biegu bez kozła. 11. Zawody/koszykówka uliczna streetball – zasady. 12. Metodyka nauczania zbiórki piłki z tablicy, organizacja szybkiego ataku. 13. Charakterystyka działań zespołowych w obronie. 14. Komunikowanie się instruktora, nauczyciela wychowania fizycznego w trakcie zajęć oraz na zawodach sportowych. 15. Przepisy, sędziowanie i organizacja zawodów sportowych.	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty uczenia się.
21	Trening siłowy i wytrzymałościowy	K_W08, K_W10, K_U08, K_U10, K_U12, K_K02, K_K08	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).	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty uczenia się.

			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). 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). 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).	
22	Wychowanie fizyczne specjalne	K_W01, K_W05, K_W13, K_U02, K_U09, K_K01	1. Rozwój pedagogiki specjalnej. Podstawowe pojęcia. 2. Wychowanie fizyczne w szkołach dla dzieci niewidomych i niedowidzących. 3. Wychowanie fizyczne w szkołach dla dzieci głuchych i niedosłyszących. 4. Wychowanie fizyczne w szkołach dla dzieci upośledzonych umysłowo. 5. Wychowanie fizyczne w szkołach dla dzieci niedostosowanych społecznie. 6. Wychowanie fizyczne w szkołach dla dzieci kalekich i przewlekle chorych. 7. Wychowanie fizyczne w szkołach integracyjnych. 8. Planowanie pracy nauczyciela wychowania fizycznego w szkołach specjalnych i integracyjnych. 9. Metody pracy z uczniem o specjalnych potrzebach edukacyjnych. 10. Rola szkół i klas integracyjnych we współczesnym świecie. <i>Wykłady mogą być realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość w ramach synchronicznego kontaktu student – prowadzący.</i>	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty uczenia się. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty uczenia się. Egzamin
23	Aktywność fizyczna i rekreacja osób starszych	K_W02, K_W17, K_U02, K_U10, K_K01, K_K02, K_K07, K_K09, K_K10	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.	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty uczenia się. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty uczenia się. Egzamin

			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. Przygotowanie planu metodycznego oraz samodzielne prowadzenie zajęć przez studenta (zgodnie z wybranym tematem). <i>Wykłady mogą być realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość w ramach synchronicznego kontaktu student – prowadzący.</i>	
24	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	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 i motorycznymi. 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. <i>Wykłady mogą być realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość w ramach synchronicznego kontaktu student – prowadzący.</i>	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty uczenia się. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty uczenia się. Egzamin
25	Współczesne kierunki badań o naukach w kulturze fizycznej	K_W03, K_W06, K_W20, K_U05, K_U06, K_K06	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 uczenia się.

			<i>Wykłady mogą być realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość w ramach synchronicznego kontaktu student – prowadzący.</i>	
26	Współpraca ze środowiskiem społeczno-gospodarczym	K_U11, K_K04,	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 uczenia się.
27	Współczesne wyzwania w sporcie	K_W08, K_W10, K_W17	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. <i>Wykłady mogą być realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość w ramach synchronicznego kontaktu student – prowadzący.</i>	Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty uczenia się.
28	Metody wnioskowania statystycznego	K_W03, K_W10, K_U07, K_K06	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 zmiennych. <i>Wykłady mogą być realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość w ramach synchronicznego kontaktu student – prowadzący.</i>	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty uczenia się. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty uczenia się.
29	Sporty do wyboru	K_W01, K_W08, K_U08, K_U12, K_K02, K_K04, K_K12, K_K13	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 uczenia się.
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. <i>Wykłady mogą być realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość w ramach synchronicznego kontaktu student – prowadzący.</i>	Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty uczenia się.

31	Seminarium magisterskie	K_W03, K_W06, K_W20, K_U03, K_U05, K_U06, K_U07, K_K03, K_K06, K_K09	I rok: 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 pisanem pracy (układ rozdziałów i podrozdziałów, zasady formatowania 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. II rok: 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 uczenia się. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty uczenia się.
32	Komunikacja interpersonalna	K_W04 K_W17 K_U06 K_U17 K_K06	1. Komunikacja interpersonalna – znaczenie komunikacji. 2. Komunikacja werbalna i niewerbalna. 3. Emocje w komunikacji. 4. Autoprezentacja. 5. Komunikacja w miejscu pracy i Savoir vivre w komunikacji. 6. Netykieta. <i>Wykłady mogą być realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość w ramach synchronicznego kontaktu student – prowadzący.</i>	Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty uczenia się.
33	Pedagogika kultury fizycznej	K_W01, K_W03, K_W04, K_U01, K_U02, K_U06, K_K01K_K02, K_K04	1. Podstawowe zadania i pojęcia pedagogiki kultury fizycznej. Kultura fizyczna jako zjawisko społeczne. Pedagogika kultury fizycznej jako subdyscyplina pedagogiczna.	Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty uczenia się.

			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. <i>Wykłady mogą być realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość w ramach synchronicznego kontaktu student – prowadzący.</i>	Egzamin
34	Psychologia aktywności fizycznej	K_W07, K_W12, K_W15, K_W16, K_U01, K_U15, K_U17, K_K01	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). 11. Jacobsona, pozytywny dialog wewnętrzny, trening koncentracji uwagi). <i>Wykłady mogą być realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość w ramach synchronicznego kontaktu student – prowadzący.</i>	Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty uczenia się.
35	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	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 uczenia się. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty uczenia się.

36	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	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 uczenia się. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty uczenia się.
3	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	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 uczenia się. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty uczenia się.
	MODUŁ ZARZĄDZANIE W SPORCIE I REKREACJI			
1	Zarządzanie talentami i świadome budowanie zespołu	K_W08, K_W18, K_U02, K_U17, K_K05, K_K07	1. Zasoby ludzkie – talenty. 2. Zarządzanie oparte o misję, strategię i cele. 3. Selekcja zespołu. 4. Kompetencje i delegowanie zadań w zespole. 5. Motywowanie zespołu. 6. Zarządzanie zmianą w zespole.	Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty uczenia się. Egzamin.
2	Personal branding i product branding	K_W20, K_W21, K_U05, K_U07, K_K02, K_K09	Wykład: 1. Marketing – podstawowe pojęcia. 2. Branding. 3. Otoczenie i pozycja marki. 4. Budowanie silnej marki i strategia wdrożenia. 5. Kompozycja marketingowa. 6. Monitorowanie działań brandingowych.	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty uczenia się. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty uczenia się. Egzamin.

			Konwersatorium: 1. Cykl życia marki. 2. Budowanie marki osobistej: strategia, kompetencje, autopromocja. 3. Budowanie marki produktowej. 4. Brand storytelling 5. Marka w Internecie.	
3	Planowanie i organizacja w sporcie i rekreacji	K_W21, K_U07, K_U17, K_K10	Konwersatoria: 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 Wykłady: 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 <i>Wykłady mogą być realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość w ramach synchronicznego kontaktu student – prowadzący.</i>	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty uczenia się. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty uczenia się. Egzamin.
4	Zarządzanie obiektami sportowymi	K_W21, K_U07, K_U17, K_K10	1. Podstawy prawne (ustawa o gospodarce nieruchomościami i kodeks cywilny) 2. Bezpieczeństwo obiektów sportowych 3. Finansowanie i utrzymanie obiektów sportowych 4. Zarządzanie zasobami ludzkimi 5. CSR w zarządzaniu obiektami sportowymi	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty uczenia się. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty uczenia się.

			6. Rewitalizacja obiektów sportowych.	
5	Rozwiązywanie konfliktów i negocjacje w sporcie	K_W18, K_W21, K_U06, K_U15, K_U17, K_K11	Wykład: 1. Podstawy komunikacji. 2. Negocjacje w sporcie. 3. Otoczenie organizacji sportowych. 4. Konflikt i jego rodzaje. 5. Krzywa konfliktu. 6. Skuteczne zarządzanie konfliktem. 7. Polubowne formy rozwiązywania konfliktów. Konwersatorium: 1. Etapy negocjacji. 2. Autoprezentacja. 3. Strategia negocjacyjna. 4. Taktyki i techniki negocjacyjne. 5. Mediacje i ugoda.	Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty uczenia się.
6	Podstawy prawa w sporcie, turystyce i rekreacji	K_W07, K_W21, K_U11, K_U17, K_K03, K_K10, K_K13	1. Pojęcie prawa. 2. Prawo prywatne a prawo publiczne. 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 doping i korupcji w sporcie – odpowiedzialność dyscyplinarna i karna. 10. Organizacja imprez masowych. 11. Prawo turystyczne. 12. Prawne regulacje rekreacji. <i>Wykłady mogą być realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość w ramach synchronicznego kontaktu student – prowadzący.</i>	Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty uczenia się.
7	Marketing w sporcie, turystyce i rekreacji	K_W21, K_U07, K_U17, K_K10	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.	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty uczenia się. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty uczenia się.

			7. Zarządzanie mediami w sporcie. <i>Wykłady mogą być realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość w ramach synchronicznego kontaktu student – prowadzący.</i>	
	MODUŁ DIETETYKA W SPORCIE			
1	Dietetyka sportowa	K_W03, K_W15, K_U03, K_U05, K_K07	1. Zapotrzebowanie energetyczne w różnych dyscyplinach. 2. Makro- i mikroskładniki w diecie sportowca. 3. Rola posiłków okołotreningowych. 4. Przykładowe modele żywienia w grach zespołowych, sportach siłowych, wytrzymałościowych <i>Wykłady mogą być realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość w ramach synchronicznego kontaktu student – prowadzący.</i>	Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty uczenia się.
2	Fizjologia wysiłku a odżywianie	K_W09, K_W17, K_U05, K_U07, K_K08	1. Rola układów: nerwowego, krwionośnego, oddechowego, mięśniowego. 2. Termoregulacja i bilans wodny. 3. Odżywianie a wydolność i regeneracja. 4. Fizjologia wysiłku u kobiet i młodzieży. <i>Wykłady mogą być realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość w ramach synchronicznego kontaktu student – prowadzący.</i>	Egzamin.
3	Psychodietetyka w sporcie	K_W03, K_W15, K_U07, K_U15, K_K07	1. Emocje a wybory żywieniowe. 2. Motywacja do zmiany nawyków. 3. Zaburzenia odżywiania w sporcie (anoreksja, ortoreksja, bulimia). 4. Praca z oporem i przekonaniem sportowca. <i>Wykłady mogą być realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość w ramach synchronicznego kontaktu student – prowadzący.</i>	Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty uczenia się.
4	Zasady komponowania jadłospisów sportowych	K_W15, K_W17, K_U03, K_U07, K_K07, K_K08	1. Programy dietetyczne i kalkulatory. 2. Bilansowanie energetyczne. 3. Rozkład makroskładników. 4. Przykładowe diety redukcyjne, masowe, regeneracyjne.	Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty uczenia się. Egzamin.

5	Suplementacja w sporcie	K_W03, K_W15, K_U03, K_U05, K_K07	1. Klasyfikacja suplementów. 2. Ergogeniki – co działa, a co nie. 3. Suplementacja legalna vs substancje zakazane. 4. Suplementy w kontekście regeneracji, siły, masy, wytrzymałości. <i>Wykłady mogą być realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość w ramach synchronicznego kontaktu student – prowadzący.</i>	Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty uczenia się.
6	Planowanie żywienia w cyklu treningowym	K_W09, K_W15, K_U05, K_U07, K_K07, K_K08, K_K09	1. Okresizacja diety (przygotowanie, zawody, regeneracja). 2. Żywienie w okresie startowym. 3. Strategie ładowania glikogenu. 4. Praca z zawodnikiem w praktyce. <i>Wykłady mogą być realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość w ramach synchronicznego kontaktu student – prowadzący.</i>	Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty uczenia się. Egzamin.
7	Alergie i nietolerancje pokarmowe u sportowców	K_W03, K_W17, K_U05, K_U15, K_K08	1. Celiakia, nietolerancja laktozy, alergie pokarmowe. 2. Diagnostyka i dieta eliminacyjna. 3. Substytuty i alternatywy pokarmowe. 4. Przykładowe przypadki. <i>Wykłady mogą być realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość w ramach synchronicznego kontaktu student – prowadzący.</i>	Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty uczenia się.
	MODUŁ WSPOMAGANIE SPRAWNOŚCI I REGENERACJI RUCHOWEJ			
1	Profilaktyka ruchowa i prewencja urazów	W_03, K_W10, K_W20, K_U05, K_K06, K_U07, K_K09	1. Najczęstsze urazy sportowe 2. Zasady profilaktyki urazów 3. Mechanizmy prewencji 4. Strategie redukcji ryzyka kontuzji w aktywności fizycznej <i>Wykłady mogą być realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość w ramach synchronicznego kontaktu student – prowadzący.</i>	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty uczenia się. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty uczenia się. Egzamin
2	Trening powięziowy i mobilność	K_W06, K_W08, K_U01, K_U10, K_K04	1. Zasady i techniki treningu powięziowego 2. Podstawy mobilizacji tkanek miękkich 3. Integracja z ruchem funkcjonalnym <i>Wykłady mogą być realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość w ramach synchronicznego kontaktu student – prowadzący.</i>	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty uczenia się. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty uczenia się.

3	Masaż funkcjonalny i sportowy	K_W11, K_W13, K_U12, K_U14, K_K03	1. Podstawy masażu w sporcie i rehabilitacji 2. Fizjologiczne podstawy działania masażu 3. Wskazania i przeciwwskazania do masażu 4. Kluczowe grupy mięśniowe w kontekście wybranych dyscyplin sportowych <i>Wykłady mogą być realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość w ramach synchronicznego kontaktu student – prowadzący.</i>	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty uczenia się. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty uczenia się. Egzamin
4	Podstawy fizykoterapii	K_W01, K_W10, K_W11, K_W13, K_W14, K_U08, K_K02, K_K03, K_K13	1. Wprowadzenie do fizykoterapii, podstawowe pojęcia, dawkowanie energii, podstawowe reakcje ustroju człowieka na bodźce fizyczne. 2. Ciepło i zimno lecznictwo - dobór parametrów zabiegowych, kontrola przebiegu zabiegu, przykładowe zabiegi. 3. Światłolecznictwo - dobór parametrów zabiegowych, kontrola przebiegu zabiegu, przykładowe zabiegi. 4. Elektroterapia, elektrodiagnostyka – dobór parametrów zabiegowych, kontrola przebiegu zabiegu, przykładowe zabiegi. (Prąd stały, prąd impulsowy, prąd średniej częstotliwości, prąd wysokiej częstotliwości). 5. Elektrostymulacje: troficzna, ruchowa, czuciowa. 6. Sonoterapia - dobór parametrów zabiegowych, kontrola przebiegu zabiegu, przykładowe zabiegi. 7. Praktyczna realizacja zabiegów, dobór dawek, indywidualna kontrola i ocena efektów zabiegów. 8. Wprowadzenie do fizykoterapii, rodzaje, dawkowanie bodźców, systematyka). 9. Ciepło i zimno lecznictwo – mechanizmy oddziaływania, wskazania, przeciwwskazania. 10. Elektroterapia, mechanizmy oddziaływania, wskazania, przeciwwskazania. 11. Sonoterapia - mechanizmy oddziaływania, wskazania, przeciwwskazania. 12. Światłolecznictwo - mechanizmy oddziaływania, wskazania, przeciwwskazania. <i>Wykłady mogą być realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość w ramach synchronicznego kontaktu student – prowadzący.</i>	Zaliczenia praktyczne weryfikujące założone efekty uczenia się. Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty uczenia się. Egzamin
5	Biomechaniczne podstawy prewencji urazów	K_W03, K_W10, K_U05, K_U07, K_K06	1. Zasady biomechaniki stosowane w analizie ryzyka urazów 2. Identyfikacja obciążeń strukturalnych 3. Kliniczne uwarunkowania prewencji urazów <i>Wykłady mogą być realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość w ramach synchronicznego kontaktu student – prowadzący.</i>	Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty uczenia się.

6	Równowaga, stabilizacja i propriocepcja	K_W06, K_W08, K_U09, K_U12, K_K04	1. Fizjologiczne mechanizmy kontroli posturalnej 2. Trening stabilizacji centralnej 3. Trening równowagi <i>Wykłady mogą być realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość w ramach synchronicznego kontaktu student – prowadzący.</i>	Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty uczenia się.
7	Analiza funkcjonalna wzorca ruchowego	K_W06, K_W10, K_U01, K_U07, K_K08	1. Metody analizy wzorców ruchowych 2. Identyfikacja asymetrii i kompensacji 3. Testy funkcjonalne <i>Wykłady mogą być realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość w ramach synchronicznego kontaktu student – prowadzący.</i>	Zaliczenia pisemne i/lub ustne weryfikujące założone efekty uczenia się.

* Wypełnia DJiOK

.....
data i podpis

Zastępca ds. Kształcenia

.....
data i podpis

Dyrektora Kolegium