Załącznik nr 1

OPIS PROGRAMU DLA KIERUNKU STUDIÓW

Sport science & coaching (Diagnostyka sportowa i coaching) - rok akademicki 2026-2027

I stopień

profil praktyczny

1. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PROGRAMU STUDIÓW	
Wydział prowadzący studia:	**Wydział Nauk o Zdrowiu**
1.1 Nazwa programu/kierunku studiów/specjalności	Kierunek studiów: Sport science & coaching (Diagnostyka sportowa i coaching) Specjalności: Coaching edukacji fizycznej, Zarządzanie w sporcie
1.2 Poziom studiów	studia pierwszego stopnia
1.3 Poziom Polskiej Ramy Kwalifikacji	6 Poziom Polskiej Ramy Kwalifikacji
1.4 Profil studiów	praktyczny
1.5 Forma /-y studiów	Stacjonarne i niestacjonarne
1.6 Tytuł zawodowy nadany absolwentom, KOD ISCED. Opis syntetyczny charakterystyk zawodowych, stanowiska pracy absolwenta po ukończeniu studiów	Licencjat, kod ISCED 0919 – Zdrowie gdzie indziej nie sklasyfikowane Celem studiów jest uzyskanie przez absolwentów specjalistycznej wiedzy, która zapewni im możliwie najlepsze dopasowanie swego przygotowania zawodowego do aktualnych potrzeb rynku pracy i pozyskania zatrudnienia. Absolwent kierunku Sport Science and Coaching przygotowany będzie do diagnostyki funkcjonalnej z wykorzystaniem metod dostosowanych do odpowiedniego rozwoju osobniczego oraz programowania terapii zgodnie z aktualną wiedzą oraz postępem technicznym w zakresie sportu. Absolwent będzie potrafił: - zaplanować plan treningowy dostosowany do poziomu zaawansowania uczestnika i uwzględniający specyfikę danej dyscypliny sportowej; przeprowadzić zajęcia sportowe, uwzględniając potrzeby uczestników; - ocenić efektywność przeprowadzonego treningu na podstawie wyników testów wydolnościowych i technicznych; modyfikować plan treningowy w zależności od postępów zawodnika lub zmieniających się warunków; - wykonać podstawowe pomiary fizyczne, w tym antropometryczne, biomechaniczne, podstawowe parametry fizjologiczne, biochemiczne oraz dokonac ich ogo lnej oceny; diagnozowac moz liwos ci wysiłkowe organizmu, przeprowadzic kontrolę motoryczną i wyznaczyc obciąz enia treningowe; - dokonać zestawienia i analizy liczbowej danych eksperymentalnych wykorzystywanych w diagnostyce sportowej; - interpretować wyniki i formułować wnioski pozwalające na opracowywanie i indywidualizowanie różnych form treningu. Absolwent będzie posiadał: - specjalistyczną wiedzę w zakresie proceso w zmęczenia i wypoczynku, odnowy psychobiologicznej oraz zasad

	racjonalnego z ywienia w ustalaniu diety sportowca biorącego udział w sporcie profesjonalnym bądz amatorskim; - zaawansowaną wiedzę w zakresie uwarunkowania motorycznos ci człowieka, znał jej podstawowe koncepcje i metody pomiaru; rozumiał znaczenie etapo w rozwoju motorycznego w ontogenezie w procesie kształcenia czynnos ci ruchowych; - wiedzę na temat metodologii prowadzenia badan i diagnostyki biochemicznej, fizjologicznej i kinezjologicznej z uwzględnieniem ro z nych aspekto w sprawnos ci fizycznej; - wiedzę na temat koncepcji i modeli zdrowia oraz niepełnosprawnos ci; - wiedzę dotyczącą zagroz en bezpieczen stwa i zdrowia związanego z aktywnos cią ruchową; znał działania zapobiegawcze, zakres odpowiedzialnos ci prawnej oraz zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej; - wiedzę na temat stosowanych metod w terapii sportowca, takich jak EEG Biofeedback, coaching. Absolwent studiów pierwszego stopnia o profilu praktycznym na kierunku Sport Science and Coaching będzie przygotowany do podjęcia zatrudnienia na określonych stanowiskach w różnych ośrodkach sportowych, takich jak: - kluby sportowe, w charakterze konsultanta, specjalisty lub członka sztabu szkoleniowego wspierającego proces treningu sportowego w dyscyplinach zespołowych i indywidualnych; - ośrodki sportowe, rekreacyjne i rehabilitacyjne, jako specjalista diagnostyki i kontroli sprawności fizycznej osób w różnym wieku oraz z różnym stanem zdrowia; - ośrodki medycyny sportowej, świadcząc usługi w zakresie doboru właściwych programów aktywności fizycznej (prozdrowotnej, sportowej, rekreacyjnej), diet oraz ewentualnej suplementacji; - szkoły mistrzostwa sportowego, centra kształcenia sportowego, akademie sportowe, jako specjalista diagnostyki i kontroli sprawności fizycznej; - laboratoria naukowe zajmujące się badaniami w dyscyplinie nauk o zdrowiu i nauk kulturze fizycznej w zakresie wydolności, jako członek zespołu badawczego.
1.7 Liczba semestrów i punktów ECTS konieczną do ukończenia studiów	6 semestrów 180 ECTS
1.8 Łączna liczba godzin zajęć dydaktycznych na studiach stacjonarnych/niestacjonarnych	Studia stacjonarne: 2480 godz. (1520 godz. zajęć + 960 godz. praktyk zawodowych); studia niestacjonarne: 1790 godz. (830 godz. zajęć + 960 godz. praktyk zawodowych)
1.9. Łączna liczba punktów ECTS uzyskana w ramach zajęć prowadzonych z bezpośrednim udziałem nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia	91 ECTS
1.10 Liczba punktów ECTS w ramach zajęć z dziedziny nauk humanistycznych lub nauk społecznych	5 ECTS

2. OKREŚLONE W PROGRAMIE STUDIÓW EFEKTY UCZENIA SIĘI PRZYPISANIE DYSCYPLIN NAUKOWYCH

2.1 Przypisanie dyscyplin

Dziedzina naukowa: nauki medyczne i nauki o zdrowiu

Specjalność: Trenerska

Lp.	Nazwa dyscypliny	Liczba punktów ECTS	%
1.	Nauki o zdrowiu	94	52
2.	Psychologia	47	26

3.	Nauki o kulturze fizycznej	39	22
Specjalność: Zarządzanie w sporcie			
Lp.	**Nazwa dyscypliny**	**Liczba punktów**	**%**
	Nauki o zdrowiu	105	58,3
	Nauki o kulturze fizycznej	30	16,7
	Psychologia	28	15,6
	Nauki o zarządzaniu i jakości	17	9,4
Razem ilość ECTS i procent ECTS w programie studiów		180	100%

2.2 Kierunkowe efekty uczenia się w odniesieniu do PRK

Nazwa kierunku:			
Poziom kształcenia:	**POZIOM 6 PRK - Studia pierwszego stopnia**		
Profil kształcenia:	**Praktyczny**	Odniesienie do:	
Symbol efektów uczenia się dla programu studiów	**Efekty uczenia się po ukończeniu studiów pierwszego stopnia na kierunku Ekonomia**	uniwersalnych charakterystyk dla danego poziomu PRK	charakterystyk drugiego stopnia efektów uczenia się dla kwalifikacji na poziomach 6–7 PRK
WIEDZA Absolwent zna i rozumie:			
K_W01	w stopniu zaawansowanym budowę organizmu człowieka w zakresie biernego i czynnego układu funkcjonalnego; zmiany biochemiczne i fizjologiczne zachodzące w organizmie człowieka podczas pracy i wypoczynku, w tym zachodzące w organizmach oso b uprawiających sport na różnych etapach ontogenezy	P6U_W	P6S_WG
K_W02	w stopniu zaawansowanym procesy zmęczenia i wypoczynku, urazowości, odnowy psychobiologicznej i rekreacji oraz zasady racjonalnego żywienia w różnych aspektach aktywności sportowej	P6U_W	P6S_WG P6S_WK
K_W03	funkcje organizmu na różnych poziomach organizacji, w tym także występujące podczas wysiłku fizycznego oraz negatywne i pozytywne skutki podejmowania aktywności fizycznej; warunki utrzymywania homeostazy i procesy adaptacji wysiłkowej zachodzące na poziomie całego organizmu z uwzględnieniem specyfiki aktywności sportowej	P6U_W	P6S_WG
K_W04	w stopniu zaawansowanym uwarunkowania motoryczności człowieka oraz jej podstawowe koncepcje i metody pomiaru; znaczenie etapów rozwoju motorycznego w ontogenezie w procesie kształcenia czynności ruchowych; psychologiczne i fizjologiczne reakcje ludzkiego organizmu na krótkotrwały i bardzo intensywny wysiłek fizyczny	P6U_W	P6S_WK
K_W05	relacje zachodzące między organizmami żywymi a środowiskiem oraz bezpośrednie sposoby oddziaływania środowiska na człowieka	P6U_W	P6S_WK
K_W06	koncepcje i modele zdrowia oraz niepełnosprawności; cele, zadania i funkcje edukacji zdrowotnej i odżywiania w profilaktyce społecznej	P6U_W	P6S_WG
K_W07	zagrożenia bezpieczeństwa i zdrowia związane z aktywnością ruchową, działania zapobiegawcze, zakres odpowiedzialności prawnej i zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej	P6U_W	P6S_WK
K_W08	uwarunkowania historyczne, kulturowe, etyczne, społeczne, psychologiczne i cywilizacyjne w sporcie w Polsce i na świecie	P6U_W	P6S_WK
K_W09	terminologię nauk o sporcie w zakresie pojęć, teorii, metod i koncepcji dotyczących treningu sportowego oraz programów sportowych oso b w rożnym wieku i stanie zdrowia	P6U_W	P6S_WG
K_W10	podstawowe uwarunkowania funkcjonujące we współczesnym świecie w zakresie przedsiębiorczości, samorozwoju, ekonomii, zarządzania oraz działania organizacji w dynamicznym otoczeniu, z uwzględnieniem projektów badawczych realizowanych w obszarze nauk o kulturze fizycznej i nauk o zdrowiu	P6U_W	P6S_WK
K_W11	w stopniu zaawansowanym metodologię prowadzenia badan i diagnostyki biochemicznej, fizjologicznej i kinezjologicznej, w tym użycie Biofeedback, EMG, technologii informacyjnych i nowoczesnych rozwiązań IT, jak aplikacje i platformy do zarządzania treningiem i danymi	P6U_W	P6S_WG
K_W12	podstawowe prawne, etyczne i inne uwarunkowania różnych rodzajów działalności zawodowej związanej z kierunkiem studio w, w tym podstawowe pojęcia i zasady z zakresu ochrony własności przemysłowej i prawa autorskiego	P6U_W	P6S_WK
K_W13	różne formy komunikowania się oraz pracy ze sportowcem, drużyną i będąc członkiem sztabu szkoleniowego z wykorzystaniem narzędzi coachingowych	P6U_W	P6S_WG

K_W14	specyfikę treningu sportowego i mentalnego oraz kierunki rozwoju i zarządzania sektorem sportowym w Polsce i na świecie, w tym również zadania zawodowe trenerów	P6U_W	P6S_WG
K_W15	zmiany zachodzące w organizmie pod wpływem różnego rodzaju wysiłku fizycznego w różnych populacjach, w tym o specyficznych potrzebach (np. zdrowotnych, fizjologicznych, ukierunkowanych na określony wynik sportowy)	P6U_W	P6S_WG
K_W16	procesy zmian zachodzące w obszarze decyzyjnym, motywacyjnym oraz treściowym zarówno w kontekście ich przyczyn, przebiegu i konsekwencji	P6U_W	P6S_WG
UMIEJĘTNOŚCI **Absolwent potrafi:**			
K_U01	wykonać podstawowe pomiary fizyczne, w tym biomechaniczne, sprawdzić podstawowe parametry fizjologiczne, biochemiczne i dokonać ich ogólnej oceny; przeprowadzić kontrolę motoryczną i wyznaczyć obciążenia treningowe; diagnozować możliwości wysiłkowe organizmu, zasoby i ograniczenia zawodnika pozwalające na projektowanie indywidualnej ścieżki jego rozwoju	P6U_U	P6S_UW
K_U02	dyskutować, komunikować się, współpracować i współdziałać z jednostką i grupą oraz przeprowadzić wywiad identyfikując istotne informacje o stanie zdrowia fizycznego i psychicznego, które mogą wpływać na wyniki sportowe	P6U_U	P6S_UK P6S_UO
K_U03	przewidywać zagrożenia dla życia i zdrowia; dokonać diagnozy indywidualnych i zespołowych barier stwarzających ryzyko obciążeń i niepowodzeń; właściwie zachować się w miejscu nieszczęśliwych wypadków i udzielić pomocy przedmedycznej w stanach zagrożenia zdrowia i życia	P6U_U	P6S_UW
K_U04	rozpoznać i zlokalizować na fantomach i modelach anatomicznych elementy układu ruchu, struktury kostno-stawowe, mięśnie; prawidłowo przeprowadzić badanie funkcjonalne, psychomotoryczne i wydolnościowe pod opieką opiekuna naukowego; dokumentować materiał wykorzystywany w diagnostyce sportowej	P6U_U	P6S_UO P6S_UW
K_U05	ocenić i zastosować praktycznie wiedzę z zakresu reakcji funkcjonalnej, psychomotorycznej i biomechanicznej do realizacji programów treningowych, motywy oraz konsekwencje społeczne w obszarze dotyczącym sportu, z uwzględnieniem aspektów diagnostycznych	P6U_U	P6S_UW
K_U06	gromadzić i przetwarzać informacje z wykorzystaniem technik informacyjno-komunikacyjnych i elektronicznych źródeł informacji; dokonać zestawienia i analizy liczbowej danych eksperymentalnych wykorzystywanych w diagnostyce sportowej pod opieką opiekuna naukowego	P6U_U	P6S_UO P6S_UW
K_U07	dostrzec problemy oraz dobrać odpowiednie metody i narzędzia badawcze; brać udział w debacie przedstawiając poglądy oraz wyniki badań własnych i literaturowych; przygotować raport z badania w formie pisemnej w zakresie edukacji zdrowotnej, diagnostyki sportowej, w tym dokonać oceny krytycznej analizy i syntezy tych informacji	P6U_U	P6S_UK P6S_UW
K_U08	ocenić pozytywne mierniki zdrowia; stosować podstawowe metody, formy i środki edukacji zdrowotnej	P6U_U	P6S_UW
K_U09	interpretować wyniki i formułować wnioski pozwalające na opracowywanie i indywidualizowanie różnych form treningu; samodzielnie planować i realizować własne uczenie się przez całe życie w zakresie diagnostyki sportowej	P6U_U	P6S_UU P6S_UW
K_U10	porozumieć się w języku obcym zgodnie z wymaganiami określonymi dla poziomu B2 Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego; komunikować się z otoczeniem z użyciem specjalistycznej terminologii	P6U_U	P6S_UK
K_U11	planować i organizować pracę indywidualną i w zespole z wykorzystaniem wiedzy z zakresu różnych aspektów przedsiębiorczości, zarządzania i prawa; formułować i rozwiązywać problemy oraz wykonywać zadania typowe dla działalności zawodowej	P6U_U	P6S_UO P6S_UW
K_U12	ocenić poziom rozwoju i zaplanować program treningowy w zakresie predyspozycji psychomotorycznych, poznawczych i wzrokowo-słuchowych za pomocą odpowiednich testów i narzędzi diagnostycznych	P6U_U	P6S_UU P6S_UO P6S_UW
K_U13	zaplanować plan treningowy dostosowany do poziomu zaawansowania uczestnika i uwzględniający specyfikę danej dyscypliny sportowej; przeprowadzić zajęcia sportowe, uwzględniając potrzeby uczestników	P6U_U	P6S_UU P6S_UO P6S_UW
K_U14	ocenić efektywność przeprowadzonego treningu na podstawie wyników testów wydolnościowych i technicznych; modyfikować plan treningowy wraz z obciążeniami w zależności od postępów zawodnika lub	P6U_U	P6S_UU P6S_UO

	zmieniających się warunków ćwiczeń; identyfikuje sytuacje wymagające konsultacji ze specjalistami innych dziedzin (np. lekarzem, fizjoterapeutą)		P6S_UW
K_U15	dokonywać pomiaru podstawowych wskaźników strukturalnej, morfologicznej i funkcjonalnej budowy ciała oraz wskaźników fizjologicznych; dokonywać diagnozy rozwoju somatycznego, motorycznego i funkcjonalnego z uwzględnieniem aktualnych standardów rozwoju	P6U_U	P6S_UW
K_U16	planować i realizować zajęcia lub długofalowy proces treningowy uwzględniając specyficzne potrzeby, zróżnicowane możliwości i cele, w szczególności teorii i metodyki treningu sportowego, a także przy wykorzystaniu wiedzy i narzędzi z pokrewnych dziedzin nauki i praktyki zawodowej	P6U_U	P6S_UW
K_U17	posiada umiejętności ruchowe specyficzne dla różnych form aktywności fizycznej z obszaru treningu indywidualnego i zbiorowego	P6U_U	P6S_UU
K_U18	zaplanować, zorganizować, przeprowadzić i dokumentować badania w obszarze treningu sportowego; wykorzystuje nowoczesną aparaturę naukowo-badawczą wspierającą realizację zadań treningowych	P6U_U	P6S_UW
K_U19	określać cele i dobierać narzędzia w procesie coachingu sportowego oraz stosować w praktyce efektywną komunikację podczas sesji coachingowej	P6U_U	P6S_UK P6S_UW
K_U20	identyfikować zasoby, wartości, przekonania zawodników i pracować z nimi w sposób ustrukturyzowany	P6U_U	P6S_UW
KOMPETENCJE SPOŁECZNE Absolwent jest gotów:			
K_K01	krytycznej oceny posiadanej wiedzy, kwalifikacji i kompetencji zawodowych, w razie konieczności ich uzupełnienia i doskonalenia oraz zachęcania innych osób do samokształcenia się; dostrzega znaczenie ciągłego podnoszenia własnych kwalifikacji i kompetencji zawodowych oraz dba o własną sprawność fizyczną	P6U_K	P6S_KK
K_K02	angażowania się w planowanie i realizację zadań, mając na uwadze dobro publiczne i propagowanie zachowań prospołecznych i prozdrowotnych ze szczególnym uwzględnieniem promocji sportu	P6U_K	P6S_KO
K_K03	ponoszenia odpowiedzialności za pracę własną i zespołu, którego jest członkiem, działając w sposób profesjonalny; stosowania norm i zasad etycznych obowiązujących w życiu społecznym ze szczególnym uwzględnieniem obszaru sportu i diagnostyki sportowej	P6U_K	P6S_KK P6S_KR
K_K04	uznawania własnych ograniczeń i poszukiwania wsparcia pozostałych członków zespołu lub w razie konieczności ekspertów spoza zespołu	P6U_K	P6S_KK
K_K05	myślenia i działania w sposób przedsiębiorczy, w tym współorganizowania działania na rzecz środowiska nauk o zdrowiu	P6U_K	P6S_KO
K_K06	współpracy w zespole - aktywnie uczestniczy w pracy zespołów i organizacji realizujących cele społeczne, ze szczególnym uwzględnieniem działalności z zakresu zdrowia, mając na uwadze dbałość o dorobek i tradycje zawodu	P6U_K	P6S_KO P6S_KR

3. WYMIAR, ZASADY I FORMA ODBYWANIA PRAKTYK ZAWODOWYCH, LICZBA ECTS DLA KIERUNKU STUDIÓW

Praktyki zawodowe realizowane są w wymiarze 6 miesięcy (960 godzin dydaktycznych), którym przyporządkowane zostały 32 punkty ECTS. Szczegółowe zasady realizacji praktyk zawodowych oraz efekty uczenia się przewidziane dla praktyk zawodowych określa Program Praktyk Zawodowych dla kierunku Diagnostyka sportowa i coaching I stopnia, profil praktyczny oraz sylabus (karta) modułu "Praktyki zawodowe", stanowiący załącznik do programu studiów. Warunki zaliczania przez studentów efektów uczenia się na praktykach zawodowych zostały określone Uchwałą Senatu Lubelskiej Akademii WSEI Nr 18/2023/2024 z dnia 25.01.2024 r. w sprawie zasad obywania praktyk zawodowych w Lubelskiej Akademii WSEI.

4. WYBÓR MODUŁÓW ZAJĘĆ PRZEZ STUDENTÓW ZAWARTYCH W PROGRAMIE STUDIÓW

Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje realizując zajęcia podlegające wyborowi (co najmniej 30% ogólnej liczby punktów ECTS):
113 punktów ECTS, co stanowi ok. 63% ogólnej liczby punktów ECTS w programie studiów.
Do modułów do wyboru zaliczono:
Język angielski / język niemiecki- 12 ECTS
Moduły kierunkowe do wyboru - 5 ECTS
Moduły fakultatywne (do wyboru a/b, semestry II, IV, VI) - 9 ECTS
Moduły specjalnościowe (wybór specjalności: Coaching edukacji fizycznej / Zarządzanie w sporcie) - 50 ECTS
Seminarium i egzamin dyplomowy - 5 ECTS
Praktyki zawodowe – 32 ECTS

5. LICZBA PUNKTÓW ECTS KSZTAŁTUJĄCA UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNE W PROGRAMIE STUDIÓW O PROFILU PRAKTYCZNYM

W programie studiów o profilu praktycznym na kierunku Diagnostyka sportowa i coaching I stopnia określono liczbę 100 punktów ECTS kształtujących umiejętności praktyczne, które stanowią ok. 55,5% ogólnej liczby punktów ECTS w programie studiów.

6. ZAJĘCIA LUB GRUPY ZAJĘĆ WRAZ Z PRZYPISANIEM DO NICH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ I TREŚCI PROGRAMOWYCH ZAPEWNIAJĄCYCH UZYSKANIE TYCH EFEKTÓW

Lp.	Moduł/ Przedmiot:	Efekty uczenia się w zakresie:			Treści programowe:	Forma zaliczenia (ZAO, EGZ)	Sposób weryfikacji i oceny efektów uczenia się
		wiedzy	umiejętności	kompetencji społecznych			
MODUŁY OGÓLNOUCZELNIANE							
1.	Moduł ogólny: A: Higiena i ergonomia pracy	W01, W02	U01	K01	Wykłady: 1. Podstawowe pojęcia z zakresu BHP i ochrony środowiska naturalnego oraz regulacje prawne 2. Podstawowe zasady bezpiecznej i higienicznej pracy oraz nauki 3. Bezpieczeństwo pracy - obowiązki pracodawcy i pracownika 4. Zagrożenia na stanowisku pracy i metody ich eliminowania lub ograniczania, ergonomia, wypadki przy pracy, choroby zawodowe. 5. Ochrona przed szkodliwym wpływem wykonywanego zawodu na stan zdrowia i środowisko naturalne	ZAL	Test jednokrotnego wyboru A (20 pytań punktowanych po 1 punkt za prawidłową odpowiedź), pisemna odpowiedź na pytania otwarte
	Moduł ogólny: B: Ochrona własności intelektualnej	W01, W02	U01	K01	Wykłady: 1. Pojęcie i źródła prawa własności intelektualnej. Dobra niematerialne jako przedmiot ochrony 2. Własność przemysłowa – rodzaje dóbr. Podstawowe zasady ochrony prawnej 3. Prawo autorskie i prawa pokrewne. Przedmiot ochrony prawa autorskiego - pojęcie i rodzaje utworów, przesłanki ochrony 4. Sankcje z tytułu naruszania dóbr własności intelektualnej objętej ochroną prawną		Test jednokrotnego wyboru B (20 pytań punktowanych po 1 punkt za prawidłową odpowiedź), pisemna odpowiedź na pytania otwarte

					5. Organizacja biblioteki WSEI – zasady udostępniania zbiorów bibliotecznych na miejscu i do użytku zewnętrznego. 6. Korzystanie z materiałów źródłowych z poszanowaniem zasad prawa autorskiego		
	Moduł ogólny: C: Technologie informacyjne, podstawy statystyki medycznej	W03	U01	K01	Wykłady: 1. Wirtualny Dziekanat 2. Platforma e-learningowa WSEI 3. Pakiety biurowe typu Open Source: — Podstawy technik informatycznych — Przetwarzanie tekstów, arkusze kalkulacyjne, bazy danych — Pozyskiwanie i przetwarzanie danych informatycznych 4. Podstawowe zagadnienia sieci i cyberbezpieczeństwo. 5. Podstawy statystyki medycznej		Test jednokrotnego wyboru C (20 pytań punktowanych po 1 punkt za prawidłową odpowiedź), pisemna odpowiedź na pytania otwarte
2.	Moduł społeczno-humanistyczny: A: Podstawy socjologii	W02	U01	K01, K02	Wykłady: 1. Wprowadzenie do socjologii – przedmiot, metody i funkcje socjologii. 2. Podstawowe pojęcia socjologiczne – społeczeństwo, kultura, instytucje społeczne, role i statusy. 3. Struktura społeczna i ruchliwość społeczna – klasy, warstwy, nierówności. 4. Socjalizacja i kontrola społeczna – proces kształtowania jednostki przez społeczeństwo. 5. Grupy społeczne i więzi społeczne – małe i duże grupy, grupy formalne i nieformalne. 6. Socjologia sportu jako subdyscyplina nauk społecznych – przedmiot, metody, podstawowe pojęcia. Społeczne uwarunkowania aktywności fizycznej, sport jako zjawisko kulturowe i społeczne, role i relacje społeczne w sporcie. 7. Sport a zmiany społeczne – globalizacja, komercjalizacja, migracje sportowe. Problemy społeczne w sporcie – dyskryminacja, doping, przemoc na stadionach.	ZAL	Test jednokrotnego wyboru A (10 pytań punktowanych po 1 punkt za prawidłową odpowiedź), pisemna odpowiedź na pytania otwarte

	Moduł społeczno-humanistyczny: B: Filozoficzne aspekty funkcjonowania człowieka	W01	U01	K01, K02	Wykłady: 1. Podstawy filozofii jako umiłowania mądrości: 2. Powstanie filozofii, nauka tzw. Siedmiu Mędrców, geneza, przedmiot i pojęcie filozofii 3. Podstawowy problem filozoficzny i stanowiska filozoficzne formułowane wobec niego 4. Historyczny przegląd stanowisk realistycznych i idealistycznych, ich specyfika i sposoby artykułowania świata 5. Jończycy (Tales, Anaksymander, Anaksymenes) 6. Demokryt i atomiści 7. Pitagoras 8. Poglądy w zakresie zmiany: Heraklit z Efezu i Parmenides 9. Sokrates i Intelektualizm etyczny 10. Platon (teoria duszy, teoria poznania, metafora jaskini, idealistyczna koncepcja świata)		Test jednokrotnego wyboru B (10 pytań punktowanych po 1 punkt za prawidłową odpowiedź), pisemna odpowiedź na pytania otwarte
	Moduł społeczno-humanistyczny: C: Psychologiczne aspekty funkcjonowania człowieka	W01	U01	K01, K02	Wykłady: 1. Psychologia jako nauka i psychologiczne koncepcje człowieka: — Dziedziny psychologii — Cele psychologii jako nauki (opis, wyjaśnianie, prognoza, kontrola) — Wspólne założenia psychologicznych koncepcji człowieka 2. Wybrane aspekty funkcjonowania grupowego — Powody powstawania grup społecznych — Etapy tworzenia i funkcjonowania grup społecznych — Wybrane wyznaczniki funkcjonowania grupy społecznej — Role grupowe (zadaniowe, interpersonalne) — Wzajemne oddziaływania członków grupy — Przywództwo w grupie — Destrukcyjne zjawiska grupowe: stereotypizacja oraz konflikty wewnątrzgrupowe i międzygrupowe		Test jednokrotnego wyboru C (10 pytań punktowanych po 1 punkt za prawidłową odpowiedź), pisemna odpowiedź na pytania otwarte

3.	Wychowanie fizyczne		U01-U03	K01, K02	Ćwiczenia: 1. Omówienie zasad bezpieczeństwa i higieny w czasie zajęć wychowania fizycznego. Zapoznanie z materiałem nauczania i zasadami zaliczenia z zajęć. Zapoznanie z regulaminem i zasadami postępowania na sali gimnastycznej i siłowni 2. Ćwiczenia ruchowe w utrzymaniu zdrowia człowieka 3. Poznanie poszczególnych elementów związanych z piłką nożną, siatkową i koszykową – elementy techniki i taktyki, zasady sędziowania 4. Omówienie form kształtowania sylwetki w ćwiczeniach aerobowych z wykorzystaniem różnorodnych przyborów tj. skakanek, taśm, hantli, piłek, body shaperów, ławeczek gimnastycznych 5. Poznanie zasad stretchingu i callaneticsu jako skutecznej metody stopniowego rozciągania i kształtowania mięśni 6. Zastosowanie poszczególnych form zajęć do kształtowania własnego ciała 7. Znaczenie mikro i makroelementów w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu podczas pracy tlenowej i wypoczynku 8. Przedstawienie i zapoznanie z różnymi formami treningu stacyjnego i obwodowego 9. Omówienie aktywności fizycznej na poszczególnych etapach rozwoju człowieka, istota ruchu a proces starzenia 10. Przedstawienie różnych form aktywności fizyczne z muzyką i bez: Fitness, Aerobik, Pilates, Body Shape, Aeroboxing - wpływ na kształtowanie poszczególnych grup mięśniowych 11. Technika wykonywania ćwiczeń w różnych tempach, dobór właściwych obciążeń na poszczególne partie mięśniowe, omówienie czynnego wypoczynku i sprawności fizycznej do jakości życia codziennego i pracy zawodowej	ZAL	Zaliczenie bez oceny, aktywność na zajęciach

					12. Ćwiczenia na mm. obręczy barkowej i biodrowej, mm. brzucha i pleców jako forma wzmacniająca mięśnie posturalne 13. Omówienie istoty koncentracji i oddychania w ćwiczeniach fizycznych na układ sercowo - naczyniowy i oddechowy 14. Piłka lekarska w zastosowaniu różnych form wzmacniających obręcz barkową, mm. brzucha i grzbietu, przysiady i półprzysiady z wyskokiem, przyjmowanie pozycji „WZ" i „S" 15. Podsumowanie, omówienie i ocena sprawności fizycznej		
4.	Moduł językowy Język angielski		U01-U06	K01, K02	Semestr III (pierwszy semestr realizacji modułu Język obcy) 1. Zdania pytające – ćwiczenia gramatyczne 2. Opowiadanie o wydarzeniach dnia codziennego - język formalny i nieformalny – e-mail, życiorys, list motywacyjny 3. Czasy gramatyczne – powtórzenie i rozwinięcie wybranego materiału o nowe zastosowania 4. Zwroty używane w wypowiedziach typu wywiad – odgrywanie ról, opowiadanie o swoich doświadczeniach 5. Czasy przeszłe – powtórzenie oraz rozszerzenie wiedzy o nowe zastosowania 6. Czasy gramatyczne używane do narracji 7. Raportowanie – ćwiczenie leksykalne 8. Czasy przyszłe oraz wyrażenia odnoszące się do przyszłości 9. Plany oraz przewidywania 10. Jak uniknąć nieporozumień: precyzowanie myśli, parafrazowanie 11. Czasowniki modalne – wyrażanie obowiązku 12. Omówienie wyników ankiety oraz wnioski 13. Planowanie wypowiedzi – opis doświadczeń 14. Ustalanie warunków umowy – słownictwo specjalistyczne.	EGZ	Ocena z kursu semestralnego: Zaliczenie z oceną. Części składowe oceny: 1. Kolokwium – praca pisemna sprawdzająca zakres merytoryczny poznanego materiału 2. Test składający się z 20 pytań wielokrotnego wyboru 3. Sprawdzanie zadań domowych 4. Prezentacja grupowa 5. Aktywność na zajęciach Ocena końcowa: Egzamin sprawdzający wiedzę i językowe umiejętności praktyczne na poziomie B2

					Semestr IV (drugi semestr realizacji modułu Język obcy) 1. Wyrażanie opinii, komentarzy, sugestii 2. Prowadzenie dyskusji, 3. Opis urządzeń – stopniowanie przymiotników 4. Zmiany technologiczne, środki transportu – omówienie zalet oraz wad 5. Tworzenie ankiet 6. Zwroty grzecznościowe 7. Reklama urządzeń – ćwiczenia leksykalne 8. Zdania warunkowe – wyrażanie prawd ogólnych, prawdopo-dobieństwa, hipotetyzowanie 9. Udzielanie rady – ćwiczenia leksykalne 10. Wyrażanie emocji – przekazywanie oraz reagowanie na wiadomości 11. Czasy gramatyczne – zastosowanie oraz ćwiczenia gramatyczne 12. Czasowniki modalne – czas teraźniejszy oraz przeszły 13. Uzasadnienie wyboru – ćwiczenia leksykalne 14. Osiągnięcia - ćwiczenia leksykalne 15. Rzeczowniki złożone - ćwiczenia leksykalne 16. Język specjalistyczny – kierunkowy Semestr V (trzeci semestr realizacji modułu Język obcy) 1. Zdania względne – ćwiczenia gramatyczne 2. Relacje społeczne - ćwiczenia leksykalne 3. Wyrażenie poglądów - ćwiczenia leksykalne 4. Struktura wypowiedzi - ćwiczenia leksykalne 5. Strona czynna vs. strona bierna – ćwiczenie gramatyczne 6. Opowiadanie przeszłych wydarzeń z życia 7. Wyrażanie niepewności – ćwiczenia gramatyczne 8. Mowa zależna – ćwiczenia gramatyczne 9. Kwestie ochrony środowiska - ćwiczenia leksykalne 10. Jak napisać recenzję - ćwiczenia leksykalne 11. Podróże – udzielanie rady, ostrzeżenie		(terminologia, gramatyka, słuchanie, pisanie, rozumienie tekstu)
	Moduł językowy Język niemiecki				1. Czasy gramatyczne – powtórzenie i rozwinięcie wybranego materiału o nowe zastosowania 2. Tworzenie pytań o podmiot i dopełnienie		

					3. Język korespondencji: formalny i nieformalny list, email 4. Rodzina i relacje międzyludzkie – ćwiczenia leksykalne oraz typowe kolokacje 5. Słabe i mocne formy czasowników posiłkowych 6. Jak pisać i mówić płynniej – łączniki zdań 7. Formalne i nieformalne zwroty grzecznościowe na przykładzie rozmowy telefonicznej 8. Opis stanowiska pracy –ćwiczenia leksykalne 9. Język specjalistyczny – m.in. budowa ciała, typy budowy ciała, problemy zdrowotne, cele aktywności fizycznej, rodzaje sprzętu sportowego, opis czynności w ćwiczeniach, rodzaje treningu, odżywianie, urazy i kontuzje, kariera trenerska, obiekty sportowe, media w sporcie		
MODUŁY KIERUNKOWE							
5.	Nauki biomedyczne I A: Biologia i mechanizmy adaptacyjne człowieka	W01-W03	U01-U04	K01, K02	Wykłady: 1. Podstawowe zjawiska dotyczące biochemii dynamicznej i funkcjonowania komórki eukariotycznej 2. Budowa komórki eukariotycznej w ujęciu termodynamicznym 3. Struktura i samoorganizacja błon biologicznych i ich udział w funkcjonowaniu komórki oraz tworzeniu środowiska reakcji biochemicznych Ćwiczenia: 1. Podstawowe cykle życiowe komórki (anaboliczne i kataboliczne) – energetyczne, biosyntezy związków prostych i makromolekuł ze szczególnym uwzględnieniem białek i kwasów nukleinowych. Cykl komórkowy i jego regulacja. 2. Motoryczność człowieka – Rozwój motoryczności ludzkiej w ontogenezie, strony motoryczności, predyspozycje, zdolności motoryczne. Zdolności kondycyjne (energetyczne) – definicje, rodzaje, uwarunkowania, metody kształtowania i pomiaru, zdolności siłowe. Zdolności wytrzymałościowe. Zdolności koordynacyjne (informacyjne).	ZAO	Studenci, którzy uzyskają zaliczenia z poszczególnych kursów. Kolokwium – 5 Pytań otwartych

					Różnicowanie ruchów. Zdolności kompleksowe (energetyczno-informacyjne) – szybkość, zwinność. Gibkość jako właściwość morfo funkcjonalną. Rozwój motoryczności ludzkiej w ontogenezie. Uwarunkowania motoryczności człowieka – problem wytrenowalności.		
	Nauki biomedyczne I B: Biofizyka i Biochemia wysiłku fizycznego				Wykłady: 1. Białka o znaczeniu fizjologicznym - Aminokwasy. Struktura i właściwości fizykochemiczne białek. Hemoproteiny- struktura i funkcja hemoglobiny. Hemoglobina- zjawisko kooperacji w wiązaniu tlenu. Efektory allosteryczne. Hemoglobina i jej pochodne. Białka osocza – rodzaje, budowa i funkcja białek osocza; elektroforeza białek osocza. Hemoglobinopatie- niedokrwistość sierpowatokrwinkowa. 2. Enzymy jako katalizatory biologiczne - Nomenklatura. Właściwości (centrum aktywne, koenzymy). Kompleks enzym-substrat. Czynniki wpływające na szybkość reakcji. Kinetyka Michaelisa-Menten. Inhibicja enzymatyczna. Regulacja aktywności enzymatycznej. Wykorzystanie inhibitorów enzymów w leczeniu. Enzymy w diagnostyce klinicznej. 3. Metabolizm węglowodanów – Glikoliza. Oksydacyjna dekarboksylacja pirogronianu. Cykl Krebsa. Łańcuch oddechowy i fosforylacja oksydacyjna. Metabolizm monosacharydów i disacharydów. Szlak pentozofosforanowy. Glukoneogeneza oraz synteza i rozkład glikogenu - przebieg procesów, regulacja. Cykl Corich, cykl glukozowo-alaninowy. Defekty genetyczne związane z metabolizmem węglowodanów. 4. Metabolizm lipidów – Struktura i synteza kwasów tłuszczowych. Transport kwasów tłuszczowych do mitochondriów. Aktywacja i utlenianie kwasów tłuszczowych. Metabolizm fosfolipidów, glikolipidów i eikozanoidów. Biosynteza i utlenianie ciał ketonowych. Cholesterol- struktura, synteza. Kwasy		Cząstkowe kolokwia teoretyczne i praktyczne, obserwacja pracy studenta, praca projektowa.

					żółciowe, hormony steroidowe. Defekty genetyczne związane z metabolizmem lipidów. Lipoproteiny- budowa, rodzaje. Metabolizm kompleksów lipoproteinowych. Pierwotne zaburzenia lipoprotein. 5. Regulacja metabolizmu energetycznego ustroju poprzez sygnalizację hormonalną - metaboliczne efekty insuliny i glukagonu. Cukrzyca insulinozależna i insulinoniezależna następstwa dotyczące przemian węglowodanów, tłuszczy i białek. 6. Metabolizm związków azotowych - Usuwanie azotu z aminokwasów. Cykl mocznikowy. Aminokwasy glukogenne i ketogenne. Kwas foliowy i metabolizm aminokwasów. Choroby związane z metabolizmem aminokwasów. Biosynteza amin katecholowych, kreatyny, tlenku azotu. Metabolizm nukleotydów. Biosynteza hemu; regulacja. Porfirie. Katabolizm hemu. Barwniki żółciowe. Żółtaczki. 7. Rola wątroby w metabolizmie etanolu. 8. Reaktywne formy tlenu – reakcje ich powstawania w organizmie, efekty, sposoby usuwania RFT - enzymatyczne i nieenzymatyczne. Przykłady antyoksydacyjnych składników pożywienia.		
					Ćwiczenia: 1. Podstawowe zagadnienia z zakresu wytrzymałości materiałów (rozciąganie i ściskanie tkanek, naprężenia, odkształcenia, treść prawa Hooke'a, skręcanie i zginanie, złamania kości, dostosowanie biernego układu ruchu do przenoszenia obciążeń mechanicznych). 2. Elementy mechaniki płynów (biofizyka układu krążenia i oddychania, parametry przepływu cieczy). 3. Biofizyka słuchu: zmysł słuchu, fale akustyczne, ultradźwięki, infradźwięki, charakterystyka słyszenia ucha ludzkiego, poziom natężenia dźwięku. 4. Biofizyka wzroku: wybrane zagadnienia z zakresu optyki geometrycznej, układ optyczny oka, fale elektromagnetyczne, widzenie przestrzenne.		

					5. Biofizyka układu oddechowego: mechanizm wentylacji płuc. 6. Wpływ pola magnetycznego i elektrycznego na organizm (właściwości elektryczne komórki, oporność ciała człowieka, obwody prądu stałego, praca i moc prądu elektrycznego) 7. Promieniowanie jonizujące i niejonizujące. 8. Podstawy teoretyczne oraz wykorzystanie praktyczne praw i zjawisk fizycznych oraz biofizycznych prawidłowości w diagnostyce medycznej, profilaktyce i lecznictwie. Zasady funkcjonowania aparatury diagnostycznej i leczniczej.		
6.	Nauki biomedyczne II A: Anatomia prawidłowa i funkcjonalna	W01-W04	U01-U03	K01, K02	Wykłady: 1. Podział kośćca, kręgosłup. Ogólna budowa kręgu. Cechy budowy kręgów szyjnych, piersiowych i lędźwiowych. Kość krzyżowa i guziczna. Połączenia kręgosłupa: krążki międzykręgowe, więzadła kręgosłupa, stawy kręgosłupa, połączenia kręgosłupa z czaszką. Mechanika kręgosłupa. Klatka piersiowa: żebra, mostek. Stawy żebrowo-kręgowe, połączenia mostka. Mechanika klatki piersiowej. 2. Kości obręczy barkowej. Obojczyk i łopatka. Staw mostkowo-obojczykowy i barkowo-obojczykowy. Kości wolnej kończyny górnej: kość ramienna, kości przedramienia (łokciowa i promieniowa), kości ręki (nadgarstka, śródręcza, palców). Połączenia kości kończyny górnej. Staw ramienny. Staw łokciowy. Staw promieniowo-łokciowy dalszy. Stawy nadgarstka. Stawy śródręcza. Stawy śródręczno- paliczkowe. Stawy międzypaliczkowe. 3. Miednica. Kość miedniczna (kość biodrowa, łonowa, kulszowa). Staw krzyżowo-biodrowy. Spojenie łonowe. Miednica, jako całość. Kość udowa. Staw biodrowy. Kości podudzia. Kość piszczelowa, strzałkowa. Kości stopy: stępu, śródstopia, palców. Staw kolanowy. Połączenia kości goleni. Staw skokowy górny i dolny. Stawy stopy.	EGZ	Egzamin. Uzyskanie 51% poprawnych odpowiedzi w teście jednokrotnego wyboru. Aktywność na zajęciach, oddanie poprawnie wypełnionych protokołów ćwiczeniowych. Zaliczenie pisemnego sprawdzianu.

					4. Mięśnie klatki piersiowej powierzchowne i głębokie: mięsień piersiowy większy i mniejszy, podobojczykowy, zębaty przedni, międzyżebrowe zewnętrzne, wewnętrzne i najgłębsze, podżebrowe, poprzeczny klatki piersiowej. mięśnie grzbietu powierzchowne: czworoboczny, najszerszy grzbietu, równoległoboczny, dźwigacz łopatki, zębaty górny i dolny. mięśnie grzbietu głębokie: płatowate, biodrowo-żebrowy, najdłuższy, kolcowy, poprzeczno-kolcowe, wielodzielny, skręcające,- mięśnie krótkie grzbietu. 5. Anatomia funkcjonalna (przyczepy, przebieg, funkcje)- mięśni kończyny górnej i kończyny dolnej, mięśni kręgosłupa, tułowia i głowy. 6. Ogólne założenia taśm anatomicznych i ich przebieg i zasady funkcjonowania. 7. Unaczynienie ścian klatki piersiowej: tętnica podobojczykowa, tętnica pachowa ich przebiegi i odgałęzienia. Nerwy międzyżebrowe, nerwy przeponowe, nerwy błędne- ich przebieg i zakres unerwienia. 8. Mięśnie przedramienia grupa boczna i tylna, mechanika stawu łokciowego, mięśnie ręki /kłębu, kłębika, środkowe ręki. 9. Dół pachowy, dół łokciowy, kanał nadgarstka , tabakierka anatomiczna, splot ramienny część nad- i podobojczykowa, tętnica podobojczykowa /odcinki, odgałęzienia. 10. Tętnica pachowa /odcinki odgałęzienia/, tętnica ramienna / odcinki, odgałęzienia/, łuk dłoniowy powierzchowny i głęboki , układ naczyń żylnych i powierzchownych, układ limfatyczny kończyny górnej. 11. Okolice brzucha, mięśnie brzucha /skośny zewnętrzny i wewnętrzny, poprzeczny brzucha, prosty brzucha, piramidowy, czworoboczny lędźwi/. Miejsca zmniejszonej oporności ścian jamy brzusznej		

					/przepukliny/.Splot lędźwiowy. Naczynia ścian jamy brzusznej. 12. Dno miednicy mniejszej : przepona moczowo-płciowa i miedniczna. Splot krzyżowy. Główne struktury przestrzeni zaotrzewnowej. Narządy, nerwy i główne naczynia miednicy mniejszej mięśnie obręczy kończyny dolnej / biodrowo lędźwiowy, pośladkowy wielki, pośladkowy średni, pośladkowy mały, naprężacz powięzi szerokiej, m. gruszkowaty, m. zasłaniacz wewnętrzny, mm. bliźniacze, m. czworoboczny uda, m. zasłaniacz zewnętrzny/, kanał zasłonowy, otwór nadpodgruszkowy ograniczenia zawartość. 13. Grupa tylna mięśni uda, grupa przednia mięśni uda, grupa przyśrodkowa mięśni uda. 14. Ograniczenia i zawartość trójkąta udowego, kanału przywodzicieli mięśni podudzia, grupa tylna mięśni podudzia, grupa boczna mięśni podudzia, mięśnie grzbietu stopy, mięśnie podeszwy. 15. Splot lędźwiowy (położenie przebieg nerwów). Splot krzyżowy (położenie przebieg nerwów) 16. Tętnica biodrowa zewnętrzna / odcinki, odgałęzienia/, tętnica udowa /odcinki odgałęzienia/, tętnica piszczelowa przednia i tylna, łuki tętnicze stopy, naczynia żylne powierzchowne i głębokie, układ limfatyczny. ograniczenia i zawartość dołu podkolanowego, kanału kostki przyśrodkowej i bocznej. 17. Czaszka / kości twarzo- i mózgoczaszki, miejsca wyjścia nerwów czaszkowych , ograniczenia dołów czaszki, zawartość otworu wielkiego, szyjnego, szczeliny oczodołowej górnej dolnej, oczodół, jama nosowa, jama ustna/, staw skroniowo żuchwowy, mięśnie żwacze, mięśnie wyrazowe. 18. Mięśnie szyi /powierzchowne, nadgnykowe, podgnykowe, pochyłe, przedkręgowe/, splot szyjny, tętnica szyjna wspólna, tętnica szyjna zewnętrzna i		

					wewnętrzna, żyła szyjna zewnętrzna, węzły chłonne, ślinianki 19. Ogólna budowa mózgu: płaty mózgu, główne bruzdy, pola Brodmana, unaczynienie mózgowia, elementy podwzgórza, budowa pnia mózgu- położenie jąder nerwów czaszkowych, miejsca wyjścia nerwów czaszkowych z pnia mózgu, komory boczne mózgu, komory III, IV, jądra podkorowe położenie funkcja, wzgórze: położenie, funkcja. Zawzgórze położenie funkcja.		
					Ćwiczenia: 1. Praktyczna nauka anatomii funkcjonalnej układu mięśniowego i kostnego z elementami układu nerwowego oparta na palpacyjnej identyfikacji struktur poszczególnych elementów narządu ruchu wraz z graficznym obrazowaniem ich przebiegu na skórze badanego. 2. Palpacja mięśni i więzadeł w obrębie kończyny górnej i kończyny dolnej. 3. Palpacja mięśni i więzadeł w obrębie kręgosłupa i głowy.		
	Nauki biomedyczne II B: Biomechanika z elementami kinezjologii				Wykłady: 1. Wprowadzenie do biomechaniki, cele i zadania biomechaniki, fizyczne podstawy biomechaniki. 2. Metrologia człowieka, skład i budowa ciała. Układ bierny ruchu człowieka; podstawowe funkcje biomechaniczne szkieletu kostnego i jego połączeń. 3. System dźwigni biomechanicznych. Określenie mas i środków mas dla poszczególnych części ciała ludzkiego. 4. Wyznaczanie środka ciężkości metoda dźwigni jednostronnej. 5. Charakterystyka połączeń międzykostnych, łańcuchy biokinematyczne. Orientacyjne pomiary zakresu ruchu w stawach, pomiar ruchomości, czynniki wewnętrzne (anatomiczne) i zewnętrzne wpływające na zakres ruchu.		Aktywność na zajęciach, oddanie poprawnie wypełnionych protokołów ćwiczeniowych. Zaliczenie pisemnego kolokwium.

					6. Organizacja anatomiczno-czynnościowa mięśni szkieletowych, sprzężenie elektromechaniczne, mechanizm skurczu. 7. Czynność bioelektryczna mięśni. 8. Charakterystyka mięśni szkieletowych, podział mięśni szkieletowych, typy włókien mięśniowych. 9. Źródła energii i metabolizmu włókien mięśniowych.. 10. Ocena parametrów mechanicznych mięśni – przegląd technik stosowanych w fizjoterapii, metoda biofeedback w wykorzystaniu reakcji neurofizjologicznych. 11. Rodzaje skurczu. Topografia sił mięśniowych człowieka. Metodologia badań wartości momentów sił grup mięśniowych w warunkach statyki (dynanometria). 12. Momenty sił, topografia momentów sił. 13. Unerwienie czuciowe i ruchowe mięśni szkieletowych. 14. Kinestezja. Metody oceny propriocepcji. 15. Biomechanika postawy stojącej (system kontroli postawy, metody oceny stabilności postawy, stabiliografia). 16. Charakterystyka ilościowa układu ruchu człowieka (statyka i dynamika). Sterowanie układem ruchu człowieka. Klasyfikacja ruchów człowieka. Rdzeniowa i ośrodkowa kontrola czynności ruchowych. 17. Kontrola motoryczna. Zaburzenia kontroli motorycznej, formy reedukacji.		
					Ćwiczenia: 1. Technika ruchu człowieka (podstawowe formy ruchu: chód i bieg, kryteria oceny techniki ruchu, wybrane zagadnienia analizy patologicznych form chodu). 2. Elementy kinezjologii. 3. Wyznaczanie ogólnego środka ciężkości człowieka, badanie wartości momentów sił grup mięśniowych w warunkach statyki, analiza krzywej Hilla, analiza chodu człowieka (symulacje komputerowe, nagrywanie i analiza filmów).		
					Wykład:		

7.	Fizjologia A: Fizjologia ogólna	W01-W03	U01-U03	K01, K02	1. Elementy cytofizjologii. 2. Fizjologiczne podstawy funkcjonowania wybranych układów człowieka z uwzględnieniem wpływu wysiłku fizycznego. 3. Zarys fizjologii krwi. 4. Fizjologiczne mechanizmy utrzymywania homeostazy organizmu człowieka Ćwiczenia: 1. Wstęp do fizjologii człowieka. 2. Fizjologia układu nerwowego. 3. Fizjologiczne podstawy ruchu. 4. Fizjologia układu krążeniowo-oddechowego. 5. Podstawy hematologii. 6. Fizjologiczne podstawy trawienia i wydalania. 7. Podstawowe zaganiane z zakresu zastosowania testów fizjologicznych w ocenie wydolności człowieka	EGZ	Egzamin. Studenci, którzy uzyskają zaliczenia z poszczególnych kursów, są dopuszczeni do Egzaminu końcowego. Egzamin przeprowadzony po zakończeniu kursów składa się z 5 pytań opisowych, ocenianych wg obowiązujących kryteriów.
	Fizjologia B: Fizjologia wysiłku fizycznego				Wykład: 1. Podstawowe pojęcia z zakresu fizjologii wysiłku Źródła energii podczas wysiłku fizycznego. 2. Klasyfikacja wysiłków fizycznych. Znaczenie aktywności fizycznej w życiu człowieka. 3. Czynniki wpływające na wydolność fizyczną. Metody oceny wydolności fizycznej. 4. Wskazania i przeciwwskazania do stosowania prób wysiłkowych 5. Pułap tlenowy - pomiar i predykcja. Ocena wydolności beztlenowej - próba Wingate. 6. Wydatek energetyczny - ocena szacunkowa i pomiar wydatku energetycznego podczas pracy. Ergospirometria - wyznaczanie progu przemian beztlenowych. 7. Metabolizm wysiłkowy. Ocena czynności organizmu podczas wysiłku fizycznego dynamicznego i statycznego. 8. Czynność mechanizmów termoregulacyjnych w spoczynku i podczas wysiłku fizycznego w różnych warunkach fizycznych otoczenia.		Cząstkowe kolokwia teoretyczne i praktyczne, obserwacja pracy studenta, praca projektowa na ćwiczeniach.

					9. Mechanizmy i efekty fizjologiczne treningu sportowego. Sen a wydajność sportowca. Adaptacja układu krążenia do wysiłku fizycznego. 10. Mechanizm czynnościowego wzrostu przepływu krwi w mięśniach poprzecznie prążkowanych. Zmiany funkcjonowania układu krążenia w efekcie treningu wytrzymałościowego i siłowego Adaptacja układu oddechowego do wysiłku fizycznego. 11. Przebieg wentylacji w wysiłkach podprogowych i nadprogowych. 12. Mechanizm wysiłkowego wzrostu wentylacji. Mechanizm powstawania hipoksji w efekcie intensywnego wysiłku fizycznego 13. Metody rejestracji obciążeń treningowych na podstawie gotowych protokołów i kwestionariuszy.		
					Ćwiczenia: 1. Fizjologiczne podstawy treningu wytrzymałościowego. 2. Fizjologiczne podstawy treningu szybkości. 3. Fizjologiczne podstawy treningu siły mięśniowej. 4. Próg przemian anaerobowych i metody jego wyznaczania. 5. Fizjologiczne podstawy doboru obciążeń. 6. Fizjologiczne uwarunkowanie dzieci i młodzieży. 7. Zmiany adaptacyjne w układzie mięśniowym w zależności od wielkości obciążenia treningowego. 8. Neurofizjologia: Właściwości elektryczne neuronów: potencjał czynnościowy, pojęcie pobudliwości, okres refrakcji. Wywoływanie potencjału czynnościowego w nerwie kulszowym przy różnej sile bodźca – program komputerowy SimNerve. 9. Badanie odruchów ścięgnistych. Badanie odruchu podeszwowego. 10. Badanie odruchów ocznych. Badanie odruchów przedsionkowo-rdzeniowych: próba Romberga, test marszu, doświadczenie Barany'ego.		

					11. Badanie neurologicznych funkcji układu ruchowego – badanie chodu, równowagi (próba Romberga), siły i napięcia mięśni, badanie koordynacji ruchów. 12. Badanie neurologicznych funkcji układu czuciowego – badanie czucia dotyku, wibracji, bólu, temperatury oraz czucia dyskryminacyjnego. 13. Badanie narządu słuchu - sprawdzanie wrażliwości słuchowej, doświadczenie Webera, doświadczenie Rinnego. 14. Badanie narządu wzroku – badanie ostrości wzroku, widzenie barw, kontrast wzrokowy wg Heringa, kontrast barwny, doświadczenie Mariotte`a.		
8.	Nauki o zdrowiu A: Pierwsza pomoc przedmedyczna	W01-W05	U01-U05	K01, K02	Ćwiczenia: 1. Podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy. 2. Rozpoznawanie nagłego zatrzymania krążenia, prowadzenie resuscytacji krążeniowo-oddechowej. 3. Stosowanie automatycznych defibrylatorów zewnętrznych (AED). 4. Pierwsza pomoc w różnych sytuacjach (omdlenie, krwawienie z nosa, drgawki, hipoglikemia, podejrzenie udaru mózgu, zawału mięśnia sercowego). 5. Ocena wstępna, badanie wstępne urazowe wg ITLS, badanie miejscowe, pierwsza pomoc w urazach mechanicznych i obrażeniach różnych okolic ciała	ZAO	Test wielokrotnego wyboru Zaliczenie praktyczne – ćwiczenia
	Nauki o zdrowiu B: Edukacja i promocja zdrowia				Wykład: 1. Promocja zdrowia i świadczenia profilaktyczne – wprowadzenie: historia zdrowia i choroby; analiza typologii definicji zdrowia i choroby; uwarunkowania i zakres promocji zdrowia. 2. Metody pomiaru zdrowia i choroby. Jakość życia. 3. Programy profilaktyczne. Ćwiczenia: 1. Metody edukacji zdrowotnej – dobór metod, klasyfikacja metod, cele. 2. Metody edukacji terapeutycznej. 3. Założenia i zasady tworzenia programów zdrowotnych i programów profilaktyki zdrowotnej.		Praca grupowa/indywidualna – opracowanie planu programu zdrowotnego/polityki zdrowotnej

	Nauki o zdrowiu C: Sport i rekreacja osób niepełnosprawnych				Wykład: 1. Historia sportu osób niepełnosprawnych w Polsce i na świecie. 2. Wprowadzenie - definicja niepełnosprawności oraz związanych z nią zagadnień (w Polsce i na świecie). 3. Klasyfikacja sportowa osób niepełnosprawnych - International Classification of Functioning (ICF) Ćwiczenia: 1. Trening sportowy osób niepełnosprawnych. Ogólne zasady treningu sportowego. Różne rodzaje dyscyplin sportowych dla osób niepełnosprawnych w tym dyscypliny z Igrzysk Paraolimpijskich, Olimpiad. 2. Możliwości funkcjonalne osób niepełnosprawnych w podziale na grupy. Rola i miejsce sportu w życiu osób z różnego rodzaju niepełnosprawnościami		Praca grupowa/indywidualna – opracowanie planu programu zdrowotnego/polityki zdrowotnej
9.	Psychologiczne aspekty sportu A: Znaczenie temperamentu i osobowości w sporcie	W01, W02	U01, U02	K01, K02	Wykład: Podstawowe teorie temperamentu i osobowości wykorzystywane w sporcie Związek temperamentu z rodzajem uprawianej dyscypliny sportowej Temperament a efektywność podczas treningu (wytrwałość w dążeniu do celu, reakcja na zmęczenie, współpraca z trenerem i kolegami z zespołu) Temperament a efektywność podczas rywalizacji sportowej (reakcja na stres, współpraca z trenerem i kolegami z zespołu w sytuacji rywalizacyjnej, reakcja na zachowania przeciwników) Ćwiczenia: Sposoby postępowania z zawodnikami (w różnym wieku) w zależności od ich cech temperamentalnych i osobowościowych Temperamentalne i osobowościowe uwarunkowania skuteczności pracy trenera Problematyka selekcji i kompensacji w sporcie w oparciu o cechy temperamentalne Osobowość a osiągnięcia Wpływ sportu na kształtowanie osobowości	ZAO	Średnia arytmetyczna ocen z kolokwiów Samodzielna praca studenta na ćwiczeniach (zaangażowanie w wykonywanie zadań, wyciąganie wniosków, prezentacja wyników) Zadanie praktyczne, uczestnictwo w treningu i warsztatach umiejętności - samodzielne opracowanie zagadnienia, praca w warunkach symulowanych

					Osobowościowe determinanty osiągnięć sportowych: (poczucie własnej skuteczności; odporność psychiczna; skłonność do reagowania lękiem) Metody badania temperamentu i osobowości w sporcie wykorzystywane w diagnozie i badaniach naukowych (*poglądowo – metody przeznaczone dla psychologów*).		Grupowa praca studentów – strategia budowania zespołu (diagnoza, zaangażowanie w wykonywanie zadań, wyciąganie wniosków, prezentacja wyników) Obserwacja studenta w trakcie zajęć
	Psychologiczne aspekty sportu B: Emocje i stres w rywalizacji sportowej				Wykład: Stres w sporcie – definicje, modele stresu w sytuacji rywalizacyjnej, Problematyka radzenia sobie ze stresem w sytuacji współzawodnictwa sportowego Emocje w sporcie: emocje rywalizacyjne, znaczenie kontroli emocji w sporcie, doświadczenie emocji w przebiegu działalności sportowej (faza przedstartowa i startowa) Pobudzenie i lęk w sporcie: definicje, stan i cecha lęku, lęk somatyczny i poznawczy, lęk a osiągnięcia sportowe Pewność siebie: modele pewności siebie w sporcie Agresja a złość sportowa		
					Ćwiczenia: Stres w praktyce sportowej – specyfika sytuacji rywalizacyjnej i treningowej Mobilizacyjny i deprymujący charakter stresu Odporność na stres u profesjonalnych sportowców w obliczu ważnych zawodów, kształtowanie wytrzymałości psychicznej Reakcja zawodnika na sytuację trudną (porażka, kontuzja) – radzenie sobie z konsekwencjami, wsparcie psychologiczne Problematyka niekontrolowanej agresji w sporcie Zależność pomiędzy pobudzeniem i lękiem a poziomem wykonania w sporcie Budowanie pewności siebie Metody do badania emocji sportowych.		
	Psychologiczne aspekty sportu				Wykład: Relacje trener – zawodnik (nawiązywanie pozytywnego kontaktu, prawidłowa komunikacja, wsparcie w sytuacjach		

	C: Psychologiczne aspekty pracy drużynowej				lękowych i trudnych, oddziaływanie na młodego zawodnika, kształtowanie systemu wartości) Sposoby budowania zespołu sportowego – praca z zespołem i profesjonalną drużyną sportową Dynamika funkcjonowania grupy sportowej Problematyka spójności zespołu Zjawisko facylitacji społecznej i próżniactwa społecznego Specyfika sportu poszczególnych grup (osób z niepełnosprawnością, mężczyzn, kobiet, dzieci i młodzieży). Ćwiczenia: Zachowania agresywne w drużynie sportowej Wspieranie zawodnika w aktywności pozasportowej Psychologiczne uwarunkowania efektywności trenera Negatywne emocje związane z ekspozycją społeczną, ingerencją mediów i nadmiernymi wymaganiami środowiska sportowego – kształtowanie umiejętności radzenia sobie Zastosowanie metod i narzędzi diagnostycznych w pracy ze sportowcami.		
10.	Podstawy umiejętności coachingowych A: Komunikacja interpersonalna w sporcie	W01, W02	U01, U02	K01, K02	Wykład: 1. Istota komunikacji, charakterystyka procesu komunikacyjnego w sporcie 2. Elementy procesu komunikacyjnego – uwarunkowania skuteczności komunikacji 3. Bariery w skutecznej komunikacji 4. Style komunikacji w sporcie i ich zastosowane 5. Komunikacja trenera z zawodnikami – motywowanie, udzielanie informacji zwrotnej, konstruktywna krytyka i pochwała, techniki aktywnego słuchania 6. Komunikacja w zespole sportowym - budowanie relacji i zaufania, rola lidera w zespole, 7. Konflikt w zespole – mechanizmy, dynamika, interwencja 8. Komunikacja w sytuacjach stresowych Ćwiczenia: 1. analiza własnego stylu komunikacji (ćwiczenie diagnostyczne)	ZAO	Średnia arytmetyczna z testów wiedzy Praca grupowa (zaangażowanie w wykonywanie zadań, wyciąganie wniosków, prezentacja wyników) Zadanie praktyczne, uczestnictwo w treningu i warsztatach umiejętności – praca w warunkach symulowanych.

					2. komunikacja w wybranych sytuacjach (perswazja, motywowanie, interwencja w konflikt itp.)		Grupowa praca studentów – projekt sesji coachingowej (diagnoza zapotrzebowania, ustalenie celów, wybór metod, zaangażowanie w wykonywanie zadań, wyciąganie wniosków, prezentacja wyników) Obserwacja studenta w trakcie zajęć w trakcie zadania symulowanego.
	Podstawy umiejętności coachingowych B: Podstawy coachingu sportowego				Wykład: 1. Wprowadzenie do coachingu sportowego: definicja i znaczenie coachingu w sporcie, różnice między coachingiem a tradycyjnym treningiem sportowym; struktura i etapy coachingu; coaching jako narzędzie rozwoju osobistego 2. Trener jako coach; Podstawowe kompetencje coacha sportowego: umiejętność aktywnego słuchania; rozmowy rozwojowe; Coaching oparty na współpracy; coaching prowokatywny 3. Budowanie relacji opartej na zaufaniu 4. Motywowanie zawodników: teorie motywacji w sporcie, wewnętrzna i zewnętrzna motywacja i ich rola w treningu sportowym; wyznaczanie celów (SMART); model GROW; praktyczne techniki motywacyjne; ograniczenia coachingu.		
					Ćwiczenia: 1. Zarządzanie emocjami w sporcie: radzenie sobie ze stresem i presją; sposoby wzmacniania odporności psychicznej zawodników; 2. Podstawowe narzędzia stosowane w coachingu sportowym w kontakcie indywidualnym i w kontakcie grupowym 3. Projektowanie procesu coachingu dla zawodników i trenerów		
11.	Propedeutyka sportu A: Rodzaje i metodyka treningów w ujęciu badań naukowych	W01-W04	U01-U04	K01-K03	Wykłady: 1. Definicja i klasyfikacja treningów sportowych - podział na trening siłowy, wytrzymałościowy, szybkościowy, techniczny, funkcjonalny oraz proprioceptywny. 2. Podstawowe definicje i klasyfikacja metod nauczania ruchu. 3. Modele nauczania techniki sportowej w teorii i praktyce. 4. Kluczowe zasady korekty ruchu i znaczenie informacji zwrotnej. 5. Znaczenie percepcji i uwagi w procesie nauczania.	ZAO	Test wiedzy jednokrotnego wyboru. Pytania z zakresu kursu A (20 pytań punktowanych po 1 punkt za prawidłową odpowiedź)

					6. Wykorzystanie analizy wideo oraz narzędzi technologicznych w nauczaniu ruchu. 7. Przegląd metod oceny skuteczności nauczania ruchu. 8. Zasady planowania i realizacji treningów - omówienie periodyzacji i zmienności bodźców treningowych. 9. Trening siłowy - metody rozwijania siły maksymalnej, dynamicznej i wytrzymałości siłowej, wpływ na układ nerwowy i mięśniowy. 10. Trening wytrzymałościowy - różne metody rozwoju wytrzymałości tlenowej i beztlenowej, rola interwałów. 11. Trening szybkościowy - rozwijanie zdolności do szybkiego reagowania i wykonywania ruchów. 12. Trening funkcjonalny i proprioceptywny - wpływ na stabilizację, prewencję urazów i wydajność ruchową.		
	Propedeutyka sportu B: Metodyka nauczania ruchu w sporcie				Ćwiczenia: 1. Przegląd badań naukowych - analiza efektywności różnych metod treningowych. 2. Narzędzia oceny efektywności treningu - testy wydolnościowe, biomechaniczne i fizjologiczne. 3. Procesy uczenia się motorycznego – fazy nauki i transfer umiejętności ruchowych. 4. Adaptacja organizmu do nowych wzorców ruchowych i procesy neuroplastyczności. 5. Planowanie cykli treningowych - mikro-, mezo- i makrocykle treningowe w różnych dyscyplinach sportowych. 6. Adaptacja organizmu do wysiłku - mechanizmy neurofizjologiczne i biochemiczne przystosowania do wysiłku. 7. Strategie optymalizacji obciążeń treningowych - planowanie treningu w oparciu o indywidualne potrzeby zawodnika. 8. Nowoczesne podejścia do nauczania techniki ruchowej. 9. Rola percepcji i uwagi w procesie nauczania ruchu.		Projekt-analiza przypadku, Zaliczenie praca w grupach, Test z wiedzy jednokrotnego wyboru. Pytania z zakresu kursu B (20 pytań punktowanych po 1 punkt za prawidłową odpowiedź)

					10. Techniki wspomagające nauczanie, w tym zastosowanie technologii (np. analiza wideo, systemy śledzenia ruchu). 11. Zasady dostosowywania metodyki do specyfiki różnych dyscyplin sportowych. 12. Metody oceny skuteczności nauczania analiza biomechaniczna i testy sprawnościowe. 13. Zasady skutecznej korekty i informacji zwrotnej w procesie nauczania.		
	Propedeutyka sportu C: Podstawy teorii sportu				Wykłady: 1. Przedmiot nauki o sporcie. Podstawy i definicje teorii sportu – pojęcia, zakres, funkcja w diagnostyce i praktyce trenerów. 2. Rozwój teorii sportu – od klasycznych modeli po współczesne podejścia naukowe, interdyscyplinarność. 3. Struktura szkolenia sportowego. 4. Planowanie w sporcie. 5. Rodzaje sprawności fizycznej i możliwości ich kontroli. 6. Wielopodmiotowość sportu - sport olimpijski, paraolimpijski, wyczynowy, amatorski i profesjonalny. Ćwiczenia: 1. Główne organizacyjno-metodyczne zasady budowy procesu treningowego. 2. Zasady, formy, środki i metody treningu sportowego. 3. Praktyczne zastosowania teorii sportu – symulacje: adaptacja, trening, monitorowanie postępów. 4. Struktura rzeczowa i czasowa treningu sportowego. 5. Warsztat periodyzacji treningu motorycznego – dobór metod, cykli, celów dla różnych grup sportowych. Teoria sportu dzieci i młodzieży. 6. Studium przypadków indywidualizowanych planów rozwojowych – adaptacja metod treningowych w zależności od diagnostyki. 7. Rola trenera i nauczyciela w-f w kształtowaniu świadomości ucznia i czynnego udziału w różnych formach aktywności ruchowej.		Test z wiedzy jednokrotnego wyboru. Pytania z zakresu kursu C (20 pytań punktowanych po 1 punkt za prawidłową odpowiedź). Przygotowanie prezentacji multimedialnej na zadany temat i przedstawianie w trakcie zajęć.

					8. Dyskusja interdyscyplinarna – współpraca trenera, diagnosty, fizjologa: kto/za co odpowiada.		
12.	Metodyka w sporcie A: Metodyka sportów indywidualnych	W01-W04	U01-U05	K01-K02	Wykład: 1. Definicja i klasyfikacja sportów indywidualnych. 2. Specyfika biomechaniczna i funkcjonalna różnych sportów indywidualnych. 3. Czynniki wpływające na rozwój zawodnika w sporcie indywidualnym. 4. Strategie periodyzacji i adaptacji treningowej. 5. Modele nauczania techniki w sportach indywidualnych. 6. Strategie poprawy efektywności treningu poprzez technologie analityczne.	EGZ	Egzamin - Test z wiedzy jednokrotnego wyboru. Pytania z zakresu kursu A i B (40 pytań punktowanych po 1 punkt za prawidłową odpowiedź). Zaliczenie praktyczne podczas ćwiczeń – Prezentacja, pokaz wybranej metody oceny sprawności. Ocena wybranych elementów z zakresu lekkoatletyki, pływania, piłki nożnej i siatkówki. Przeprowadzenie jednostki dydaktycznej z nauczania ruchu (zaliczenie praktyczne)
					Ćwiczenia: 1. Analiza podstawowych wzorców ruchowych w różnych dyscyplinach. 2. Testy sprawnościowe i ich interpretacja. 3. Rola indywidualizacji w doborze metod treningowych. 4. Metodyka i opis techniki w wybranych dyscyplinach sportowych - lekkoatletyka i pływanie. 5. Indywidualizacja podejścia trenerskiego. 6. Praca nad skutecznością instrukcji i komunikacji z zawodnikiem. 7. Indywidualne dostosowanie programów treningowych. 8. Wykorzystanie zaawansowanych narzędzi do monitorowania postępów zawodnika.		
	Metodyka w sporcie B: Metodyka sportów zespołowych				Wykład: 1. Definicja i klasyfikacja sportów zespołowych. 2. Specyfika biomechaniczna i fizjologiczna różnych sportów zespołowych. 3. Czynniki wpływające na rozwój zawodnika w sporcie zespołowym. 4. Strategie periodyzacji i adaptacji treningowej. 5. Modele nauczania techniki w sportach zespołowych. 6. Znaczenie precyzyjnej informacji zwrotnej i metod korekty błędów.		

					7. Strategie poprawy efektywności treningu poprzez technologie analityczne. Ćwiczenia: 1. Analiza podstawowych wzorców ruchowych w różnych dyscyplinach. 2. Testy sprawnościowe i ich interpretacja. 3. Rola zespołowości w doborze metod treningowych. 4. Metodyka i opis techniki w wybranych dyscyplinach sportowych - siatkówka i piłka nożna. 5. Zespołowość w warsztacie pracy i podejścia trenerskiego. 6. Praca nad skutecznością instrukcji i komunikacji z zawodnikami. 7. Ocena parametrów technicznych i fizjologicznych sportowców. 8. Strategie dostosowywania planów treningowych w zależności od wyników analizy.		
13.	Podstawy diagnostyki w sporcie A: Diagnostyka funkcjonalna	W01-W04	U01-U04	K01, K02	Wykład: 1. Wprowadzenie do diagnostyki funkcjonalnej w sporcie 2. Funkcjonalny model działania układu ruchu. 3. Priopriocepcja i kontrola neuromięśniowa. 4. Functional movement system (fms) – system oceny funkcjonalnej. 5. Ocena sprawności funkcjonalnej w oparciu o wybrane skale testowe (ADL, IADL, skala Barthel.) 6. Koordynacja ruchowa – podstawy teoretyczne. Ćwiczenia: 1. Diagnoza zdolności koordynacyjnych - kształtowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych w sporcie 2. Badania kontroli stabilności postawy ciała. 3. Analiza ruchów lokomocyjnych. 4. Pomiar momentów sił mięśniowych w warunkach izokinetycznych. 5. Przebieg zmienności wybranych aspektów koordynacji ruchowej pod wpływem wysiłku fizycznego – eksperyment badawczy Laboratorium: 1. Praktyczne ćwiczenia z zakresu oceny postawy ciała.	ZAO	Średnia arytmetyczna ocen z kolokwiów Samodzielna praca studenta na ćwiczeniach (zaangażowanie w wykonywanie zadań, wyciąganie wniosków, prezentacja wyników) Zadanie praktyczne-samodzielne opracowanie zagadnienia, pokaz, praca w warunkach symulowanych i klinicznych Samodzielna praca studenta na

					2. Praktyczne ćwiczenia z zakresu oceny zakresu ruchu w stawach. 3. Praktyczne ćwiczenia z zakresu oceny siły mięśniowej. 4. Praktyczne ćwiczenia z zakresu analizy ruchu, 5. Praktyczne ćwiczenia z zakresu zdolności koordynacyjnych		ćwiczeniach (zaangażowanie w wykonywanie zadań, wyciąganie wniosków, prezentacja wyników) Obserwacja studenta w trakcie zajęć w grupach dt. Planowania badań
	Podstawy diagnostyki w sporcie B: Diagnostyka wydolnościowa w sporcie				Wykład: 1. Testy fizjologiczne w ocenie wydolności fizycznej w sportach indywidualnych i zespołowych 2. Wydolność fizyczna 3. Energetyka wysiłków 4. Metody oceny wydolności fizycznej 5. Testy i próby wydolnościowe w sportach indywidualnych i zespołowych 6. Zasady i bezpieczeństwo podczas badań fizjologicznych 7. Bezpośrednie metody pomiaru maksymalnego poboru tlenu w sportach indywidualnych i zespołowych 8. Kwas mlekowy i progi metaboliczne 9. Pośrednie metody pomiaru maksymalnego poboru tlenu w sportach indywidualnych i zespołowych 10. Terenowe testy oceny wydolności w sportach indywidualnych i zespołowych 11. Laboratoryjne testy oceny wydolności w sportach indywidualnych i zespołowych 12. Testy wydolności beztlenowej w sportach indywidualnych i zespołowych		
					Ćwiczenia: 1. Metody pomiaru VO2max: Analiza różnych protokołów testów na bieżni i cykloergometrze, w tym testy maksymalne i podprogowe. 2. Analiza gazów oddechowych: Interpretacja danych z analizy gazów oddechowych w celu określenia progu przemian beztlenowych (AT) i pułapu tlenowego (VO2max). 3. Ocena wydolności beztlenowej: Testy Wingate, testy Skrzypka.		

					4. Analiza kinematyki i kinetyki ruchu: Wykorzystanie technologii do oceny techniki biegu, skoku, itp. 5. Badania biochemiczne: Analiza markerów stanu zapalnego, markerów uszkodzenia mięśni, poziomu hormonów. 6. Diagnostyka w sporcie osób niepełnosprawnych: Dostosowanie metod diagnostycznych do potrzeb osób z różnymi dysfunkcjami.		
					Laboratorium: 1. Metody pomiaru VO2max: Analiza różnych protokołów testów na bieżni i cykloergometrze, w tym testy maksymalne i podprogowe - Praktyczna praca studentów w grupach kształtujących umiejętności, planowanie pomiarów z wykorzystaniem aparatury laboratoryjnej 2. Analiza gazów oddechowych: Interpretacja danych z analizy gazów oddechowych w celu określenia progu przemian beztlenowych (AT) i pułapu tlenowego (VO2max) - Praktyczna praca studentów w grupach kształtujących umiejętności, planowanie pomiarów z wykorzystaniem aparatury laboratoryjnej 3. Ocena wydolności beztlenowej: Testy Wingate, testy Skrzypka - Praktyczna praca studentów w grupach kształtujących umiejętności, planowanie pomiarów z wykorzystaniem aparatury laboratoryjnej 4. Analiza kinematyki i kinetyki ruchu: Wykorzystanie technologii do oceny techniki biegu, skoku, itp. - Praktyczna praca studentów w grupach kształtujących umiejętności, planowanie pomiarów z wykorzystaniem aparatury laboratoryjnej 5. Badania biochemiczne: Analiza markerów stanu zapalnego, markerów uszkodzenia mięśni, poziomu hormonów - Praktyczna praca studentów w grupach kształtujących umiejętności, planowanie pomiarów z wykorzystaniem aparatury laboratoryjnej 6. Diagnostyka w sporcie osób niepełnosprawnych: Dostosowanie metod diagnostycznych do potrzeb osób z różnymi dysfunkcjami - Praktyczna praca		

					studentów w grupach kształtujących umiejętności, planowanie pomiarów z wykorzystaniem aparatury laboratoryjnej		
	Podstawy diagnostyki w sporcie C: Predyspozycje psychomotoryczne				Wykład: 1. Podstawowe teorie psychologii ruchu (szkoły: psychomotoryka francuska, belgijska, austriacka i niemiecka) 2. Zależność pomiędzy percepcją, ruchem, przeżywaniem, uczeniem się a działaniem 3. Rozwój psychomotoryki 4. Obszary zastosowania psychomotoryki		
					Ćwiczenia: 1. Psychomotoryka a motoryka sportowa 2. Zagadnienie predyspozycji (energia, kreatywność i elastyczność) na przestrzeni życia (rozpoznawania predyspozycji u dzieci i młodzieży) 3. Podstawowe metody oceny predyspozycji psychomotorycznych dzieci i młodzież 4. Podstawowe metody oceny predyspozycji psychomotorycznych dzieci i młodzieży z niepełnosprawnościami. 5. Wstępne rozpoznawanie problemów na obszarze dotyczącym zmysłów, motoryki, emocji, komunikacji i procesów poznawczych.		
					Laboratorium: 1. Zagadnienie predyspozycji (energia, kreatywność i elastyczność) na przestrzeni życia (rozpoznawania predyspozycji u dzieci i młodzieży) - Praktyczna praca studentów w grupach kształtujących umiejętności, planowanie pomiarów z wykorzystaniem aparatury laboratoryjnej 2. Podstawowe metody oceny predyspozycji psychomotorycznych dzieci i młodzież - Praktyczna praca studentów w grupach kształtujących umiejętności, planowanie pomiarów z wykorzystaniem aparatury laboratoryjnej 3. Podstawowe metody oceny predyspozycji psychomotorycznych dzieci i młodzieży z		

					niepełnosprawnościami Praktyczna praca studentów w grupach kształtujących umiejętności, planowanie pomiarów z wykorzystaniem aparatury laboratoryjnej 4. Wstępne rozpoznawanie problemów na obszarze dotyczącym zmysłów, motoryki, emocji, komunikacji i procesów poznawczych - Praktyczna praca studentów w grupach kształtujących umiejętności, planowanie pomiarów z wykorzystaniem aparatury laboratoryjnej		
14.	Psychologia postaw przedsiębiorczych i działania w sporcie A: Psychologiczne podstawy organizacji i działań w sporcie	W01, W02	U02, U03	K01, K02	Wykład: 1. Wprowadzenie do psychologii organizacji sportowej. Organizacja jako system społeczny i psychologiczny. Psychologia pracy w strukturach sportowych (kluby, federacje, zespoły) 2. Postawy i kompetencje przedsiębiorcze 3. Sport jako środowisko pracy i rozwoju jednostki 4. Struktura, kultura i klimat organizacyjny w sporcie 5. Klimat psychologiczny w organizacjach sportowych: wpływ na motywację i efektywność 6. Rola i funkcje jednostki w organizacji sportowej. Role formalne i nieformalne w drużynie. Procesy przynależności, identyfikacji i marginalizacji. Kompetencje psychologiczne członka zespołu i lidera 7. Psychologiczne uwarunkowania skuteczności działań organizacyjnych Ćwiczenia: 1. Analiza przypadków z organizacji sportowych. Studium przypadku: problemy w komunikacji, konflikty, nieefektywne zarządzanie zespołem. Propozycje interwencji psychologiczno-organizacyjnych 2. Mapowanie struktury i dynamiki zespołu sportowego 3. Trening komunikacji i współpracy w zespole sportowym. Ćwiczenia z zakresu komunikacji asertywnej, aktywnego słuchania i wyrażania potrzeb. Symulacje zespołowych działań sportowych 4. Diagnoza kultury organizacyjnej i klimatu psychologicznego. Narzędzia do pomiaru klimatu	ZAO	Test wiedzy jednokrotnego wyboru. Pytania z zakresu kursu A, B (20 pytań punktowanych po 1 punkt za prawidłową odpowiedź) Zaliczenie praca w grupach. Planowanie projektu społecznego.

					organizacyjnego (kwestionariusze, wywiady), interpretacja wyników i propozycje rozwiązań 5. Zastosowanie technik psychologicznych w podejmowaniu decyzji grupowych		
	Psychologia postaw przedsiębiorczych i działania w sporcie B: Psychologiczne mechanizmy pracy projektowej w sporcie	W01, W02	U01	K01, K02	Wykład: 1. Wprowadzenie do pracy projektowej w sporcie 2. Rola zespołu projektowego w środowisku sportowym 3. Przywództwo i komunikacja w pracy projektowej 4. Zarządzanie stresem i przeciążeniem projektowym 5. Psychologiczne uwarunkowania skutecznej realizacji projektu. Przekonania, wartości i postawy a skuteczność projektowa. Kreatywność i elastyczność poznawcza w rozwiązywaniu problemów 6. Psychologia odpowiedzialności i zaangażowania Ćwiczenia: 1. Planowanie projektu sportowego – komponent psychologiczny. Opracowanie celów, etapów, zasobów, ryzyk – z uwzględnieniem roli czynników psychologicznych. Analiza ról w zespole (test Belbina lub podobny) 2. Tworzenie efektywnego zespołu projektowego. Symulacja naboru członków zespołu – profil psychologiczny kandydata. Warsztat integracyjny i identyfikacja wartości zespołu 3. Komunikacja i zarządzanie konfliktem w projekcie. Ćwiczenia z zakresu komunikacji zadaniowej i relacyjnej. Scenki konfliktowe i role mediacyjne 4. Stres i presja w realizacji projektu – warsztat zarządzania emocjami 5. Ewaluacja i autorefleksja w pracy projektowej - ocena efektywności zespołu		
MODUŁY DO WYBORU							
15.	Psychologia rozwoju kariery sportowca	W01, W02	U01, U02	K01, K02	Wykłady: 1. Psychologia rozwoju kariery – koncepcje psychologiczne kariery zawodowej w sporcie 2. Psychologiczne uwarunkowania planowania przyszłości - procesy poznawcze, motywacja, wartości	ZAO	Pytania sprawdzające wiedzę (test) Przygotowanie projektów: indywidualnego planu

	A: Psychologiczne aspekty planowania kariery sportowej				3. Tożsamość zawodowa sportowca - psychologia tożsamości, kryzys tożsamości po zakończeniu kariery 4. Psychologiczne aspekty budowania wizerunku - samoocena, autoprezentacja, zarządzanie wrażeniem 5. Wypalenie zawodowe - mechanizmy, profilaktyka, interwencje		kariery i rozwoju zawodnika Ocena postawy podczas pracy zespołowej
					Ćwiczenia: 1. Techniki radzenia sobie z kryzysami w karierze 2. Psychologia stresu i kontuzji - wpływ na rozwój kariery 3. Psychologiczne strategie zarządzania emocjami i stresem zawodowym 4. Diagnoza w planowaniu kariery - narzędzia i techniki z zakresu psychologii które stosują specjaliści nie będący psychologami		
	Psychologia rozwoju kariery sportowca B: Doskonalenie kompetencji				Wykłady: 1. Psychologiczne podstawy kompetencji - inteligencja, osobowość, zdolności 2. Psychologia uczenia się i nabywania umiejętności 3. Samoocena i samoświadomość jako podstawy rozwoju 4. Psychologiczne mechanizmy motywacji do rozwoju 5. Psychologia zmiany i adaptacji		
					Ćwiczenia: 1. Metody diagnozy kompetencji 2. Techniki wsparcia rozwoju 3. Psychologiczne aspekty budowania portfolia kompetencji 4. Coaching psychologiczny w rozwoju kariery		
MODUŁY KIERUNKOWE							
16.	Fizjoprofilaktyka w sporcie A: Nowoczesne metody diagnostyki i wspomagania treningu	W01-W05	U01-U04	K01, K02	Ćwiczenia: 1. Wprowadzenie w zagadnienia nowoczesnych technologii w treningu sportowym. 2. Nowoczesne technologie w prewencji urazów mięśniowych. 3. Współczesne formy wspomagania regeneracji powysiłkowej. 4. "Wirtualny trener" - aplikacje wspomagające trening personalny.	ZAO	Opracowanie Projektu/Programu fizjoprofilaktycznego według tematów proponowanych przez prowadzącego

					5. Rejestracja częstości skurczów serca, jako narzędzie służące do oceny obciążeń wysiłkowych. 6. Technologia GPS w treningu personalnym. 7. Subiektywna ocena zmęczenia (RPE) - biofeedback i EMG zawodnika - aplikacje. 8. Monitory aktywności fizycznej i ich zastosowanie w życiu codziennym. 9. Zastosowanie sensorów analizujących poziom glukozy we krwi podczas wysiłku fizycznego. 10. Jak wykorzystać VBT do bieżącej kontroli treningu i określenia dyspozycji zawodnika. 11. Jak modyfikować parametry treningowe (ilość serii, ilość powtórzeń, czas przerw wypoczynkowych). 12. VBT a cel treningu (kształtowanie siły i mocy mięśniowej, hipertrofia, wytrzymałość siłowa) 13. Określanie zmiennych VBT w zależności od rodzaju ćwiczenia oporowego i wartości obciążenia zewnętrznego. 14. Charakterystyka oraz przykłady urządzeń pomiarowych. 15. Tworzenie profili (load-velocity profile) i baz danych dla poszczególnych zawodników.		
					Laboratorium: 1. "Wirtualny trener" - aplikacje wspomagające trening personalny – kształtowanie umiejętności praktycznych studentów w warunkach studyjnych 2. Rejestracja częstości skurczów serca, jako narzędzie służące do oceny obciążeń wysiłkowych - kształtowanie umiejętności praktycznych studentów w warunkach studyjnych 3. Technologia GPS w treningu personalnym - kształtowanie umiejętności praktycznych studentów w warunkach studyjnych 4. Subiektywna ocena zmęczenia (RPE) - biofeedback i EMG zawodnika – aplikacje - kształtowanie umiejętności praktycznych studentów w warunkach studyjnych		

					5. Zastosowanie sensorów analizujących poziom glukozy we krwi podczas wysiłku fizycznego - kształtowanie umiejętności praktycznych studentów w warunkach studyjnych 6. Jak modyfikować parametry treningowe (ilość serii, ilość powtórzeń, czas przerw wypoczynkowych) - kształtowanie umiejętności praktycznych studentów w warunkach studyjnych 7. VBT a cel treningu (kształtowanie siły i mocy mięśniowej, hipertrofia, wytrzymałość siłowa) - kształtowanie umiejętności praktycznych studentów w warunkach studyjnych 8. Określanie zmiennych VBT w zależności od rodzaju ćwiczenia oporowego i wartości obciążenia zewnętrznego - kształtowanie umiejętności praktycznych studentów w warunkach studyjnych 9. Tworzenie profili (load-velocity profile) i baz danych dla poszczególnych zawodników.		
	Fizjoprofilaktyka w sporcie B. Profilaktyka urazów w sporcie				Ćwiczenia: 1. Definicja urazu sportowego. 2. Częstość występowania urazów w sporcie. 3. Znaczenie profilaktyki urazów dla zdrowia i bezpieczeństwa sportowców. 4. Rola trenera, fizjoterapeuty i lekarza w zapobieganiu urazom. 5. Profilaktyka a prewencja – znaczenie oraz rola. 6. Wczesna interwencja vs późna interwencja 7. Strategie zapobiegania urazom: 8. Planowanie treningu (dobór ćwiczeń, intensywność, objętość). 9. Technika wykonywania ćwiczeń i ruchów w sporcie. 10. Dobór odpowiedniego sprzętu sportowego. 11. Strategie treningu stabilizacyjnego i proprioceptywnego. 12. Zasady ergonomii w sporcie. 13. Znaczenie psychologicznych aspektów profilaktyki urazów.		Zadanie praktyczne- samodzielne opracowanie zagadnienia, pokaz, praca w warunkach symulowanych i klinicznych - Samodzielna praca studenta na ćwiczeniach (zaangażowanie w wykonywanie zadań, wyciąganie wniosków, prezentacja wyników) - Obserwacja studenta w trakcie zajęć

					14. Najczęstsze urazy w poszczególnych dyscyplinach sportowych. 15. Składowe zwiększające ryzyko urazów i kontuzji. Składowa żywieniowa - składowa psychologiczna (mentalna) - składowa fizyczna. Pozostałe składowe (sprzęt, miejsce treningowe) 16. Sposoby szacowania ryzyka występowania urazów i kontuzji. 17. Mobilność a stabilność w poszczególnych segmentach ciała + anatomia - Staw skokowy, Staw kolanowy, Staw biodrowy, Odcinek lędźwiowy kręgosłupa, Odcinek piersiowy kręgosłupa. Kompleks barkowy. 18. Siła mięśniowa jako fundament treningowy - Trening ekscentryczny, Kontrola motoryczna. 19. Składowe minimalizujące ryzyko kontuzji i urazów - Składowa treningowa, składowa czynności około-treningowych, składowa regeneracji i odpoczynku, pozostałe składowe. 20. Najczęstsze błędy w postępowaniu prewencyjnym oraz profilaktycznym - Zła diagnoza, Lekarz vs fizjoterapeuta, Stosowanie ortez i stabilizatorów, nieodpowiedni trening, farmakologia, medykamenty. 21. Podstawowe osie oraz wzorce ruchowe ciała. 22. Ćwiczenia stosowane w zapobieganiu urazów i kontuzji – metodyka ćwiczeń sportowych.		
					Laboratorium: 1. Planowanie treningu (dobór ćwiczeń, intensywność, objętość). 2. Technika wykonywania ćwiczeń i ruchów w sporcie. 3. Mobilność a stabilność w poszczególnych segmentach ciała + anatomia - Staw skokowy, Staw kolanowy, Staw biodrowy, Odcinek lędźwiowy kręgosłupa, Odcinek piersiowy kręgosłupa. Kompleks barkowy. 4. Siła mięśniowa jako fundament treningowy - Trening ekscentryczny, Kontrola motoryczna. 5. Składowe minimalizujące ryzyko kontuzji i urazów - Składowa treningowa, składowa czynności około-		

					treningowych, składowa regeneracji i odpoczynku, pozostałe składowe. 6. Podstawowe osie oraz wzorce ruchowe ciała. 7. Ćwiczenia stosowane w zapobieganiu urazów i kontuzji – ogólna metodyka ćwiczeń prewencyjnych w zakresie urazów, praca z asystą fizjoterapeuty.		
	Fizjoprofilaktyka w sporcie: C. Zdrowotne aspekty aktywności fizyczne				Wykłady: 1. Zdrowie i jakość życia, Aktywność fizyczna w aspekcie filogenetycznym. 2. Fizjologiczne podstawy aktywności fizycznej. 3. Profilaktyka chorób przewlekłych spowodowanych sedentarnym stylem. 4. Efekty zdrowotne systematycznej aktywności fizycznej dzieci i młodzieży. 5. Aktywność fizyczna dorosłych w prewencji wybranych chorób. 6. Prozdrowotne rodzaje aktywności fizycznej i ćwiczeń. 7. Przeciwwskazania do podjęcia aktywności fizycznej.		
					Ćwiczenia: 1. Fizjologiczne podstawy treningu zdrowotnego. 2. Obowiązujące rekomendacje międzynarodowych komitetów ekspertów dotyczące aktywności fizycznej w prewencji chorób cywilizacyjnych 3. Problemy medyczne związane z nadmierną aktywnością fizyczną dzieci i młodzieży lub brakiem. 4. Specyficzne problemy medyczne związane z treningiem zdrowotnym osób dorosłych związane i z niewłaściwie dobraną aktywnością. Nagła śmierć, przeciążenia narządu ruchu. 5. Czynniki ryzyka zdrowotnego związane z niewłaściwym stylem życia.		
MODUŁY DO WYBORU							
17a.	Psychologia zachowań organizacyjnych w sporcie	W01, W02	U01, U02	K01, K02	Wykłady: 1. Psychologiczne teorie przywództwa w kontekście sportu 2. Psychologia motywacji w zarządzaniu - teorie motywacyjne, potrzeby psychologiczne 3. Komunikacja interpersonalna i jej rola w zarządzaniu	ZAO	Pytania sprawdzające wiedzę (test)

	A: Psychologia przywództwa i zarządzania zespołem sportowym				4. Psychologiczne aspekty coachingu i mentoringu 5. Psychologia zarządzania stresem menedżerskim 6. Psychologia zespołu - dynamika grupowa, role zespołowe, procesy grupowe 7. Psychopatologia organizacyjna - dysfunkcje zespołowe		
					Ćwiczenia: 1. Style zarządzania i style komunikacji – diagnoza 2. Psychologiczne metody budowania motywacji zespołowej 3. Techniki zarządzania konfliktem 4. Psychologiczne aspekty oceny zespołowej 5. Testy w doborze zespołu 6. Psychologiczne metody integracji zespołowej		
	Psychologia zachowań organizacyjnych w sporcie B: Psychologia postaw etycznych				Wykłady: 1. Psychologiczne podstawy zachowań etycznych w organizacjach 2. Psychologia norm społecznych i ich wpływ na zachowania organizacyjne 3. Mechanizmy podejmowania decyzji etycznych 4. Zachowania nieetyczne - mechanizmy psychologiczne		Przygotowanie projektów: plan rozwoju zespołu; Public relations w sporcie; identyfikacja stylów przywódczych
					Ćwiczenia: 1. Psychologiczne aspekty zarządzania różnorodnością 2. Psychologia dyskryminacji i uprzedzeń w organizacjach 3. Podstawy mobbingu - mechanizmy, skutki, profilaktyka 4. Komunikacja etyczna w zarządzaniu		
	Psychologia zachowań organizacyjnych w sporcie C: Psychologia organizacji podmiotu sportowego				Wykłady: 1. Psychologia organizacji - teorie i modele 2. Psychologiczne aspekty kultury organizacyjnej w sporcie 3. Zmiany organizacyjne i opór wobec zmian 4. Psychologia zarządzania talentami sportowymi 5. Psychologia konsumenta w sporcie - zachowania, postawy, preferencje		Ocena postawy podczas pracy zespołowej
					Ćwiczenia: 1. Metody badania organizacji sportowych		

					2. Diagnoza klimatu organizacyjnego 3. Psychologiczne aspekty zarządzania eventami sportowymi 4. Psychologia marketingu sportowego i perswazji		
17b.	Trener mentalny w sporcie A: Techniki mentalne	W01, W02	U01, U02	K01, K02	Wykład: 1. Trening mentalny jako narzędzie rozwoju i przekraczania barier. 2. Cele treningu mentalnego: kształtowanie pewności siebie, koncentracji, radzenie sobie z presją i kontrolą emocji, rozwijanie elastyczności umysłu oraz adaptacji do warunków. 3. Dobór technik mentalnych w zależności od celu 4. Podstawy teoretyczne poszczególnych technik mentalnych i zasadność ich stosowania	ZAO	Pytania sprawdzające wiedzę
					Ćwiczenia: Praktyczne stosowanie technik mentalnych: 1. Techniki relaksacyjne 2. Pozytywny dialog wewnętrzny 3. Wizualizacja 4. Strategie zapobiegania panice 5. Skupienie i koncentracja 6. Pozytywne afirmację 7. Dziennik treningowy		
	Trener mentalny w sporcie B: Radzenie sobie ze stresem				Wykład: 1. Wybrane koncepcje stresu 2. Konsekwencje stresu 3. Adaptacyjne i nieadaptacyjne sposoby radzenia sobie ze stresem 4. Narzędzia pomiaru stresu i radzenia sobie ze stresem 5. Źródła stresu w sporcie i sposoby radzenia sobie ze stresem		Przygotowanie projektu treningu mentalnego – praca zespołowa
					Ćwiczenia: 1. Styl radzenia sobie ze stresem skoncentrowany na zadaniu - uwarunkowania i konsekwencje		

					2. Styl radzenia sobie ze stresem skoncentrowany na emocjach - uwarunkowania i konsekwencje 3. Styl radzenia sobie ze stresem skoncentrowany na unikaniu – angażowanie się w czynności zastępcze i poszukiwanie kontaktów towarzyskich - uwarunkowania i konsekwencje 4. Biofeedback jako metoda radzenia sobie ze stresem 5. Trening autogenny i inne metody relaksacji w radzeniu sobie ze stresem 6. Techniki poznawczo-behawioralne w regulacji stresu		
	Trener mentalny w sporcie C: Etyka w warsztacie trenera				Wykład: 1. Systemy etyczne i ich uzasadnienie 2. Uniwersalne wartości etyczne 3. Etyka w sporcie i kluczowe wartości Ćwiczenia: 1. Kodeksy etyczne dla różnych dziedzin sportu 2. Zasady etyczne obowiązujące trenerów 3. Zasady etyczne obowiązujące zawodników		Przygotowanie projektu treningu mentalnego – praca zespołowa
MODUŁY FAKULTATYWNE							
Moduły fakultatywne (do wyboru: a lub b) realizowane w semestrach II, IV i VI							
30a.	Trening personalny i przygotowanie motoryczne A: Diagnoza potrzeb i planowanie treningu indywidualnego	W01-W05	U01-U04	K01, K02	Wykład: 1. Diagnoza potrzeb: wywiad, cele treningowe, kwalifikacja do wysiłku i przeciwwskazania. 2. Ocena postawy ciała, składu ciała i zdolności motorycznych – narzędzia i testy. 3. Zasady planowania i periodyzacji treningu indywidualnego. Laboratorium: 4. Wywiad i kwestionariusz gotowości do aktywności fizycznej (PAR-Q). 5. Pomiary antropometryczne, ocena składu ciała oraz testy sprawności (np. FMS, testy siły i wytrzymałości). 6. Opracowanie indywidualnego planu treningowego na podstawie diagnozy.	ZAO	Projekt/program (opracowanie indywidualnego planu/programu według tematu zaproponowanego przez prowadzącego) oraz kolokwium/test sprawdzający wiedzę. Zadanie praktyczne – samodzielne wykonanie/pokaz w warunkach symulowanych; obserwacja studenta
					Wykład:		

	Trening personalny i przygotowanie motoryczne B: Metodyka treningu personalnego				7. Metodyka i struktura jednostki treningu personalnego. 8. Dobór ćwiczeń, objętość, intensywność i przerwy wypoczynkowe. 9. Komunikacja z klientem, motywowanie oraz bezpieczeństwo na sali treningowej. Laboratorium: 10. Instruktaż i nauczanie techniki podstawowych wzorców ruchowych (przysiad, hip-hinge, pchanie, ciągnięcie). 11. Prowadzenie jednostki treningowej z asekuracją i korekcją techniki. 12. Dobór i progresja obciążeń w treningu siły, wytrzymałości i mobilności.		podczas zajęć; ocena aktywności i zaangażowania w pracę na zajęciach.
	Trening personalny i przygotowanie motoryczne C: Trening motoryczny i ocena efektów				Wykład: 13. Zdolności motoryczne i metody ich kształtowania (siła, moc, szybkość, wytrzymałość, koordynacja). 14. Trening przygotowania motorycznego – założenia i środki. 15. Monitorowanie i ocena efektów treningu; modyfikacja programu. Laboratorium: 16. Realizacja zajęć ukierunkowanych na kształtowanie wybranych zdolności motorycznych. 17. Testy oceny efektów (siła, moc, wytrzymałość) i interpretacja wyników. 18. Modyfikacja planu treningowego na podstawie uzyskanych wyników.		
30b.	Coaching zdrowotny i zmiana nawyków A: Komunikacja motywująca i budowanie relacji	W01-W05	U01-U04	K01, K02	Wykład: 19. Podstawy komunikacji interpersonalnej; komunikacja werbalna i niewerbalna. 20. Dialog motywujący (MI) – duch metody, zasady i typowe pułapki. 21. Budowanie relacji i zaufania; aktywne słuchanie, empatia, pytania otwarte. Laboratorium: 22. Ćwiczenie technik aktywnego słuchania, odzwierciedleń i afirmacji.	ZAO	Projekt/program (opracowanie indywidualnego planu/programu według tematu zaproponowanego przez prowadzącego) oraz kolokwium/test sprawdzający wiedzę. Zadanie praktyczne –

					23. Prowadzenie rozmowy motywującej (scenki) oraz praca z oporem i ambiwalencją. 24. Analiza scenek i udzielanie informacji zwrotnej.		samodzielne wykonanie/pokaz w warunkach symulowanych; obserwacja studenta podczas zajęć; ocena aktywności i zaangażowania w pracę na zajęciach.
	Coaching zdrowotny i zmiana nawyków B: Wyznaczanie celów i monitorowanie postępów				Wykład: 25. Teorie motywacji oraz etapy zmiany (model transteoretyczny). 26. Wyznaczanie celów (SMART), planowanie działań i przewidywanie barier. 27. Narzędzia monitorowania postępów (dzienniki, aplikacje, wskaźniki).		
					Laboratorium: 28. Formułowanie celów zdrowotnych wspólnie z „klientem". 29. Opracowanie planu działania i systemu monitorowania postępów. 30. Sesja przeglądowa postępów i modyfikacja celów.		
	Coaching zdrowotny i zmiana nawyków C: Wsparcie zmiany nawyków zdrowotnych				Wykład: 31. Psychologia nawyku; mechanizmy tworzenia i wygaszania nawyków. 32. Obszary zmiany: aktywność fizyczna, żywienie, sen, radzenie sobie ze stresem. 33. Bariery, nawroty i strategie ich zapobiegania; rola wsparcia społecznego.		
					Laboratorium: 34. Projekt programu zmiany wybranego nawyku zdrowotnego. 35. Praca z barierami i nawrotami (scenariusze). 36. Prezentacja i ewaluacja programu coachingowego.		
31a.	Kinesiotaping i plastrowanie funkcjonalne A: Podstawy teoretyczne kinesiotapingu	W01-W05	U01-U04	K01, K02	Wykład: 37. Historia i koncepcja kinesiotapingu; właściwości plastrów. 38. Mechanizmy oddziaływania (powięź, krążenie, czucie głębokie, modulacja bólu). 39. Wskazania i przeciwwskazania; zasady bezpieczeństwa i higieny.	ZAO	Projekt/program (opracowanie indywidualnego planu/programu według tematu zaproponowanego przez prowadzącego) oraz kolokwium/test sprawdzający wiedzę. Zadanie praktyczne –
					Laboratorium: 40. Anatomia palpacyjna wybranych okolic ciała. 41. Ocena i przygotowanie skóry do aplikacji.		

					42. Podstawy cięcia i naklejania plastra (kształty I, Y, X, wachlarz).		samodzielne wykonanie/pokaz w warunkach symulowanych; obserwacja studenta podczas zajęć; ocena aktywności i zaangażowania w pracę na zajęciach.
	Kinesiotaping i plastrowanie funkcjonalne B: Techniki aplikacji plastrów				Wykład: 43. Rodzaje aplikacji: mięśniowa, więzadłowo-ścięgnista, korekcyjna, powięziowa, limfatyczna. 44. Zasady doboru napięcia plastra i kierunku aplikacji. 45. Algorytm doboru techniki do celu terapeutycznego/treningowego.		
					Laboratorium: 46. Aplikacje na wybrane grupy mięśniowe i stawy (obręcz barkowa, kręgosłup, kończyna górna i dolna). 47. Aplikacje korekcyjne i limfatyczne. 48. Ocena efektu aplikacji i ewentualna korekta.		
	Kinesiotaping i plastrowanie funkcjonalne C: Plastrowanie w prewencji i wspomaganiu aktywności				Wykład: 49. Plastrowanie w prewencji przeciążeń sportowych. 50. Wspomaganie treningu i regeneracji; integracja z planem treningowym. 51. Ograniczenia metody i sytuacje wymagające konsultacji ze specjalistą.		
					Laboratorium: 52. Aplikacje prewencyjne dla wybranych dyscyplin sportowych. 53. Aplikacje wspomagające regenerację powysiłkową. 54. Opracowanie schematu plastrowania dla studium przypadku.		
31b.	Trening medyczny i funkcjonalny A: Podstawy treningu medycznego	W01-W05	U01-U04	K01, K02	Wykład: 55. Definicja i założenia treningu medycznego; kontrola motoryczna. 56. Rola treningu w prewencji dysfunkcji narządu ruchu. 57. Bezpieczeństwo, wskazania i przeciwwskazania.	ZAO	Projekt/program (opracowanie indywidualnego planu/programu według tematu zaproponowanego przez prowadzącego) oraz kolokwium/test sprawdzający wiedzę. Zadanie praktyczne – samodzielne wykonanie/pokaz w warunkach
					Laboratorium: 58. Ocena wzorców ruchowych (elementy testów funkcjonalnych). 59. Identyfikacja deficytów i asymetrii. 60. Podstawowe ćwiczenia korekcyjne.		
	Trening medyczny i funkcjonalny				Wykład: 61. Stabilizacja centralna (core) i jej znaczenie funkcjonalne.		

	B: Ćwiczenia funkcjonalne i stabilizacja				62. Łańcuchy mięśniowo-powięziowe i wzorce funkcjonalne. 63. Metodyka nauczania ćwiczeń funkcjonalnych.		symulowanych; obserwacja studenta podczas zajęć; ocena aktywności i zaangażowania w pracę na zajęciach.
					Laboratorium: 64. Ćwiczenia stabilizacji lokalnej i globalnej. 65. Ćwiczenia funkcjonalne w różnych płaszczyznach ruchu. 66. Trening sensomotoryczny z przyborami (taśmy, piłki, niestabilne podłoże).		
	Trening medyczny i funkcjonalny C: Programowanie i progresja obciążeń				Wykład: 67. Zmienne treningowe (objętość, intensywność, częstość, progresja). 68. Periodyzacja i indywidualizacja treningu funkcjonalnego. 69. Monitorowanie i ocena efektów.		
					Laboratorium: 70. Budowa programu treningu funkcjonalnego. 71. Progresja i regresja ćwiczeń. 72. Ocena efektów i modyfikacja planu.		
32a.	Trening i aktywność fizyczna w środowisku wodnym A: Specyfika aktywności w środowisku wodnym	W01-W05	U01-U04	K01, K02	Wykład: 73. Właściwości fizyczne wody (wypór, ciśnienie hydrostatyczne, opór, temperatura). 74. Reakcje fizjologiczne organizmu na zanurzenie i wysiłek w wodzie. 75. Korzyści, ograniczenia oraz zasady bezpieczeństwa.	ZAO	Projekt/program (opracowanie indywidualnego planu/programu według tematu zaproponowanego przez prowadzącego) oraz kolokwium/test sprawdzający wiedzę. Zadanie praktyczne – samodzielne wykonanie/pokaz w warunkach symulowanych; obserwacja studenta podczas zajęć; ocena aktywności i zaangażowania w pracę na zajęciach.
					Laboratorium: 76. Adaptacja do środowiska wodnego i ocena komfortu/bezpieczeństwa. 77. Podstawowe formy ruchu i lokomocji w wodzie. 78. Ocena reakcji organizmu na wysiłek w wodzie.		
	Trening i aktywność fizyczna w środowisku wodnym B: Ćwiczenia i trening w wodzie				Wykład: 79. Metodyka ćwiczeń w wodzie (aqua fitness, aqua aerobik). 80. Trening wytrzymałościowy i siłowy w wodzie; dobór intensywności. 81. Przybory wspomagające trening w wodzie.		
					Laboratorium: 82. Prowadzenie zajęć typu aqua.		

					83. Ćwiczenia z przyborami (makarony, hantle wodne). 84. Trening interwałowy w wodzie.		
	Trening i aktywność fizyczna w środowisku wodnym C: Aktywność wodna w regeneracji i prewencji				Wykład: 85. Woda w regeneracji powysiłkowej i odnowie biologicznej. 86. Aktywność wodna w prewencji przeciążeń. 87. Zastosowania dla różnych grup odbiorców. Laboratorium: 88. Sesje regeneracyjne w wodzie. 89. Ćwiczenia prewencyjne w środowisku wodnym. 90. Opracowanie programu aktywności wodnej dla wybranej grupy.		
32b.	Masaż i techniki manualne w sporcie i rekreacji A: Podstawy masażu relaksacyjnego	W01-W05	U01-U04	K01, K02	Wykład: 91. Podstawy teoretyczne masażu; fizjologiczne efekty oddziaływania. 92. Wskazania i przeciwwskazania; zasady i higiena pracy. 93. Środki poślizgowe i przygotowanie stanowiska. Laboratorium: 94. Pozycje ułożeniowe podopiecznego. 95. Podstawowe techniki (głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, oklepywanie, wibracja). 96. Masaż relaksacyjny grzbietu i karku.	ZAO	Projekt/program (opracowanie indywidualnego planu/programu według tematu zaproponowanego przez prowadzącego) oraz kolokwium/test sprawdzający wiedzę. Zadanie praktyczne – samodzielne wykonanie/pokaz w warunkach symulowanych; obserwacja studenta podczas zajęć; ocena aktywności i zaangażowania w pracę na zajęciach.
	Masaż i techniki manualne w sporcie i rekreacji B: Masaż sportowy i techniki tkanek miękkich				Wykład: 97. Masaż sportowy: przedstartowy, międzystartowy i powysiłkowy. 98. Techniki tkanek miękkich (rozluźnianie mięśniowo-powięziowe, opracowanie punktów spustowych). 99. Integracja masażu z procesem treningowym. Laboratorium: 100. Masaż sportowy kończyn dolnych i górnych oraz grzbietu. 101. Techniki tkanek miękkich. 102. Opracowanie punktów spustowych.		
	Masaż i techniki manualne w sporcie i rekreacji				Wykład: 103. Automasaż i rolowanie (foam rolling) – podstawy. 104. Narzędzia do regeneracji (rollery, piłki, masażery, narzędzia IASTM). 105. Zasady i bezpieczeństwo stosowania.		

	C: Automasaż i narzędzia do regeneracji				Laboratorium: 106. Techniki automasażu i rolowania głównych grup mięśniowych. 107. Instruktaż automasażu dla podopiecznego. 108. Opracowanie indywidualnego schematu regeneracji.		
MODUŁY SPECJALNOŚCIOWE							
Moduły wspólne dla obu specjalności							
18.	Diagnoza psychomotoryczna A: Wywiad, wywiad kliniczny i badanie kwestionariuszowe	W01, W02	U01, U02	K01, K02	Wykłady: 109. Procedura przeprowadzania badań sportowych – ogólne założenia 110. Procedura przeprowadzania badań sportowych w Centralnym Ośrodku Medycyny Sportowej 111. Zakres badania psychomotorycznego 112. Podstawowa charakterystyka psychomotoryczna zawodnika (czasy reakcji, koordynacja wzrokowo-ruchowa, szybkość i dokładność spostrzegania, uzdolnienia specjalistyczne) 113. Zasady konstruowania wywiadu oraz wywiadu klinicznego 114. Metody kwestionariuszowe wykorzystywane w diagnozie sportowców – niespecyficzne oraz specyficzne	EGZ	Test wiedzy (egzamin) Przygotowanie i przeprowadzenie diagnozy psychomotorycznej zawodnika – praca zespołowa, grupowe konstruowanie kwestionariuszy wywiadu diagnostycznego - prezentacja raportu
					Ćwiczenia: 1. Konstruowanie kwestionariuszy wywiadu diagnostycznego 2. Kwestionariuszowe metody w podstawowej charakterystyce psychologicznej zawodnika 3. Ocena zachowania zawodnika w warunkach stresu i dystrakcji		
	Diagnoza psychomotoryczna B: Podstawy diagnozy procesów poznawczych				Wykłady: 1. Zdolności i umiejętności wchodzące w zakres procesów poznawczych (postrzeganie, uwaga, pamięć, uczenie się, myślenie, podejmowanie decyzji, język) 2. Zastosowanie testów neuropsychologicznych w diagnozie procesów poznawczych (podstawy dla zawodów nie psychologicznych) 3. Zastosowanie testów do badania inteligencji.		Ocena postawy podczas pracy zespołowej Test wiedzy (egzamin)

					4. Skale do oceny różnych sfer poznawczych, np. Montrealska 5. Skala Oceny Funkcji Poznawczej (MoCA)		
					Ćwiczenia: 1. Adekwatność doboru metod diagnozy w zależności od celu badania 2. Projektowanie badań różnych sfer poznawczych		
	Diagnoza psychomotoryczna C: Diagnoza percepcji wzrokowo-ruchowych w sporcie				Wykłady: 1. Typy percepcji: wzrokowa, słuchowa, węchowa, dotykowa, smakowa 2. Fazy percepcji: odbiór wrażeń zmysłowych, organizacja percepcyjna oraz identyfikacja i rozpoznawanie 3. Elementy składowe percepcji wzrokowej: koordynacja wzrokowo-ruchowa, spostrzeganie figury i tła, stałość spostrzegania, spostrzeganie położenia przedmiotów w przestrzeni, spostrzeganie stosunków przestrzennych 4. Percepcja wzrokowa a kontrola ruchu – wspomaganie procesu uczenia się i wykonywania czynności ruchowych 5. Rola koordynacji wzrokowo-ruchowej w różnych dziedzinach sportu		Przygotowanie i przeprowadzenie diagnozy psychomotorycznej zawodnika – praca zespołowa, grupowe konstruowanie kwestionariuszy wywiadu diagnostycznego - prezentacja raportu
					Ćwiczenia: 1. Niemotoryczny test percepcji wzrokowej (Motor-Free Visual Perception Test) 2. Test zdolności wzrokowo-motorycznych (Test of Visual Motor Skills) 3. Metody diagnozy i rozwoju koordynacji wzrokowo-ruchowej		
19.	Diagnostyka wysiłku fizycznego A: Diagnostyka zdolności motorycznych	W01-W04	U01-U04	K01, K02	Wykład: 1. Identyfikacja potencjału zawodnika. Identyfikacja potencjału siłowego, identyfikacja potencjału szybkościowego, znaczenie składu ciała dla możliwości wysiłkowych w sporcie oraz metody pomiaru, najpopularniejsze testy stosowane do oceny wydolności fizycznej i stanu wytrenowania zawodnika, diagnostyka wydolności anaerobowej,	EGZ	Egzamin pisemny, Kolokwia teoretyczne w przebiegu zajęć, zostaną przeprowadzone 2 kolokwia z

					interpretacja wyników i zalecenia treningowe, diagnostyka stanu wytrenowania na różnych poziomach zaawansowania zawodnika, wytrenowalność zdolności motorycznych i ich zakres adaptacji, rozpoznanie i weryfikacja talentów sportowych. 2. Kształtowanie siły i mocy zawodnika cele motoryczne i cele sylwetkowe, metoda maksymalnych obciążeń, metoda ekscentryczna, metoda kulturystyczna, metoda mocy, metoda plajometryczna, rodzaje siły mięśniowej, uwarunkowania siły mięśniowej, testy siły mięśniowej, zadania trenera przygotowania siłowego, metodyka kształtowania siły mm. klatki piersiowej, grzbietu, kończyn dolnych, kończyn górnych, tułowia. 3. Kształtowanie szybkości: szybkość, zwinność – definicje, składowe szybkości, uwarunkowania szybkości, metodyka treningu szybkości, zasady rozwoju szybkości i zwinności, strategia układania planów szybkości, rozwój szybkości w ontogenezie. 4. Kształtowanie wytrzymałości: wydolność a wytrzymałość, metody kształtowania wytrzymałości, uwarunkowania wytrzymałości, metodyka treningu wytrzymałości, zasady rozwoju wytrzymałości, strategia układania planów, strefy kształtowania wytrzymałości. 5. Kształtowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych: Koordynacja, koordynacja ruchowa, podział, kryteria oceny zdolności koordynacyjnych, koordynacyjne zdolności motoryczne, metodyka zmienności ćwiczeń. 6. Profilaktyka urazów zawodnika: Zmęczenie a przetrenowanie, profilaktyka zmęczenia i odnowy w sporcie, procedury odnowy zawodnika, urazy i uszkodzenia sportowe. 7. Kształtowanie gibkości: Determinanty, rodzaje i uwarunkowania gibkości, znaczenie i rola ćwiczeń gibkościowych w poszczególnych częściach jednostki		poszczególnych kursów, z tematów omawianych w ramach wykładów i ćwiczeń oraz podanych w postaci zagadnień. Egzamin przeprowadzony po zakończeniu kursów i składa się z 30 pytań testowych – test wielokrotnego wyboru z jedną odpowiedzią prawidłową, ocenianych wg obowiązujących kryteriów

					treningowej, metodyka kształtowania gibkości, wykorzystanie gibkości w sportach zespołowych i indywidualnych, periodyzacja treningu gibkościowego, identyfikacja potencjału gibkościowego. Ćwiczenia: 1. Zastosowanie testów do oceny wydolności fizycznej i stanu wytrenowania zawodnika, diagnostyka wydolności anaerobowej, interpretacja wyników i zalecenia treningowe, diagnostyka stanu wytrenowania na różnych poziomach zaawansowania zawodnika – praktyczna praca w grupach 2. Warianty zastosowania metody maksymalnych obciążeń, metoda ekscentryczna, metoda kulturystyczna, metoda mocy, metoda plajometryczna, rodzaje siły mięśniowej, uwarunkowania siły mięśniowej, testy siły mięśniowej, zadania trenera przygotowania siłowego, metodyka kształtowania siły mm. klatki piersiowej, grzbietu, kończyn dolnych, kończyn górnych, tułowia – praktyczna praca w grupach. 3. Zasady i metodyka treningu szybkości, strategia układania planów szybkości – praktyczna praca w grupach. 4. Zasady i metodyka treningu wytrzymałości, zasady rozwoju wytrzymałości, strategia układania planów – praktyczna praca w grupach. 5. Koordynacja ruchowa, koordynacyjne zdolności motoryczne, metodyka zmienności ćwiczeń – praktyczna praca w grupach 6. Kształtowanie gibkości: metodyka kształtowania gibkości, wykorzystanie gibkości w sportach zespołowych i indywidualnych, periodyzacja treningu gibkościowego, identyfikacja potencjału gibkościowego – praktyczna praca w grupach. Laboratorium:		

					1. Zastosowanie testów do oceny wydolności fizycznej i stanu wytrenowania zawodnika, diagnostyka wydolności anaerobowej, interpretacja wyników i zalecenia treningowe, diagnostyka stanu wytrenowania na różnych poziomach zaawansowania zawodnika – praktyczna praca z zawodnikiem w asyście trenera lub/ i mgr fizjoterapii 2. Warianty zastosowania metody maksymalnych obciążeń, metoda ekscentryczna, metoda kulturystyczna, metoda mocy, metoda plajometryczna, rodzaje siły mięśniowej, uwarunkowania siły mięśniowej, testy siły mięśniowej, zadania trenera przygotowania siłowego, metodyka kształtowania siły mm. klatki piersiowej, grzbietu, kończyn dolnych, kończyn górnych, tułowia – praktyczna praca z zawodnikiem w asyście trenera lub/ i mgr fizjoterapii 3. Zasady i metodyka treningu szybkości, strategia układania planów szybkości – praktyczna praca z zawodnikiem w asyście trenera lub/ i mgr fizjoterapii 4. Zasady i metodyka treningu wytrzymałości, zasady rozwoju wytrzymałości, strategia układania planów – praktyczna praca w grupach – praktyczna praca z zawodnikiem w asyście trenera lub/ i mgr fizjoterapii 5. Koordynacja ruchowa, koordynacyjne zdolności motoryczne, metodyka zmienności ćwiczeń – praktyczna praca z zawodnikiem w asyście trenera lub/ i mgr fizjoterapii 6. Kształtowanie gibkości: metodyka kształtowania gibkości, wykorzystanie gibkości w sportach zespołowych i indywidualnych, periodyzacja treningu gibkościowego, identyfikacja potencjału gibkościowego – praktyczna praca z zawodnikiem w asyście trenera lub/ i mgr fizjoterapii		
	Diagnostyka wysiłku fizycznego				Wykład: 1. Specyfika badania podmiotowego i przedmiotowego w ocenie narządu ruchu.		Egzamin pisemny, Kolokwia teoretyczne

	B: Diagnostyka narządu ruchu				2. Diagnostyka funkcjonalna mięśni i stawów kończyny górnej w wybranych dysfunkcjach układu ruchu. Przeprowadzeni praktyczne testów, interpretacja i zapis wyników. 3. Diagnostyka funkcjonalna mięśni i stawów kończyny dolnej w wybranych dysfunkcjach układu ruchu. Przeprowadzeni testów, interpretacja i zapis wyników. 4. Diagnostyka funkcjonalna mięśni i stawów kręgosłupa w wybranych dysfunkcjach układu ruchu. Przeprowadzeni testów, interpretacja i zapis wyników. 5. Ocena globalna. Wpływ taśm mięśniowo-powięziowych na dysfunkcje w obrębie układu ruchu. 6. Ocena postawy ciała. 7. Testy kliniczne i skale służące do oceny zaburzeń napięcia mięśniowego w wybranych dysfunkcjach narządu ruchu i po urazach sportowych. 8. Ocena funkcjonalna przy użyciu narzędzi diagnostycznych, ocena chodu – bieżnia, platformy stabilograficzne. 9. Sposoby i zasady dokumentowania uzyskanych wyników. Ćwiczenia: 1. Specyfika badania podmiotowego i przedmiotowego w ocenie narządu ruchu – praktyczne zajęcia w grupach. 2. Diagnostyka funkcjonalna mięśni i stawów kończyny górnej w wybranych dysfunkcjach układu ruchu. Przeprowadzenie praktyczne testów, interpretacja i zapis wyników - praktyczne zajęcia w grupach. 3. Diagnostyka funkcjonalna mięśni i stawów kończyny dolnej w wybranych dysfunkcjach układu ruchu. Przeprowadzeni testów, interpretacja i zapis wyników – praktyczne zajęcia w grupach.		w przebiegu zajęć, zostaną przeprowadzone 2 kolokwia z poszczególnych kursów, z tematów omawianych w ramach wykładów i ćwiczeń oraz podanych w postaci zagadnień. Egzamin przeprowadzony po zakończeniu kursów i składa się z 30 pytań testowych – test wielokrotnego wyboru z jedną odpowiedzią prawidłową, ocenianych wg obowiązujących kryteriów

					4. Diagnostyka funkcjonalna mięśni i stawów kręgosłupa w wybranych dysfunkcjach układu ruchu. Przeprowadzeni testów, interpretacja i zapis wyników – praktyczne zajęcia w grupach. 5. Ocena postawy ciała – praktyczne zajęcia w grupach. 6. Testy kliniczne i skale służące do oceny zaburzeń napięcia mięśniowego w wybranych dysfunkcjach narządu ruchu i po urazach sportowych – praktyczne zajęcia w grupach. 7. Ocena funkcjonalna przy użyciu narzędzi diagnostycznych, ocena chodu – bieżnia, platformy stabilograficzne – praktyczne zajęcia w grupach. 8. Sposoby i zasady dokumentowania uzyskanych wyników.		
					Laboratorium: 1. Specyfika badania podmiotowego i przedmiotowego w ocenie narządu ruchu - praktyczna praca z zawodnikiem w asyście trenera lub/ i mgr fizjoterapii 2. Diagnostyka funkcjonalna mięśni i stawów kończyny górnej w wybranych dysfunkcjach układu ruchu. Przeprowadzenie praktyczne testów, interpretacja i zapis wyników – praktyczna praca z zawodnikiem w asyście trenera lub/ i mgr fizjoterapii 3. Diagnostyka funkcjonalna mięśni i stawów kończyny dolnej w wybranych dysfunkcjach układu ruchu. Przeprowadzeni testów, interpretacja i zapis wyników – praktyczna praca z zawodnikiem w asyście trenera lub/ i mgr fizjoterapii 4. Diagnostyka funkcjonalna mięśni i stawów kręgosłupa w wybranych dysfunkcjach układu ruchu. Przeprowadzeni testów, interpretacja i zapis wyników – praktyczna praca z zawodnikiem w asyście trenera lub/ i mgr fizjoterapii 5. Ocena postawy ciała - – praktyczna praca z zawodnikiem w asyście trenera lub/ i mgr fizjoterapii 6. Testy kliniczne i skale służące do oceny zaburzeń napięcia mięśniowego w wybranych dysfunkcjach narządu ruchu i po urazach sportowych – praktyczna		

					praca z zawodnikiem w asyście trenera lub/ i mgr fizjoterapii 7. Ocena funkcjonalna przy użyciu narzędzi diagnostycznych, ocena chodu – bieżnia, platformy stabilograficzne – praktyczna praca z zawodnikiem w asyście trenera lub/ i mgr fizjoterapii 8. Sposoby i zasady dokumentowania uzyskanych wyników – praktyczna praca z zawodnikiem w asyście trenera lub/ i mgr fizjoterapii		
	Diagnostyka wysiłku fizycznego C: Testy fizjologiczne w ocenie wydolności fizycznej				Wykład: 1. Układ naczyniowy: fizjologia aorty, ciśnienie tętnicze krwi i tętno tętnicze, mikrokrążenie, opór tętniczy i autoregulacja tkankowego przepływu krwi, regulacja ciśnienia tętniczego, krążenie wieńcowe. 2. Fizjologia układu oddechowego: fizjologia dróg oddechowych, wentylacja i mechanika oddychania, spirometria, krążenie płucne, dyfuzja i transport gazów oddechowych, regulacja oddychania. 3. Neurofizjologia: Właściwości elektryczne neuronów: potencjał czynnościowy, pojęcie pobudliwości, okres refrakcji. Wywoływanie potencjału czynnościowego w nerwie kulszowym przy różnej sile bodźca – program komputerowy SimNerve. 4. Badanie odruchów ścięgnistych. Badanie odruchu podeszwowego. 5. Badanie odruchów ocznych. Badanie odruchów przedsionkowo-rdzeniowych 6. Badanie neurologicznych funkcji układu czuciowego 7. Badanie narządu wzroku 8. Badanie wybranych nerwów czaszkowych. 9. Fizjologia serca 10. Próby ortostatyczne Cramptona i Martineta. Hipotonia ortostatyczna. 11. Kinetyka zmian parametrów układu krążenia wywołanych wysiłkiem fizycznym. 12. Fizjologia układu oddechowego 13. Badanie fizykalne układu oddechowego.		Kolokwia praktyczne, obserwacja pracy studenta, projekt

					14. Przeprowadzenie w/ w pomiarów , wykonać zestawienie i analizę diagnostyczną w zakresie wydolności – omówienie podstawowych zasad dokumentacji		
					Ćwiczenia: 1. Wywoływanie potencjału czynnościowego w nerwie kulszowym przy różnej sile bodźca – program komputerowy SimNerve. 2. Badanie odruchu podeszwowego. 3. Badanie odruchów przedsionkowo-rdzeniowych: próba Romberga, test marszu, doświadczenie Barany'ego. 4. Badanie neurologicznych funkcji układu ruchowego – badanie chodu, równowagi (próba Romberga), siły i napięcia mięśni, badanie koordynacji ruchów. 5. Badanie czucia dotyku, wibracji, bólu, temperatury oraz czucia dyskryminacyjnego. 6. Badanie narządu słuchu - sprawdzanie wrażliwości słuchowej, doświadczenie Webera, doświadczenie Rinnego. 7. Badanie narządu wzroku – badanie ostrości wzroku, widzenie barw, kontrast wzrokowy wg Heringa, kontrast barwny, doświadczenie Mariotte`a. 8. Analiza zapisu EEG. Badania obrazowe układu nerwowego: TK i RM. Wyższe czynności nerwowe - badanie mowy i pamięci – podstawy zapisu 9. Osłuchiwanie tonów serca. Działanie tropowe adrenaliny i Ach, 10. Fizjologia układu naczyniowego: Pomiar ciśnienia tętniczego krwi metodą osłuchową. Badanie tętna metodą palpacyjną. 11. Próby ortostatyczne Cramptona i Martineta. Hipotonia ortostatyczna. 12. Obliczanie objętości wyrzutowej i pojemności minutowej serca oraz określanie wpływu wysiłku fizycznego na te parametry.		

					13. Próby czynnościowe w ocenie sprawności układu krążenia: próba Ruffiera, test harwardzki, czas bezdechu w spoczynku i wysiłku. 14. Mechanika oddychania; zmiany obwodu klatki piersiowej podczas oddychania, ustalanie typu toru oddechowego. 15. Badanie czynnościowe układu oddechowego: spirometria spoczynkowa, krzywa przepływ/objętość, MVV. Pomiar pojemności życiowej płuc. 16. Pomiar pikflometrem szczytowego przepływu wydechowego (PEF).Pomiar saturacji krwi tętniczej przy użyciu pulsoksymetru. 17. Przeprowadzenie w/ w pomiarów , wykonać zestawienie i analizę diagnostyczną w zakresie wydolności – praca w grupach		
					Laboratorium: 1. Wywoływanie potencjału czynnościowego w nerwie kulszowym przy różnej sile bodźca - praktyczna praca z zawodnikiem w asyście trenera lub/ i mgr fizjoterapii 2. Badanie odruchu podeszwowego praktyczna praca z zawodnikiem w asyście trenera lub/ i mgr fizjoterapii 3. Badanie odruchów przedsionkowo-rdzeniowych: próba Romberga, test marszu, doświadczenie Barany'ego. Badanie neurologicznych funkcji układu ruchowego – badanie chodu, równowagi (próba Romberga), siły i napięcia mięśni, badanie koordynacji ruchów praktyczna praca z zawodnikiem w asyście trenera lub/ i mgr fizjoterapii 4. Badanie czucia dotyku, wibracji, bólu, temperatury oraz czucia dyskryminacyjnego praktyczna praca z zawodnikiem w asyście trenera lub/ i mgr fizjoterapii 5. Badanie narządu słuchu - sprawdzanie wrażliwości słuchowej, doświadczenie Webera, doświadczenie Rinnego praktyczna praca z zawodnikiem w asyście trenera lub/ i mgr fizjoterapii 6. Badanie narządu wzroku – badanie ostrości wzroku, widzenie barw, kontrast wzrokowy wg Heringa, kontrast barwny, doświadczenie Mariotte`a		

					praktyczna praca z zawodnikiem w asyście trenera lub/ i mgr fizjoterapii 7. Pomiar ciśnienia tętniczego krwi metodą osłuchową. Badanie tętna metodą palpacyjną - praktyczna praca z zawodnikiem w asyście trenera lub/ i mgr fizjoterapii 8. Próby ortostatyczne Cramptona i Martineta. Hipotonia ortostatyczna praktyczna praca z zawodnikiem w asyście trenera lub/ i mgr fizjoterapii 9. Obliczanie objętości wyrzutowej i pojemności minutowej serca oraz określanie wpływu wysiłku fizycznego na te parametry praktyczna praca z zawodnikiem w asyście trenera lub/ i mgr fizjoterapii 10. Próby czynnościowe w ocenie sprawności układu krążenia: próba Ruffiera, test harwardzki, czas bezdechu w spoczynku i wysiłku - praktyczna praca z zawodnikiem w asyście trenera lub/ i mgr fizjoterapii 11. Mechanika oddychania; zmiany obwodu klatki piersiowej podczas oddychania, ustalanie typu toru oddechowego - praktyczna praca z zawodnikiem w asyście trenera lub/ i mgr fizjoterapii 12. Badanie czynnościowe układu oddechowego: spirometria spoczynkowa, krzywa przepływ/objętość, MVV. Pomiar pojemności życiowej płuc - praktyczna praca z zawodnikiem w asyście trenera lub/ i mgr fizjoterapii 13. Pomiar pikflometrem szczytowego przepływu wydechowego (PEF).Pomiar saturacji krwi tętniczej przy użyciu pulsoksymetru - praktyczna praca z zawodnikiem w asyście trenera lub/ i mgr fizjoterapii 14. Przeprowadzenie w/ w pomiarów , wykonać zestawienie i analizę diagnostyczną w zakresie wydolności – praca w grupach		
Specjalność: Coaching edukacji fizycznej							
20.	Analiza sportowa i efektywność	W01-W03	U01-U04	K01-K02	Ćwiczenia: 1. Analiza statystyczna wyników zawodników. 2. Praktyczne zastosowanie współczynnika korelacji w analizie wyników. 3. Tworzenie histogramów i wykresów punktowych.	ZAO	Ocena praktyczna podczas ćwiczeń

	A: Modele statystyczne w analizie wyników				4. Analiza odchylenia standardowego i wariancji w wynikach sportowych. 5. Zastosowanie metod statystyki opisowej w planowaniu treningów. 6. Praktyczne zastosowanie regresji liniowej. 7. Regresja logistyczna w przewidywaniu wyników sportowych. 8. Tworzenie i ocena modeli predykcyjnych. 9. Analiza dopasowania modeli regresyjnych. 10. Ocena błędu modelu i interpretacja wyników regresji.		
	Analiza sportowa i efektywność B: Opracowanie wyników badań				Wykład: 1. Podstawy analizy danych sportowych . 2. Miary tendencji centralnej i zmienności. 3. Podstawowe rozkłady statystyczne stosowane w sporcie. 4. Korelacje i ich znaczenie w analizie wyników sportowych. 5. Metody wizualizacji danych w sporcie. 6. Praktyczne przykłady użycia statystyki opisowej. 7. Modele regresyjne w analizie wyników. 8. Regresja liniowa i jej zastosowanie w analizie wyników sportowych. 9. Regresja logistyczna i jej wykorzystanie w badaniach sportowych. 10. Wykorzystanie modeli wielowymiarowych w analizie wyników. 11. Wnioskowanie statystyczne w regresji. 12. Praktyczne przypadki zastosowania regresji w analizie wyników		Przeprowadzenie jednostki dydaktycznej z nauczania ruchu (zaliczenie praktyczne, prezentacja wyników)
					Ćwiczenia: 1. Przeprowadzanie testów statystycznych. 2. Interpretacja wyników testów. 3. Analiza wariancji w praktyce sportowej. 4. Testowanie hipotez na podstawie danych sportowych. 5. Dobór odpowiednich testów do analizowanych przypadków.		

					6. Analiza istotności wyników w badaniach empirycznych. 7. Weryfikacja założeń testów statystycznych. 8. Praca na rzeczywistych zbiorach danych sportowych. 9. Weryfikacja wyników poprzez dyskusję zespołową. 10. Opracowanie wstępnego schematu raportu badawczego. 11. Krytyczna ocena publikacji naukowych.		
21.	Planowanie jednostek treningowych A: Zasady tworzenia środowiska treningowego	W01-W03	U01-U04	K01-K02	Wykłady: 1. Elementy składowe efektywnego środowiska treningowego. 2. Czynniki psychologiczne i motywacyjne w budowaniu drużyny. 3. Kultura organizacyjna w sporcie. 4. Wpływ warunków fizycznych na jakość treningu. 5. Rola infrastruktury w procesie treningowym. 6. Adaptacja treningu do warunków atmosferycznych i sezonowych. 7. Nowoczesne technologie w optymalizacji środowiska treningowego. 8. Planowanie i organizacja przestrzeni treningowej. 9. Przywództwo i role w zespole. 10. Budowanie kultury zespołowej opartej na wartościach sportowych. Ćwiczenia: 1. Analiza i ocena różnych modeli środowiska treningowego. 2. Studium przypadku udanych programów szkoleniowych. 3. Kreowanie własnych projektów środowiska treningowego. 4. Ocena ryzyk i zagrożeń w treningu. 5. Analiza przykładów organizacji przestrzeni treningowej. 6. Praktyczne zastosowanie technologii wspierających trening. 7. Projektowanie i adaptacja przestrzeni treningowej.	ZAO	Test i pytania zamknięte

					8. Ocena wpływu warunków treningowych na wydajność sportowców. 9. Ćwiczenia z zakresu komunikacji i rozwiązywania konfliktów. 10. Tworzenie strategii motywacyjnych dla zespołów.		
	Planowanie jednostek treningowych B: Koordynacja zdolności motorycznych				Ćwiczenia: 1. Praktyczna analiza testów zdolności koordynacyjnych. 2. Studium przypadku sportowców z wysokim poziomem koordynacji. 3. Trening sensoryczno-motoryczny. 4. Ćwiczenia rozwijające percepcję i orientację przestrzenną. 5. Praktyczne zastosowanie metod treningowych. 6. Trening równoważny i stabilizacyjny. 7. Adaptacja ćwiczeń koordynacyjnych do różnych dyscyplin sportowych. 8. Ocena postępów w rozwijaniu zdolności koordynacyjnych. 9. Analiza przypadku wybitnych sportowców pod kątem koordynacji. 10. Symulacje sytuacyjne rozwijające koordynację. 11. Trening koordynacyjny w warunkach presji. 12. Tworzenie indywidualnych programów rozwijania koordynacji.		Projekt zespołowy z analizą środowiska treningowego Przygotowanie projektu – studium przypadku Prezentacja przeprowadzenia testów wydolnościowych
22.	Techniki i narzędzia coachingowe dla trenerów A: Coaching indywidualny	W01, W02	U01, U02	K01, K02	Wykłady: 1. Formy rodzaje i zastosowanie coachingu. Coaching a terapia; ograniczenia coachingu. 2. Coaching jako narzędzie rozwoju osobistego. 3. Zasady coachingu, struktura i etapy coaching 4. Umiejętności i kompetencje niezbędne do prowadzenia coachingu	ZAO	Test z wiedzy z zakresu kursu A i B
					Ćwiczenia: 1. Metodologia coachingu i narzędzia coachingowe 2. Techniki budowania pytań otwartych i ukierunkowanych. 3. Techniki wizualizacji i wyobrażeniowe 4. Metody pracy z uważnością 5. Trening rozwoju osobistego		

					6. Trening kreatywności 7. Techniki efektywnego komunikowania się i asertywności 8. Rozwój inteligencji emocjonalnej 9. Wzmacnianie pewności siebie 10. Zasady i dylematy etyczne w pracy coacha		
	Techniki i narzędzia coachingowe dla trenerów B: Coaching grupowy				Wykłady: 1. Wprowadzenie do coachingu grupowego: kompetencje coacha grupowego, alternatywne profesjonalne i nieprofesjonalne formy wsparcia; 2. Rodzaje coachingu grupowego 3. Praca z grupą - budowanie relacji opartej na zaufaniu 4. Adresaci coachingu grupowego Ćwiczenia: 1. Planowanie sesji i zarządzanie procesem; 2. Projektowanie procesu coachingu dla grupy/drużyny 3. Struktury w procesie coachingu grupowego 4. Metody wykorzystywane w coachingu grupowym		Zadanie praktyczne, uczestnictwo w treningu i warsztatach umiejętności – praca w warunkach symulowanych (obserwacja i ocena symulowanej rozmowy coachingowej z użyciem narzędzi np. model GROW, SMART, piramida Diltsa), Grupowa praca studentów – projekt coachingu grupowego – realizacja i ocena. Scenariusz interakcji coachingowej, arkusz ewaluacyjny. Arkusz samooceny i oceny rówieśniczej – analiza własnej pracy coachingowej w oparciu o kryteria ustalone wcześniej. Obserwacja student a w trakcie zajęć.

23.	Balneologia i odnowa biologiczna w sporcie A: Treningi relaksacyjne w sporcie	W0-W03	U01-U03	K01, K02	Laboratorium: 1. Relaksacja, relaks, stres: definicje i pojęcia, przyczyny i objawy powstawania stresu, sposoby zmniejszania i redukcji stresu, metody i techniki relaksacyjne: podstawy teoretyczne, 2. Rola muzyki w zajęciach relaksacyjnych - muzykoterapia, stretchingu -ćwiczenia rozciągające poszczególne partie ciała, ćwiczenia świadomości ciała – naprężenia i rozluźnienia, rozciągania i wzmacniania różnych grup mięśniowych, ćwiczenia równoważne i stabilizacyjne z piłkami body ball, na dyskach sensorycznych. 3. Relaksacja metodą skanowania ciała. Podstawowe techniki relaksacyjne. Trening autogenny Schulza. Trening relaksacyjny Jacobsona. Relaksacja oddechowa. Masaż relaksacyjny, medytacje, lekkie ćwiczenia aerobowe, elementy jogi, elementy pilatesu, wizualizacja i afirmacja w relaksacji.	EGZ	Opracowanie Projektu/Programu odnowy biologicznej Przygotowanie pracy na zadany przez prowadzącego temat w zakresie odnowy biologicznej Zadanie praktyczne-samodzielne opracowanie zagadnienia, pokaz, praca w warunkach symulowanych i klinicznych, Samodzielna praca studenta na ćwiczeniach (zaangażowanie w wykonywanie zadań, wyciąganie wniosków, prezentacja wyników z zagadnienia programu odnowy biologicznej), Obserwacja studenta w trakcie zajęć
	Balneologia i odnowa biologiczna w sporcie B: Spa i wellnes				Wykład: 1. Wellness i spa – definicja, metodyka zastosowania w sporcie i po urazach sportowych. 2. Ciepłolecznictwo w wellness i spa w sporcie i po urazach sportowych. 3. Zimnolecznictwo w wellness i spa w sporcie i po urazach sportowych. 4. Hydroterapia w wellness i spa w sporcie i po urazach sportowych. 5. Masaże w wellness i spa w sporcie i po urazach sportowych. 6. Balneoterapia w wellness i spa w sporcie i po urazach sportowych. 7. Nowości w wellness i spa w sporcie i po urazach sportowych		
					Ćwiczenia: 1. Zabiegi w SPA i wellness: — Masaż klasyczny i sportowy - ogólna metodyka wskazania i przeciwskazania do zabiegów, zasady planowania w rekreacji sportowców		

					— Kąpiele i zabiegi wodne - ogólna metodyka wskazania i przeciwskazania do zabiegów, zasady planowania w rekreacji sportowców — Saunowanie i łaźnie parowe - ogólna metodyka wskazania i przeciwskazania do zabiegów, zasady planowania w rekreacji sportowców — Zabiegi odnowy biologicznej - ogólna metodyka wskazania i przeciwskazania do zabiegów, zasady planowania w rekreacji sportowców		
					Laboriatorium: 1. Zabiegi w SPA i wellness: Masaż klasyczny i sportowy - zajęcia laboratoryjne kształtujące umiejętności praktyczne pod asystą lekarza medycyny sportowej/ fizjoterapeuty, zasady planowania w rekreacji sportowców 2. Kąpiele i zabiegi wodne - zajęcia laboratoryjne kształtujące umiejętności praktyczne pod asystą lekarza medycyny sportowej/ fizjoterapeuty, zasady planowania w rekreacji sportowców 3. Saunowanie i łaźnie parowe - zajęcia laboratoryjne kształtujące umiejętności praktyczne pod asystą lekarza medycyny sportowej/ fizjoterapeuty, zasady planowania w rekreacji sportowców 4. Zabiegi odnowy biologicznej - zajęcia laboratoryjne kształtujące umiejętności praktyczne pod asystą lekarza medycyny sportowej/ fizjoterapeuty, zasady planowania w rekreacji sportowców		
	Balneologia i odnowa biologiczna w sporcie C: Rekreacja				Wykład: 1. Fizjologia zmęczenia i wypoczynku w rekreacji - mechanizmy zmęczenia (ośrodkowe/obwodowe), superkompensacja, bilans obciążeń i przerw, wskaźniki przeciążenia. 2. Sen i rytmy dobowe w odnowie psychobiologicznej - architektura snu, higiena snu, drzemki sportowe, wpływ światła/hałasu/temperatury na regenerację.		

					3. Odnowa biologiczna w praktyce rekreacyjnej - masaż, hydro-/krioterapia, sauna/termo-, kompresja, rozciąganie powięziowe – omówienie zasad, wskazania, przeciwwskazania, bezpieczeństwo 4. Środowisko a rekreacja: „zielona" i „niebieska" przestrzeń - kąpiele leśne, rekreacja nad wodą, klimatoterapia, wysokość i ekspozycja UV, miejskie tereny zielone – bezpośrednie oddziaływanie środowiska na organizm. 5. Relacje między organizmami w technikach relaksacji i odnowy 6. Programowanie rekreacji i regeneracji dla różnych populacji - mikro- i mezocykle rekreacyjne, osoby początkujące/seniorzy/osoby z niepełnosprawnościami/praca siedząca; rola odpoczynku w dobrostanie jednostki i społeczeństwa		
					Ćwiczenia: 1. Formy body&mind, ćwiczenia relaksacyjne – praca w grupach 2. Trening funkcjonalny – definicje, znaczenie, rodzaje (TRX, crossfit, bosu, flexibar, floatfit hiit) - praca w grupach 3. Formy zawierające element ryzyka – slackline, kitesurfing, SUP, bungee jumping, parkour, wingsuit flying - praca w grupach 4. Gry miejskie, geocaching, survival – praca w grupach 5. Nordic walking. - Sposób zakładania kijów i dopasowywania rękawiczek. Dobór nakładek na groty kijów w zależności od podłoża, po jakim się poruszamy – aktywności w plenerze 6. Podczas zajęć praktycznych demonstracja i doskonalenie technik: zdrowotnej, fitness i sportowej lub zajęcia praktyczne w terenie ze smovey. 7. W toku zajęć ćwiczenia przygotowujące do techniki fitness i sportowej. Zajęcia uwzględniają rozgrzewkę,		

					część właściwą oraz stretching. W części głównej gry i zabawy rekreacyjne z użyciem kijów. 8. Zajęcia praktyczne BodyART składające się z 5 części: przywitanie, rozgrzewka, część właściwa, stretching i relaksacja. Praca z oddechem podczas zajęć. 9. Wprowadzenie do stretchingu rodzaje, sposoby rozciągania mięśni, przykładowe ćwiczenia rozciągające różne grupy mięśniowe. 10. Metoda Pilates – poznanie podstawowych ćwiczeń 11. Ćwiczenia z dużymi piłkami –body ball, ovoball, rollerami. 12. Automasaż powięziowy		
					Laboriatorium: 1. Formy body&mind, ćwiczenia relaksacyjne - zajęcia laboratoryjne kształtujące umiejętności praktyczne pod asystą lekarza medycyny sportowej/ fizjoterapeuty, zasady planowania w rekreacji sportowców 2. Trening funkcjonalny – zajęcia laboratoryjne kształtujące umiejętności praktyczne pod asystą lekarza medycyny sportowej/ fizjoterapeuty, zasady planowania w rekreacji sportowców 3. Gry miejskie, geocaching, survival – zajęcia laboratoryjne kształtujące umiejętności praktyczne pod asystą lekarza medycyny sportowej/ fizjoterapeuty, zasady planowania w rekreacji sportowców 4. Nordic walking - zajęcia laboratoryjne kształtujące umiejętności praktyczne pod asystą lekarza medycyny sportowej/ fizjoterapeuty, zasady planowania w rekreacji sportowców 5. Podczas zajęć praktycznych demonstracja i doskonalenie technik: zdrowotnej, fitness i sportowej lub zajęcia praktyczne w terenie ze smovey - zajęcia laboratoryjne kształtujące umiejętności praktyczne pod asystą lekarza medycyny sportowej/ fizjoterapeuty, zasady planowania w rekreacji sportowców		

					6. Zajęcia praktyczne BodyART składające się z 5 części: przywitanie, rozgrzewka, część właściwa, stretching i relaksacja - zajęcia laboratoryjne kształtujące umiejętności praktyczne pod asystą lekarza medycyny sportowej/ fizjoterapeuty, zasady planowania w rekreacji sportowców 7. Ćwiczenia rozciągające mięśnie - zajęcia laboratoryjne kształtujące umiejętności praktyczne pod asystą lekarza medycyny sportowej/ fizjoterapeuty, zasady planowania w rekreacji sportowców 8. Metoda Pilates – zajęcia laboratoryjne kształtujące umiejętności praktyczne pod asystą lekarza medycyny sportowej/ fizjoterapeuty, zasady planowania w rekreacji sportowców 9. Ćwiczenia z dużymi piłkami –body ball, ovoball, rollerami - zajęcia laboratoryjne kształtujące umiejętności praktyczne pod asystą lekarza medycyny sportowej/ fizjoterapeuty, zasady planowania w rekreacji sportowców 10. Automasaż powięziowy - zajęcia laboratoryjne kształtujące umiejętności praktyczne pod asystą lekarza medycyny sportowej/ fizjoterapeuty, zasady planowania w rekreacji sportowców		
24a.	Żywienie w sporcie A: Dietetyka sportowa	W01-W03	U01, U02	K01	Wykłady: 1. Ogólne podstawy żywienia człowieka. Znaczenie składników odżywczych. Ogólna charakterystyka podstawowych składników pokarmowych (węglowodany, białko, tłuszcz, witaminy, sole mineralne, woda). 2. Normy żywienia. 3. Znaczenie żywienia i suplementacji w sporcie. 4. Charakterystyka suplementów diety – pochodzenia roślinnego oraz jako pojedyncze składniki odżywcze. 5. Suplementy diety, podział, rola żywieniowa, bezpieczeństwo i efektywność stosowania. 6. Umiejętność wskazania potrzeby i zagrożeń wynikających ze stosowania suplementów. Ćwiczenia:	ZAO	Test wielokrotnego wyboru. Kolokwium, Projekt zespołowy z analizą diety sportowca- prezentacja Ocena postawy podczas pracy zespołowej.

					1. Analiza diety sportowców. 2. Właściwy dobór źródeł wiedzy na temat suplementów diety uwarunkowany stanem zdrowia i zapotrzebowaniem związanym z podejmowanym wysiłkiem. 3. Przykładowe rozwiązania dietetyczno-suplementacyjne. 4. Przykładowe suplementacje dla zawodników uprawiających różne sporty.		
	Żywienie w sporcie B: Żywienie a bioenergetyka wysiłku fizycznego				Wykłady: 1. Podstawy metabolizmu mięśniowego. 2. Suplementy i odżywki pomocne w sporcie. 3. Istota masy i składu ciała w sporcie. 4. Wsparcie dietetyczne treningu fizycznego. 5. Analiza diety sportowców. 6. Właściwy dobór źródeł wiedzy na temat suplementów diety uwarunkowany stanem zdrowia i zapotrzebowaniem związanym z podejmowanym wysiłkiem.		
					Ćwiczenia: 1. Analiza diety sportowców. 2. Właściwy dobór źródeł wiedzy na temat suplementów diety uwarunkowany stanem zdrowia i zapotrzebowaniem związanym z podejmowanym wysiłkiem.		
	Żywienie w sporcie C: Podstawy psychodietetyki				Wykłady: 1. Psychologiczne uwarunkowania zachowań związanych z odżywianiem 2. Psychoprofilaktyka zachowań żywieniowych – wychowanie, edukacja, media. 3. Dieta jako element stylu życia. 4. Wpływ stresu na odżywianie. 5. Zaburzenia odżywiania – nadwaga, otyłość, niedowaga. Jedzenie kompulsywne, nałogowe. Ortoreksja, anoreksja, bulimia. 6. Pomoc psychologiczna w zaburzeniach odżywiania		
					Ćwiczenia: 1. Warsztaty edukacji żywieniowej.		

24b.	Żywienie w sporcie A: Podstawy dietetyki sportowej	W01-W03	U01, U02	K01	Wykłady: 1. Podstawy dietetyki sportowej 2. Zasady opracowania przykładowych całodziennych racji pokarmowych zgodnych z rekomendacjami żywieniowymi dla osób aktywnych. 3. Żywieniowe wspomaganie wysiłku fizycznego i regeneracji. 4. Racjonalna dieta odchudzająca i dieta zwiększająca masę ciała- strategie dietetyczne. 5. Klasyfikacje suplementów diety i ocena ich skuteczności. 6. Metodyka planowania i oceny sposobu żywienia sportowców.	ZAO	Test wielokrotnego wyboru. Kolokwium, Projekt zespołowy z analizą diety sportowca-prezentacja Ocena postawy podczas pracy zespołowej.
					Ćwiczenia: 1. Podstawy dietetyki sportowej 2. Analiza zaleceń żywieniowych w rekreacyjnej aktywności fizycznej różnych grup populacji (trening siłowy, pilates, fitness, biegi długodystansowe). 3. Analiza metod żywieniowego wspomagania wydolności i sprawności fizycznej. 4. Charakterystyka suplementów i odżywek sportowych oraz ocena skuteczności ich stosowania. Skuteczność suplementów stosowanych w sporcie w świetle rezultatów badan naukowych i rekomendacji światowych ośrodków sportowych 5. Analiza wybranych diet alternatywnych i koncepcji żywieniowych w sporcie.		
	Żywienie w sporcie B: Wartość odżywcza żywności				Wykłady: 1. Makroskładniki pokarmowe w żywności- klasyfikacja, źródła pokarmowe, rola białek, węglowodanów i tłuszczów w racjonalnym żywieniu człowieka 2. Mikroskładniki pokarmowe w żywności- klasyfikacja, zalecane źródła pokarmowe, rola witamin i składników mineralnych w racjonalnym żywieniu człowieka 3. Woda i homeostaza wodno-elektrolitowa organizmu. Związki mineralne a równowaga kwasowo-zasadowa		

					4. Piramidy żywieniowe i tabele wartości odżywczej produktów i potraw- przegląd 5. Dodatki do żywności. Pożywienie jako źródło substancji antyodżywczych 6. Normy żywieniowe. Błędy żywieniowe, żywieniowa profilaktyka chorób przewlekłych		
					Ćwiczenia: 1. Wartość energetyczna pożywienia i posiłków 2. Obliczanie indywidualnego zapotrzebowania na makroskładniki pokarmowe 3. Analiza całodziennej racji pokarmowej z uwzględnieniem podaży białka, węglowodanów przyswajalnych, błonnika, podaży tłuszczów (nasyconych kwasów tłuszczowych, wielonienasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu) oraz wybranych witamin i składników mineralnych w całodziennej racji pokarmowej 4. Analiza zawartości wody w pożywieniu. Metody oceny nawodnienia organizmu. Opracowywanie strategii właściwego nawadniania dobowego i okołowysiłkowego.		
	Żywienie w sporcie C: Zalecenia racjonalnego żywienia				Wykłady: 1. Żywieniowe uwarunkowania zdrowia osób aktywnych 2. Makroskładniki pokarmowe w racjonalnym żywieniu- zalecenia żywieniowe 3. Witaminy i składniki mineralne w racjonalny żywieniu- zalecenia żywieniowe 4. Metody oceny stanu odżywienia i sposobu żywienia 5. Monitorowanie wskaźników zdrowia		
					Ćwiczenia: 1. Analiza zapotrzebowania na makroskładniki pokarmowe w różnych grupach populacji. Konsekwencje niezbilansowanej diety. 2. Planowanie żywienia- opracowanie indywidualnych założeń do jadłospisów. 3. Opracowanie propozycji jadłospisów dla założonych cech osobniczych.		

25.	Kompleksowa opieka i readaptacja sportowca po urazach A: Urazowość w sporcie	W01-W05	U01-U07	K01	Wykłady: 1. Zagadnienia wprowadzające w tematykę kontuzji w sporcie. 2. Klasyfikacja najczęściej występujących kontuzji narządu ruchu. 3. Definicja i rodzaje urazów sportowych. 4. Uraz jako oddziaływanie czynnika zewnętrznego powodujące obrażenia narządów i tkanek. Podział urazów na ostre – np. złamania, skręcenia, zwichnięcia i przewlekłe, np. zapalenie ścięgien, naciągnięcia mięśni. 5. Urazy mechaniczne, termiczne, chemiczne. 6. Urazy tkanek miękkich – mięśnie, ścięgna, więzadła i twardych – kości. 7. Specyfika urazów w sporcie kobiet, dzieci, osób w wieku starszym. 8. Psychologiczne aspekty urazów sportowych: – Lęk przed ponownym urazem. – Motywacja do powrotu do sportu. – Wsparcie psychologiczne dla sportowców Ćwiczenia: 1. Patomechanizm urazów charakterystycznych dla określonych dyscyplin sportu. 2. Czynniki ryzyka urazów sportowych: – Wiek i płeć zawodnika – Rodzaj dyscypliny sportowej – Technika wykonywania ćwiczeń. – Stan fizjologiczny (zmęczenie, odwodnienie, zaburzenia metaboliczne). – Brak rozgrzewki. – Niewłaściwy dobór sprzętu. – Niewłaściwe warunki treningowe. – Przeciążenia treningowe. 3. Kryteria powrotu do treningu i startów po kontuzji. 4. Zasady postępowania bezpośrednio po urazach w przypadku odniesionych kontuzji. 5. Podstawy zaopatrzenia ortopedycznego stosowane bezpośrednio po urazie sportowym.	ZAO	Zaliczenie pisemne na ocenę. Przygotowanie pracy na zadany przez prowadzącego temat. Zaliczenie praktyczne: Praktyczne studium przypadku (case study) w formie zespołowej z danymi diagnostycznymi sportowca po urazie. Zakres zadań dla studenta: Analiza urazu, Projektowanie procesu readaptacji, Symulacja współpracy interdyscyplinarnej, Przedstawienie wniosków i zaleceń w formie raportu lub prezentacji, Analiza wyników, Propozycja wskaźników i kryteriów „Return to Play”.

	Kompleksowa opieka i readaptacja sportowca po urazach B: Koordynowany trening po przebytym urazie sportowym				Wykłady: 1. Fizjologiczne podstawy regeneracji i adaptacji po urazie. 2. Etapy powrotu do treningu i zasady progresji obciążeń. 3. Trening koordynacyjny, propriocepcja i równowaga w rehabilitacji. 4. Wpływ rodzaju urazu na dobór ćwiczeń i strategii treningowej. 5. Monitorowanie postępów i ocena funkcjonalna w trakcie treningu.		
					Ćwiczenia: 1. Ćwiczenia koordynacyjne i stabilizacyjne. 2. Projektowanie mini-programów sportowych w zakresie readaptacji dla sportowców po wybranych, przebytych urazach, kontuzjach. 3. Testy funkcjonalne i ocena jakości ruchu. 4. Symulacje sytuacji powrotu do rywalizacji.		
					Laboratorium: 1. Analiza biomechaniczna wzorców ruchowych po urazach sportowych. Identyfikacja kompensacji. 2. Pomiar i interpretacja parametrów funkcjonalnych w procesie readaptacji. Analiza danych z testów siły, mocy, szybkości reakcji i stabilności. Porównanie wyników z normami populacyjnymi i sportowymi. 3. Projektowanie protokołów monitorowania powrotu do aktywności sportowej. Tworzenie indywidualnych arkuszy obserwacji postępów zawodnika. Opracowywanie wskaźników funkcjonalnych i wydolnościowych do decyzji o powrocie do gry (Return to Play). 4. Studium przypadków różnych dyscyplin sportowych (np. skręcenie stawu skokowego, uraz kolana, przeciążenie barku).		
	Kompleksowa opieka i readaptacja				Wykłady: 1. Idea i znaczenie współpracy interprofesjonalnej w sporcie.		

	sportowca po urazach C: Interprofesjonalizm w medycynie sportowej				2. Struktura zespołu interdyscyplinarnego w medycynie sportowej. Kompetencje i zakres obowiązków: lekarz medycyny sportowej, fizjoterapeuta, diagnosta sportowy. Przykłady efektywnej współpracy w praktyce zawodowej. 3. Granice kompetencji poszczególnych specjalistów. 4. Komunikacja i zarządzanie informacją o stanie zdrowia sportowca. Zasady przekazywania danych medycznych i wyników badań pomiędzy lekarzem medycyny sportowej, fizjoterapeutą a diagnostą sportowym. 5. Koordynacja działań zespołu w procesie powrotu do treningu po urazie. Modele decyzyjne „Return to Play" i podział odpowiedzialności.		
					Ćwiczenia: 1. Praca zespołowa nad przykładowymi sytuacjami: uraz w czasie zawodów, przeciążenie treningowe, powrót po kontuzji. Identyfikacja ról i decyzji poszczególnych specjalistów. 2. Symulacje spotkań zespołów interdyscyplinarnych. Ćwiczenie komunikacji w zespole (np. lekarz–fizjoterapeuta–diagnosta–trener). Opracowywanie wspólnego planu działania w oparciu o dane diagnostyczne. 3. Opracowanie ścieżki postępowania w konkretnych przypadkach. Tworzenie standardowych procedur współpracy w środowisku sportowym np. w klubach sportowych (np. po urazie, przy spadku formy). Określanie momentu przekazania zawodnika pod opiekę innego specjalisty. 4. Dyskusja panelowa i autoewaluacja współpracy zespołowej. Refleksja nad rolą diagnosty sportowego w zespole.		
					Laboratorium: 1. Analiza danych diagnostycznych w pracy zespołu interdyscyplinarnego. Interpretacja wyników testów wydolnościowych, funkcjonalnych i biomechanicznych w kontekście decyzji trenerskich i		

					medycznych. Tworzenie wspólnych raportów i zaleceń dla sportowca na podstawie danych z różnych źródeł (np. testów, obserwacji, konsultacji). 2. Studium przypadku: analiza danych diagnostycznych, ustalenie gotowości zawodnika do powrotu do treningu. Wspólne opracowanie rekomendacji zespołu (diagnosta, trener, fizjoterapeuta, lekarz sportowy). 3. Symulacja spotkań konsultacyjnych z wykorzystaniem danych multimedialnych. Praca z nagraniami ruchu, testów funkcjonalnych i wywiadów sportowych. Omówienie wniosków diagnostycznych w kontekście współpracy z lekarzem i trenerem.		
26.	Aplikacje i platformy do zarządzania treningiem A: Nauka obsługi narzędzi do zarządzania treningiem	W01-W04	U01-U04	K01, K02	Wykłady: 1. Rodzaje i klasyfikacja narzędzi do zarządzania treningiem. 2. Podstawowe funkcjonalności systemów analitycznych. 3. Wprowadzenie do zarządzania danymi w sporcie. 4. Integracja narzędzi cyfrowych z procesem szkoleniowym. 5. Statystyczne metody analizy danych treningowych. 6. Modelowanie i prognozowanie wyników sportowych. 7. Optymalizacja obciążeń treningowych. 8. Wykorzystanie sztucznej inteligencji w analizie treningowej. Ćwiczenia: 1. Instalacja i konfiguracja systemów zarządzania treningiem. 2. Praktyczna analiza danych treningowych. 3. Tworzenie raportów i wizualizacja danych. 4. Praktyczna analiza rzeczywistych zbiorów danych treningowych. 5. Tworzenie algorytmów monitorowania obciążeń sportowych. 6. Praca z narzędziami AI w analizie wyników sportowych. 7. Studium przypadku – analiza efektywności planów treningowych.	ZAO	Test - pytania zamknięte. Zadanie praktyczne: analiza danych treningowych i prezentacja wyników. Obserwacja postaw w pracy grupowej. Kolokwium.

					8. Ewaluacja skuteczności różnych systemów zarządzania treningiem		
	Aplikacje i platformy do zarządzania treningiem B: Planowanie i zarządzanie obciążeniami treningowymi				Ćwiczenia: 1. Analiza struktur obciążeń treningowych. 2. Wykorzystanie narzędzi do monitorowania obciążeń. 3. Praktyczne case study - analiza mikrocyklu. 4. Ocena wpływu treningu na parametry fizjologiczne. 5. Analiza wskaźników HRV i poziomu zmęczenia. 6. Ocena obciążeń na podstawie GPS. 7. Planowanie tygodniowych mikrocykli. 8. Tworzenie programów optymalizacyjnych dla sportowców. 9. Planowanie sezonowego obciążeń. 10. Wykorzystanie danych do decyzji trenerskich. 11. Przykłady zarządzania obciążeniami w różnych dyscyplinach. 12. Ocena obciążeń w grach zespołowych.		
	Aplikacje i platformy do zarządzania treningiem C: Integracja danych z różnych urządzeń sportowych				Ćwiczenia: 1. Obsługa podstawowych urządzeń pomiarowych. 2. Eksportowanie i przetwarzanie danych. 3. Analiza przykładowych raportów sportowych. 4. Kalibracja urządzeń pomiarowych. 5. Praca z danymi z różnych źródeł pomiarowych. 6. Tworzenie i analiza raportów wydajnościowych. 7. Porównanie danych subiektywnych i obiektywnych. 8. Programowanie i interpretacja algorytmów analitycznych.		
27.	Biofeedback i EMG w sporcie A: Wprowadzenie do teorii biofeedbacku i EMG)	W01, W02	U01-U04	K01, K02	Wykłady: 1. Omówienie technik pomiarowych (EEG, EMG, EDA, HRV) 2. Zarys anatomii ośrodkowego i autonomicznego układu nerwowego. 3. Protokoły badania biofeedback. 4. Podstawowe techniki relaksacyjne. 5. Podstawy neurofeedbacku.	ZAO	Średnia arytmetyczna ocen z kolokwiów. Praca w grupach na ćwiczeniach (zaangażowanie w wykonywanie zadań, wyciąganie wniosków, prezentacja wyników).
	Biofeedback i EMG w sporcie				Laboratorium: 1. Wprowadzenie do praktycznego zastosowania Biofeedback:		

	B: Praktyczna obsługa urządzeń do neurobiofeedbacku				— wymagania dot. wyposażenia gabinetu, — podstawowe informacje kierowane do pacjenta, — wywiad kliniczny (omówienie protokołu wywiadu), — przygotowanie do treningu, — zasady ustalenia planu terapii — Wyznaczanie podstawowych punktów w systemie 10-20 dla treningów EEG, Biofeedback, — umiejętność standardowego oznaczenia punktów na lewej i prawej półkuli, — rozmieszczenie i zakładanie elektrod na punktach C3-C4, FP1-FP2, T3-T4, O1-O2. 2. Podstawy neuroanatomii – praktyczna praca w grupach – lokalizowanie punktów — anatomia i funkcje układu nerwowego, — nerwy czaszkowe (podział, funkcje) — płaty mózgu (czołowy, ciemieniowy, skroniowy, potyliczny): funkcje i skutki uszkodzenia, pola Brodmana (rodzaje, funkcje, lokalizacja) — podstawy topografii mózgu, — struktury neuroanatomiczne, — lateralizacja, — funkcje półkul mózgowych, — neuroplastyczność mózgu: specyfika oraz możliwości rehabilitacyjne. 3. Wprowadzenie do rejestracji sygnału EEG i EMG – obsługa sprzętu laboratoryjnego 4. Rozpoznawanie artefaktów w EEG – jak je rozpoznawać i eliminować – praktyczne ćwiczenia 5. Analiza sygnału EEG – praca na pomiarach 6. Protokoły treningowe: Alpha, SMR, Theta/Beta i inne		Zadanie praktyczne-samodzielne opracowanie zagadnienia, pokaz, praca w warunkach symulowanych i klinicznych. Samodzielna praca studenta na ćwiczeniach (zaangażowanie w wykonywanie zadań, wyciąganie wniosków, prezentacja wyników) Obserwacja postaw student w trakcie pracy w grupach i na zajęciach.
	Biofeedback i EMG w sporcie C: Zastosowanie biofeedbacku i EMG w treningu sportowym				Wykłady: 1. Biofeedback EEG w różnych dyscyplinach sportowych, Biofeedback – trening aktywności sportowej — Zapoznanie się z komputerowym programem do Biofeedback do treningu 1. EMG, Biofeedback: podstawy rehabilitacyjne, rodzaje ćwiczeń EMG (wzmacnianie aktywności		

					bioelektrycznej mięśni, hamowanie aktywności mięśni, elektrostymulacja mięśni), 2. Ustawienie treningów EMGBiofeedback (ilość, częstotliwość, długość). — RSABiofeedback (oddechowy): podstawy teoretyczne, wprowadzenie w tematykę prawidłowego oddechu, oddech podstawą metod relaksacyjnych, 3. Zwiększenie odporności psychicznej i umiejętności radzenia sobie z presją Biofeedback EEG a regeneracja		
					Ćwiczenia: 1. Zapoznanie się z komputerowym programem do Biofeedback do treningu — wprowadzenie pacjenta do bazy danych, — wyznaczenie treningu, — zasady prowadzenia treningu — kalibracja, — ustawienie progu trudności, — zasady doboru treningu uwzględniając rodzaj zaburzenia — nabycie umiejętność podłączania pacjenta na trening — umiejętność odczytywania aktywności 2. Rodzaje ćwiczeń z wykorzystaniem Biofeedback EMG (wzmacnianie aktywności bioelektrycznej mięśni, hamowanie aktywności mięśni, elektrostymulacja mięśni), — przegląd podstawowych jednostek klinicznych. — układ mięśniowy: podział mięśni, budowa i czynność mięśni, podstawowe wskaźniki EMG. 3. Ustawienie treningów EMGBiofeedback (ilość, częstotliwość, długość). — Umiejętność nałożenia elektrod na poszczególne mięśnie z uwagi na poszczególną jednostkę chorobową, prowadzenie treningu HRVBiofeedback pod okiem prowadzącego 4. RSABiofeedback (oddechowywybrane techniki oddechowe, specyfika treningów oddechu z wykorzystaniem metody Biofeedback (ustawienia		

					programu, podłączenie elektrod, prowadzenie treningu) — zastosowania metody RSA Biofeedback — zasady kontroli oddech wg wybranych autorów. 5. Zastosowanie rehabilitacyjne RSABiofeedback: specyfika treningów, ustawienie treningów (ilość, częstotliwość, długość). 6. Zwiększenie odporności psychicznej i umiejętności radzenia sobie z presją Biofeedback EEG a regeneracja 7. Case studies – analiza przypadków sportowców korzystających z biofeedbacku EEG		
					Laboratorium: 1. Wykorzystanie umiejętności praktycznych przez studentów w warunkach studyjnych w asyście specjalisty biofeedback/ fizjoterapeuty. Planowanie treningu sportowego z wykorzystaniem Biofeedback. — wprowadzenie pacjenta do bazy danych, — wyznaczenie treningu, — zasady prowadzenia treningu — kalibracja, — ustawienie progu trudności, — zasady doboru treningu uwzględniając rodzaj zaburzenia — nabycie umiejętność podłączania pacjenta na trening — umiejętność odczytywania aktywności — rodzaje ćwiczeń z wykorzystaniem Biofeedback EMG — wzmacnianie aktywności bioelektrycznej mięśni — hamowanie aktywności mięśni, elektrostymulacja mięśni), — przegląd podstawowych jednostek klinicznych. — układ mięśniowy: podział mięśni, budowa i czynność mięśni, podstawowe wskaźniki EMG. — umiejętność nałożenia elektrod na poszczególne mięśnie z uwagi na poszczególną jednostkę chorobową, prowadzenie treningu HRVBiofeedback pod okiem prowadzącego — zastosowania metody RSA Biofeedback		

					— zasady kontroli oddechu wg wybranych autorów. — zastosowanie rehabilitacyjne RSABiofeedback: specyfika treningów, ustawienie treningów (ilość, częstotliwość, długość). — zwiększenie odporności psychicznej i umiejętności radzenia sobie z presją Biofeedback EEG a regeneracja		
Specjalność: Zarządzanie w sporcie							
20.	Strategiczne zarządzanie organizacją sportową A: Modele i strategie zarządzania w organizacji sportowej	W01-W04	U01-U04	K01, K02	Ćwiczenia: 115. Definicja i klasyfikacja modeli zarządzania w organizacji sportowej. 116. Istota i etapy procesu zarządzania strategicznego. 117. Formułowanie misji, wizji oraz celów strategicznych klubu i związku sportowego. 118. Narzędzia analizy strategicznej otoczenia organizacji sportowej. 119. Analiza zasobów i potencjału konkurencyjnego organizacji. 120. Strategie rozwoju, dywersyfikacji i budowania przewagi konkurencyjnej w sporcie. 121. Modele biznesowe organizacji i przedsiębiorstw sportowych. 122. Wdrażanie i kontrola realizacji strategii oraz mapa strategii. 123. Dostosowywanie strategii do zmiennych warunków rynku sportowego. 124. Analiza przypadków strategii wybranych organizacji sportowych.	ZAO	Zaliczenie z oceną na podstawie projektu zespołowego planu strategicznego wybranej organizacji sportowej wraz z prezentacją i obroną przyjętych założeń. Ocena aktywności i opracowań przygotowywanych podczas ćwiczeń (analizy przypadków strategicznych). Zaliczenie z oceną na podstawie opracowania analizy przypadku z zakresu mapowania interesariuszy, procesu decyzyjnego oraz doskonalenia jakości. Ocena aktywności i pracy w grupach podczas ćwiczeń warsztatowych oraz gry symulacyjnej.
	Strategiczne zarządzanie organizacją sportową B: Interesariusze, procesy decyzyjne i jakość w organizacji sportowej				Ćwiczenia: 125. Pojęcie i klasyfikacja interesariuszy organizacji sportowej. 126. Mapowanie oraz analiza siły i oczekiwań interesariuszy. 127. Modele i style podejmowania decyzji menedżerskich. 128. Racjonalność, ograniczenia i błędy poznawcze w procesach decyzyjnych. 129. Analiza ryzyka i niepewności w decyzjach organizacji sportowej.		

					130. Podejście procesowe i mapowanie procesów w organizacji. 131. Systemy i metody zarządzania jakością usług sportowych. 132. Cykl ciągłego doskonalenia oraz pomiar satysfakcji odbiorców. 133. Etyka podejmowania decyzji i odpowiedzialność społeczna organizacji sportowej. 134. Analiza przypadków konfliktów interesów i sposobów ich rozwiązywania.		
21.	Zarządzanie procesem treningowym i obciążeniami A: Planowanie i organizacja procesu szkolenia sportowego	W01-W04	U01-U04	K01, K02	Wykłady: 135. Istota i funkcje zarządzania procesem szkolenia sportowego w organizacji. 136. Cele strategiczne a operacyjne planowanie szkolenia w klubie i związku sportowym. 137. Struktura cyklu szkoleniowego oraz zasady periodyzacji z perspektywy organizacyjnej. 138. Zasoby procesu szkolenia: ludzkie, materialne, finansowe i informacyjne. 139. Harmonogramowanie zadań oraz koordynacja kalendarza startowego. 140. Dokumentacja procesu szkolenia oraz obieg informacji w organizacji. 141. Uwarunkowania prawne, regulaminowe i etyczne planowania szkolenia. 142. Mierniki realizacji planu oraz zasady kontroli organizacyjnej. Ćwiczenia: 143. Analiza celów strategicznych organizacji i ich przełożenie na plan szkolenia. 144. Opracowanie struktury cyklu rocznego z podziałem na okresy i mezocykle. 145. Budowa harmonogramu zadań oraz rozdział zasobów w arkuszu kalkulacyjnym. 146. Szacowanie budżetu szkoleniowego i kosztów realizacji planu. 147. Projektowanie dokumentacji oraz wzorów raportów szkoleniowych.	ZAO	Zaliczenie z oceną w formie projektu zespołowego obejmującego opracowanie planu szkolenia oraz raportu z zarządzania obciążeniami wraz z prezentacją i obroną przyjętych rozwiązań. Ocena uwzględnia kompletność, poprawność merytoryczną oraz wykonalność organizacyjną opracowania. Zaliczenie praktyczne ćwiczeń: ocena aktywności, jakości zadań wykonanych w arkuszu kalkulacyjnym oraz udziału w analizie przypadków.

					148. Definiowanie mierników i kart kontroli postępu prac. 149. Analiza przypadku organizacji szkolenia w wybranej dyscyplinie. 150. Prezentacja i ocena kompletnego planu szkolenia.		
	Zarządzanie procesem treningowym i obciążeniami B: Zarządzanie obciążeniami i pracą zespołu treningowego				Wykłady: 151. Pojęcie i klasyfikacja obciążeń treningowych w kontekście organizacyjnym. 152. Systemy monitorowania obciążeń oraz źródła danych w organizacji sportowej. 153. Wskaźniki obciążenia zewnętrznego i wewnętrznego oraz ich interpretacja menedżerska. 154. Ryzyko przeciążenia i kontuzji a odpowiedzialność organizacji. 155. Organizacja pracy interdyscyplinarnego zespołu treningowego. 156. Podział zadań, delegowanie oraz komunikacja w sztabie szkoleniowym. 157. Raportowanie obciążeń oraz wspieranie decyzji organizacyjnych danymi. 158. Etyka i ochrona danych w zarządzaniu obciążeniami zawodników.		
					Ćwiczenia: 159. Gromadzenie i porządkowanie danych o obciążeniach w arkuszu kalkulacyjnym. 160. Obliczanie i wizualizacja wskaźników obciążenia treningowego. 161. Interpretacja trendów obciążenia i rozpoznawanie sygnałów ryzyka. 162. Opracowanie tygodniowego i miesięcznego raportu obciążeń. 163. Symulacja podziału ról i odpowiedzialności w zespole szkoleniowym. 164. Ćwiczenie komunikacji i przekazywania rekomendacji sztabowi. 165. Analiza przypadku zarządzania obciążeniem w sezonie startowym.		

					166. Prezentacja raportu i rekomendacji organizacyjnych.		
22.	Przywództwo i zarządzanie zespołem sportowym A: Przywództwo i budowanie zespołu w sporcie	W01-W04	U01-U04	K01, K02	Wykłady: 167. Definicja i klasyfikacja przywództwa oraz różnice między przywództwem a zarządzaniem. 168. Klasyczne i współczesne teorie oraz style przywództwa w organizacjach sportowych. 169. Modele budowania zespołu i etapy rozwoju grupy zadaniowej. 170. Role zespołowe oraz mechanizmy dynamiki i spójności grupy. 171. Motywowanie, zaangażowanie oraz zarządzanie zmianą w zespole sportowym. 172. Kultura organizacyjna, zaufanie i etyka w pracy lidera.	ZAO	Zaliczenie z oceną - projekt zespołowy obejmujący opracowanie planu budowania i rozwoju zespołu sportowego wraz z prezentacją oraz pisemna analiza przypadku przywódczego. Zaliczenie z oceną - przygotowanie i przeprowadzenie strategii negocjacyjnej w formie symulacji, oceniane łącznie z indywidualną analizą przypadku komunikacyjnego. Zaliczenie praktyczne podczas ćwiczeń - ocena aktywności w grach symulacyjnych, odgrywaniu ról negocjacyjnych oraz pracy projektowej w zespole.
					Ćwiczenia: 173. Diagnoza własnego stylu przywódczego z wykorzystaniem narzędzi autodiagnostycznych. 174. Analiza przypadków przywództwa w klubach, federacjach i sztabach sportowych. 175. Projektowanie procesu budowania i integracji zespołu. 176. Identyfikacja i obsadzanie ról zespołowych w pracy projektowej. 177. Techniki motywowania i delegowania zadań w praktyce menedżerskiej. 178. Zarządzanie konfliktem i sytuacją kryzysową w zespole. 179. Symulacje sytuacji przywódczych i podejmowania decyzji pod presją. 180. Opracowanie i prezentacja planu rozwoju zespołu sportowego.		
	Przywództwo i zarządzanie zespołem sportowym				Wykłady: 181. Modele i bariery komunikacji menedżerskiej w organizacji sportowej. 182. Zasady skutecznej komunikacji interpersonalnej, werbalnej i niewerbalnej.		

	B: Komunikacja menedżerska i negocjacje				183. Komunikacja perswazyjna, asertywność oraz udzielanie informacji zwrotnej. 184. Istota, etapy i style negocjacji w środowisku biznesowym i sportowym. 185. Strategie i techniki negocjacyjne oraz pojęcie najlepszej alternatywy negocjowanego porozumienia. 186. Komunikacja w sytuacjach kryzysowych i zarządzanie konfliktem. Ćwiczenia: 187. Ćwiczenie aktywnego słuchania i precyzyjnego formułowania komunikatów. 188. Przygotowanie i prowadzenie rozmowy menedżerskiej oraz oceniającej. 189. Symulacje negocjacji handlowych i sponsoringowych w sporcie. 190. Analiza przypadków negocjacji kontraktowych i wielostronnych. 191. Trening udzielania konstruktywnej informacji zwrotnej i krytyki. 192. Prowadzenie mediacji i deeskalacja konfliktu w zespole. 193. Opracowanie i prezentacja strategii negocjacyjnej.		
23.	Zarządzanie żywieniem i profilaktyką zdrowotną w sporcie A: Zarządzanie żywieniem i suplementacją w sporcie	W01-W04	U01-U04	K01, K02	Ćwiczenia: 194. Rola żywienia i suplementacji w zarządzaniu wynikiem sportowym oraz zdrowiem zawodnika. 195. Budowanie polityki żywieniowej klubu i organizacji sportowej. 196. Koordynacja współpracy menedżera z dietetykiem, lekarzem i sztabem szkoleniowym. 197. Zarządzanie zaopatrzeniem, łańcuchem dostaw i jakością produktów żywnościowych. 198. Analiza kosztów i budżetowanie programów żywieniowych oraz suplementacyjnych. 199. Regulacje antydopingowe i zarządzanie ryzykiem prawnym stosowania suplementów. 200. Zarządzanie informacją i komunikacją żywieniową w organizacji.	EGZ	Egzamin pisemny w formie testu wiedzy jednokrotnego wyboru obejmującego zakres kursów A, B i C (40 pytań punktowanych po 1 punkcie za prawidłową odpowiedź). Warunkiem dopuszczenia do egzaminu jest uzyskanie zaliczeń ze wszystkich kursów modułu.

					201. Etyczne i wizerunkowe aspekty suplementacji w sporcie wyczynowym.		Zaliczenie praktyczne podczas ćwiczeń: projekt zespołowy wraz z prezentacją obejmujący opracowanie polityki żywieniowej, programu profilaktyki ryzyka urazów lub planu organizacji odnowy biologicznej z analizą przypadku. Ocena aktywności i pracy w grupach na zajęciach ćwiczeniowych.
	Zarządzanie żywieniem i profilaktyką zdrowotną w sporcie B: Profilaktyka zdrowotna i zarządzanie ryzykiem urazów				Ćwiczenia: 202. Pojęcie i klasyfikacja ryzyka zdrowotnego w organizacji sportowej. 203. Identyfikacja i analiza czynników ryzyka urazów w cyklu szkoleniowym. 204. Narzędzia i metody oceny ryzyka oraz mapowanie zagrożeń. 205. Projektowanie programów profilaktyki zdrowotnej i procedur prewencyjnych. 206. Tworzenie rejestrów urazów i systemów raportowania zdarzeń. 207. Zarządzanie reakcją na zdarzenia urazowe i działaniami naprawczymi. 208. Koordynacja interdyscyplinarnego zespołu medyczno-szkoleniowego. 209. Kultura bezpieczeństwa i ciągłe doskonalenie procesów profilaktycznych. 210. Aspekty prawne i ubezpieczeniowe zarządzania ryzykiem urazów. 211. Wskaźniki skuteczności programów profilaktyki zdrowotnej.		
	Zarządzanie żywieniem i profilaktyką zdrowotną w sporcie C: Organizacja odnowy biologicznej i regeneracji				Ćwiczenia: 212. Miejsce odnowy biologicznej i regeneracji w strategii organizacji sportowej. 213. Projektowanie oferty i standardów usług regeneracyjnych. 214. Organizacja pracy i zarządzanie pracownią odnowy biologicznej. 215. Zarządzanie infrastrukturą, sprzętem i zasobami osobowymi. 216. Planowanie harmonogramów regeneracji w mikro- i makrocyklu. 217. Monitorowanie obciążeń oraz wskaźników regeneracji zawodnika. 218. Analiza skuteczności i jakości stosowanych metod odnowy.		

					219. Budżetowanie i kalkulacja kosztów usług regeneracyjnych. 220. Standaryzacja procedur i dokumentacja procesu regeneracji. 221. Współpraca z dostawcami usług i podmiotami zewnętrznymi.		
24.	Zarządzanie bezpieczeństwem i dobrostanem sportowca A: Zarządzanie bezpieczeństwem zdrowotnym uczestników sportu	W01-W04	U01-U04	K01, K02	Ćwiczenia: 222. Definicja i klasyfikacja zagrożeń zdrowotnych w środowisku sportowym. 223. Identyfikacja i ocena ryzyka zdrowotnego uczestników aktywności sportowej. 224. Projektowanie procedur i polityk bezpieczeństwa w organizacji sportowej. 225. Wymogi prawne i standardy bezpieczeństwa imprez oraz obiektów sportowych. 226. Zarządzanie sytuacjami nagłymi i kryzysowymi oraz organizacja pierwszej pomocy. 227. Opracowywanie dokumentacji bezpieczeństwa i planów reagowania. 228. Koordynacja współpracy z personelem medycznym i ratowniczym. 229. Odpowiedzialność menedżera za bezpieczeństwo zawodników, kibiców i pracowników. 230. Analiza przypadków zarządzania incydentami i zdarzeniami niepożądanymi.	ZAO	Zaliczenie z oceną w formie projektu zespołowego obejmującego opracowanie procedur bezpieczeństwa, programu wsparcia dobrostanu oraz planu profilaktyki wypalenia, wraz z prezentacją i analizą wybranego przypadku organizacji sportowej. Bieżąca ocena pracy podczas ćwiczeń: aktywności, udziału w pracy zespołowej, jakości opracowanej dokumentacji oraz prezentacji rozwiązań menedżerskich.
	Zarządzanie bezpieczeństwem i dobrostanem sportowca B: Zarządzanie dobrostanem i równowagą w karierze sportowej				Ćwiczenia: 231. Pojęcie dobrostanu sportowca i jego wymiary w zarządzaniu organizacją. 232. Modele i etapy kariery sportowej oraz cykl życia zawodnika. 233. Równowaga między życiem zawodowym, edukacyjnym i prywatnym sportowca. 234. Projektowanie programów wsparcia i rozwoju osobistego zawodników. 235. Zarządzanie zmianą ról i zakończeniem kariery sportowej. 236. Diagnoza potrzeb sportowców i ocena jakości systemu wsparcia.		

					237. Etyka i podmiotowość w zarządzaniu zasobami ludzkimi w sporcie. 238. Rola otoczenia, rodziny i organizacji w budowaniu dobrostanu. 239. Analiza przypadków programów dobrostanu w klubach i związkach sportowych.		
	Zarządzanie bezpieczeństwem i dobrostanem sportowca C: Zarządzanie zdrowiem psychofizycznym i przeciwdziałanie wypaleniu				Ćwiczenia: 240. Mechanizmy stresu i obciążenia psychofizycznego w sporcie. 241. Zjawisko wypalenia zawodowego i sportowego oraz jego uwarunkowania. 242. Wskaźniki przeciążenia i monitorowanie zdrowia psychofizycznego. 243. Organizacyjne strategie profilaktyki stresu i wypalenia. 244. Projektowanie programów wsparcia zdrowia psychicznego w organizacji. 245. Zarządzanie obciążeniem, regeneracją i równowagą w zespole. 246. Kultura organizacyjna sprzyjająca dobrostanowi psychofizycznemu. 247. Współpraca interdyscyplinarna w ochronie zdrowia psychicznego sportowca. 248. Analiza przypadków interwencji organizacyjnych przeciwdziałających wypaleniu.		
25.	Marketing, sponsoring i finanse w sporcie A: Marketing i sponsoring sportowy	W01-W04	U01-U04	K01, K02	Wykłady: 249. Definicja, zakres i specyfika marketingu sportowego. 250. Zachowania nabywcze kibiców i segmentacja rynku sportowego. 251. Marka sportowa - budowanie, pozycjonowanie i ochrona wizerunku klubu oraz zawodnika. 252. Strategie sponsoringu sportowego i modele współpracy z partnerami. 253. Konstruowanie i wycena oferty sponsorskiej oraz pakietów świadczeń. 254. Marketing cyfrowy, media społecznościowe i marketing treści w sporcie.	ZAO	Zaliczenie z oceną w formie projektu zespołowego obejmującego koncepcję marketingowo-sponsorską oraz plan organizacyjno-finansowy wybranego wydarzenia sportowego, wraz z prezentacją i obroną przyjętych założeń.

					255. Komercjalizacja wydarzeń, prawa medialne i merchandising. 256. Pomiar skuteczności działań marketingowych i sponsoringowych. 257. Etyczne i prawne aspekty komunikacji marketingowej w sporcie.		Sprawdzian pisemny z zakresu wykładu (kurs A) złożony z pytań zamkniętych i otwartych. Zaliczenie praktyczne na ćwiczeniach obejmujące ocenę zadań cząstkowych: uproszczonego budżetu, analizy przypadku prawno-finansowego oraz karty i harmonogramu projektu wydarzenia.
	Marketing, sponsoring i finanse w sporcie B: Finanse i podstawy prawa w organizacji sportowej				Ćwiczenia: 258. Specyfika gospodarki finansowej klubu i związku sportowego. 259. Źródła finansowania sportu - środki publiczne, prywatne i własne. 260. Konstruowanie i analiza budżetu organizacji oraz przedsięwzięcia sportowego. 261. Kalkulacja kosztów, przychodów i progu rentowności wydarzenia. 262. Czytanie i interpretacja podstawowych sprawozdań finansowych. 263. Podstawowe wskaźniki płynności, rentowności i zadłużenia. 264. Formy organizacyjno-prawne działalności sportowej i ich konsekwencje. 265. Podstawy prawa cywilnego, prawa umów i prawa pracy w organizacji sportowej. 266. Regulacje prawa sportowego, kontrakty zawodnicze i ochrona danych osobowych. 267. Identyfikacja i ograniczanie ryzyk finansowych oraz prawnych.		
	Marketing, sponsoring i finanse w sporcie C: Zarządzanie projektami i wydarzeniami sportowymi				Ćwiczenia: 268. Pojęcie projektu i specyfika projektów w sporcie. 269. Cykl życia projektu oraz wybrane metodyki zarządzania projektami. 270. Definiowanie celów, zakresu i karty projektu wydarzenia sportowego. 271. Analiza interesariuszy oraz podział ról w zespole projektowym. 272. Harmonogramowanie zadań i planowanie zasobów przedsięwzięcia.		

					273. Budżetowanie wydarzenia oraz kontrola kosztów i przychodów. 274. Logistyka, infrastruktura i obsługa uczestników imprezy sportowej. 275. Zarządzanie ryzykiem oraz bezpieczeństwem wydarzenia sportowego. 276. Koordynacja wolontariuszy, partnerów i podwykonawców. 277. Ewaluacja, rozliczenie i raport końcowy z realizacji projektu.		
26.	Cyfrowe narzędzia i analiza danych w zarządzaniu sportem A: Platformy i aplikacje do zarządzania w sporcie	W01-W04	U01-U04	K01, K02	Laboratorium: 278. Klasyfikacja i przegląd cyfrowych narzędzi wspierających zarządzanie w sporcie. 279. Konfiguracja systemu klasy CRM dla organizacji sportowej. 280. Obsługa aplikacji do zarządzania członkostwem i bazą zawodników klubu. 281. Narzędzia sprzedaży biletów oraz rezerwacji obiektów sportowych. 282. Platformy komunikacji z kibicami i zarządzania kanałami społecznościowymi. 283. Automatyzacja rutynowych zadań administracyjnych i obiegu dokumentów. 284. Dostosowanie funkcji aplikacji do specyfiki organizacji. 285. Zasady bezpieczeństwa i ochrony danych w pracy z platformami cyfrowymi. 286. Kryteria doboru i ocena przydatności rozwiązań informatycznych.	ZAO	Zaliczenie z oceną - projekt zaliczeniowy obejmujący przygotowanie zintegrowanego raportu zarządczego wraz z analizą wskaźników efektywności oraz jego prezentacją. Ocenie podlega poprawność konfiguracji narzędzi, trafność analizy danych, czytelność raportu oraz jakość sformułowanych rekomendacji. Ocena ciągła zadań laboratoryjnych wykonywanych samodzielnie przy stanowiskach komputerowych w trakcie zajęć, uwzględniana w ocenie końcowej z zaliczenia z
	Cyfrowe narzędzia i analiza danych w zarządzaniu sportem B: Analiza danych i wskaźniki efektywności w				Laboratorium: 287. Źródła i rodzaje danych w organizacji sportowej. 288. Porządkowanie i czyszczenie danych w arkuszu kalkulacyjnym. 289. Definiowanie kluczowych wskaźników efektywności (KPI) w sporcie. 290. Wskaźniki finansowe: przychody, koszty, rentowność wydarzeń.		

	zarządzaniu sportem				291. Wskaźniki marketingowe i sprzedażowe: konwersja, utrzymanie kibiców, wartość klienta. 292. Wskaźniki operacyjne: obłożenie obiektów, frekwencja, wydajność procesów. 293. Tworzenie zestawień, tabel przestawnych i podstawowych modeli analitycznych. 294. Interpretacja wyników w kontekście celów zarządczych. 295. Ocena jakości danych i typowe błędy wnioskowania. 296. Formułowanie rekomendacji na podstawie analizy danych.		oceną.
	Cyfrowe narzędzia i analiza danych w zarządzaniu sportem C: Integracja i raportowanie danych sportowych				Laboratorium: 297. Łączenie danych pochodzących z różnych systemów organizacji sportowej. 298. Standaryzacja i ujednolicanie formatów danych. 299. Zasady projektowania czytelnych raportów okresowych. 300. Dobór form graficznej prezentacji informacji. 301. Budowa pulpitów menedżerskich i wizualizacji wskaźników. 302. Tworzenie raportu zarządczego dla wybranego obszaru organizacji. 303. Komunikowanie wyników analiz interesariuszom organizacji. 304. Zapewnienie spójności i wiarygodności raportowanych informacji. 305. Automatyzacja cyklicznego raportowania.		
27.	Zarządzanie zdrowiem i regeneracją sportowca A: Zarządzanie zdrowiem zawodnika w cyklu szkoleniowym	W01-W04	U01-U04	K01, K02	Wykłady: 306. Zarządzanie zdrowiem zawodnika jako element strategii organizacji sportowej. 307. Cykl szkoleniowy i periodyzacja obciążeń zdrowotnych w makrocyklu, mezocyklu i mikrocyklu. 308. Polityka zdrowotna klubu oraz cele zdrowotne w planowaniu sportowym. 309. Zarządzanie ryzykiem zdrowotnym i profilaktyka urazów z perspektywy menedżerskiej.	ZAO	Zaliczenie z oceną w formie projektu menedżerskiego przedstawiającego założenia strategii zarządzania zdrowiem zawodnika w cyklu szkoleniowym wraz z analizą interesariuszy i

					310. Interesariusze procesu ochrony zdrowia i ich role w organizacji. 311. Ekonomiczne i organizacyjne konsekwencje absencji zdrowotnej zawodnika. 312. Etyka i odpowiedzialność menedżera za dobrostan i ciągłość kariery sportowej. 313. Modele zarządzania zdrowiem stosowane w profesjonalnych organizacjach sportowych.		ryzyka zdrowotnego. Ocena uwzględnia poprawność merytoryczną, spójność z uwarunkowaniami organizacyjnymi oraz jakość argumentacji. Zaliczenie z oceną na podstawie pracy praktycznej w trakcie laboratoriów: wykonania i prezentacji raportu z monitorowania obciążeń zdrowotnych oraz opracowania modelu współpracy interdyscyplinarnej (analiza przypadku organizacyjnego). Ocena obejmuje poprawność analizy danych, trafność rekomendacji oraz organizację pracy zespołowej.
	Zarządzanie zdrowiem i regeneracją sportowca B: Monitorowanie obciążeń zdrowotnych i regeneracji				Laboratorium: 314. Systemy monitorowania zdrowia i obciążeń w organizacji sportowej. 315. Wskaźniki obciążenia zewnętrznego i wewnętrznego oraz ich interpretacja menedżerska. 316. Ocena gotowości do treningu i monitorowanie subiektywnych wskaźników regeneracji. 317. Budowanie arkuszy i zestawień do monitorowania stanu zdrowia zespołu. 318. Obsługa platform i aplikacji do gromadzenia danych zdrowotnych. 319. Analiza trendów obciążenia i identyfikacja sygnałów ostrzegawczych. 320. Raportowanie danych zdrowotnych na potrzeby decyzji zarządczych. 321. Zasady ochrony i poufności danych zdrowotnych w praktyce. 322. Formułowanie rekomendacji dotyczących zarządzania regeneracją na podstawie danych. 323. Studium przypadku: interpretacja raportu z monitorowania zespołu.		
	Zarządzanie zdrowiem i regeneracją sportowca C: Zarządzanie współpracą interdyscyplinarną				Laboratorium: 324. Struktura i role zespołu interdyscyplinarnego w ochronie zdrowia zawodnika. 325. Projektowanie ścieżek opieki i procedur współpracy między specjalistami. 326. Podział odpowiedzialności i kompetencji w zespole zdrowotnym. 327. Zarządzanie przepływem informacji między sztabem szkoleniowym, medycznym i zarządem.		

	w ochronie zdrowia sportowca				328. Komunikacja menedżerska i prowadzenie narad zespołu opieki. 329. Rozwiązywanie konfliktów kompetencyjnych i komunikacyjnych. 330. Standardy jakości i protokoły postępowania w ochronie zdrowia sportowca. 331. Etyka, poufność i prawa zawodnika we współpracy interdyscyplinarnej. 332. Analiza przypadków organizacyjnych dotyczących koordynacji opieki. 333. Opracowanie i prezentacja modelu współpracy interdyscyplinarnej w organizacji.		
SEMINARIUM I EGZAMIN DYPLOMOWY							
28.	Seminarium i egzamin dyplomowy	W01-W03	U01-U04	K01-K02	Ćwiczenia: 1. Regulamin, zasady dyplomowania. 2. Cel pracy dyplomowej, cel badań 3. Aktualny stan praktyki w obszarach działalności zawodowej oraz zawodowego rynku pracy 4. Aktualny stan zastosowania wiedzy z dyscyplin nauki o zdrowiu, psychologii, nauk o kulturze fizycznej 5. Metody badawcze z uwzględnieniem metody sondażowej, indywidualnego przypadku, analizy piśmiennictwa i analizy dokumentacji sportowca / zawodnika 6. Wybór tematu pracy z wykorzystaniem praktycznego ujęcia 7. Zbieranie informacji 8. Redagowanie pracy zgodnie z wytycznymi 9. Omówienie przebiegu egzaminu dyplomowego 10. Etyczne oraz prawne aspekty pracy dyplomowej. Prawa autorskie, zagadnienie plagiatu 11. Rola i zadania Komisji Bioetycznej w badaniach naukowych 12. Obrona pracy dyplomowej.	EGZ	Na podstawie zatwierdzonego tematu pracy dyplomowe w ujęciu praktycznym oraz opracowanego planu pracy Na podstawie opracowanego rozdziału metodologicznego i opisania narzędzi badawczych Na podstawie złożonej i przyjętej pracy dyplomowej Zdanie egzaminu dyplomowego zgodnie z Zarządzeniem Rektora nr 49/2021/2022 z dnia 09.08.2022 r. dot. zasad dyplomowania na pierwszym stopniu kształcenia w

							Lubelskiej Akademii WSEI
PRAKTYKA ZAWODOWA							
29a.	Asystent trenera, instruktora sportu		U01-U04	K01, K02	I rok, II semestr – Praktyki wakacyjne (300 godzin) 1. Poznanie warsztatu pracy instruktora sportu/ instruktora rekreacji ruchowej oraz prowadzonej przez niego dokumentacji 2. Poznanie warsztatu pracy trenera personalnego/trenera fitness oraz prowadzonej przez niego dokumentacji 3. Obserwacja zadań realizowanych przez instruktora sportu/ instruktora rekreacji ruchowej – obserwacja warsztatu pracy ze sportowcami wyczynowymi indywidualnie lub w klubach sportowych. – poznanie zakresu monitorowania obciążeń treningowych, – kształtowania zdolności motorycznych (wytrzymałość, siła, szybkość, koordynacyjne zdolności motoryczne), 4. Poznanie zadań zwanych przygotowaniem do diagnostyki wydolności oraz programowania i indywidualizacji przygotowania motorycznego pod kątem wymagań stawianych przez konkretną dyscyplinę sportu 5. zapoznanie się z wymaganiami obowiązującymi w klubach fitness lub klubach sportowych. 6. zapoznanie się ze sposobami komunikacji z sportowcem. 7. przygotowanie do realizacji programów treningowych w zakresie przygotowania motorycznego.	ZAL	Kurs A Oceniane przez zakładowego opiekuna praktyk oraz zatwierdzane przez opiekuna praktyk z ramienia Uczelni Wykonywanie w warunkach rzeczywistych wybranych prac, zadań lub aktywności typowych dla kierunku kształcenia, wyszczególnionych w „Indeksie praktyki zawodowej”
29b.	Rola psychologa w zespole oraz		U01-U03	K01, K02	II rok, w trakcie trwania III semestru Rola psychologa w interdyscyplinarnym zespole (50 godzin)	ZAL	Oceniane przez zakładowego opiekuna praktyk oraz

	zastosowanie wybranych metod				1. Specyfika funkcjonowania zespołu interdyscyplinarnego ze szczególną rolą psychologa w podmiotach sportowych 2. Komunikowanie się z zespołem oraz ze sportowcem 3. Poznanie metod i technik pracy psychologa sportu 4. Psychologia efektywnego funkcjonowania grup i liderów sportowych w podmiotach sportowych Coaching (40 godzin) 1. Poznanie warsztatu pracy coacha oraz prowadzonej przez niego dokumentacji 2. Obserwacja zadań realizowanych przez coacha w terapii indywidualnej i grupowej.		zatwierdzane przez opiekuna praktyk z ramienia Uczelni Wykonywanie w warunkach rzeczywistych wybranych prac, zadań lub aktywności typowych dla kierunku kształcenia, wyszczególnionych w „Indeksie praktyki zawodowej”
29c.	Diagnostyka i analiza efektywności sportu		U01-U03	K01, K02	II rok IV semestr – Praktyki wakacyjne (210 godzin) 1. Obserwacja pracy placówki sportowej lub rekreacyjnej w zakresie diagnostyki sportowej lub psychomotorycznej. Poznanie dokumentów placówki. 2. Udział w asyście fizjoterapeuty/ trenera sportowego w prowadzeniu diagnostyki sportowej 3. Asystowanie w oferowanych przez praktykodawcę zajęciach wraz z omówieniem i analizą wykonywanej diagnostyki sportowej wraz z ich ewaluacją.	ZAL	Oceniane przez zakładowego opiekuna praktyk oraz zatwierdzane przez opiekuna praktyk z ramienia Uczelni Wykonywanie w warunkach rzeczywistych wybranych prac, zadań lub aktywności typowych dla kierunku kształcenia, wyszczególnionych w „Indeksie praktyki zawodowej”
29d.	Zastosowanie terapii w sporcie I		U01-U05	K01	III rok, w trakcie trwania V semestru (150 godzin) Biofeedback (110 godzin) 1. Poznanie warsztatu pracy trenera z wykorzystaniem urządzeń do Biofeedbacku.	ZAL	Wykonywanie w warunkach rzeczywistych wybranych prac, zadań

					2. Prowadzenie sesji terapeutycznej/ treningowej z Biofeedbackiem pod nadzorem fizjoterapeuty/ terapeuty Biofeedback.. Przygotowanie protokołu treningu. 3. Typowe problemy i ich rozwiązania. Rehabilitacja w medycynie sportowej (40 godzin) 1. Obserwuje/ asystuje warsztat pracy lekarza medycyny sportowej / specjalisty w dziedzinie fizjoterapeuty 2. Rozpoznaje podstawowe urazy i przeciążenia u sportowca, ocenia możliwości terapeutyczne, planuje i wykonuje zabiegi pod opieką fizjoterapeuty lub/ i wykwalifikowanego trenera 3. Rozpoznaje przetrenowanie – przygotowuje program naprawczy w asyście fizjoterapeuty/ trenera sportowego.		lub aktywności typowych dla kierunku kształcenia, wyszczególnionych w „Indeksie praktyki zawodowej” Samodzielna realizacja przez studenta projektu studium przypadku z zakresu biofeedbacku pod nadzorem pracodawcy.
29e.	Zastosowanie terapii w sporcie II (E1. Zastosowanie terapii w sporcie II)		U01-U04	K01	III rok, w trakcie trwania VI semestru (210 godzin) Balneologia i odnowa biologiczna w sporcie (40 godzin) Praktyka realizowana pod opieką lekarza ze specjalizacją z balneologii lub/i mgr fizjoterapii 1. Specyfika funkcjonowania instytucji, jej cele i zadania w zakresie odnowy biologicznej i balneologii 2. Organizacja pracy w obiektach/ instytucjach wellness i SPA uzdrowiskach i jej wyposażenie 3. Obserwacja prowadzonych przedsięwzięć/zabiegów w zakresie usług wellness i SPA i ich dokumentowanie 4. Obserwacja pracy zespołu interdyscyplinarnego	ZAL	Wykonywanie w warunkach rzeczywistych wybranych prac, zadań lub aktywności typowych dla kierunku kształcenia, wyszczególnionych w „Indeksie praktyki zawodowej” Samodzielna realizacja przez studenta projektu studium przypadku z zakresu różnych dostępnych form terapii (dietetyki lub planu jednostek treningowych)
	Zastosowanie terapii w sporcie II (E2. Zastosowanie terapii w sporcie II)				Dietetyka i żywienie (70 godzin) Praktyka realizowana pod opieką dietetyka 1. Charakterystyka działań związanych z prowadzeniem porad żywieniowych dla sportowców 2. Specyfika pracy dietetyka oraz stosowane przez niego metody i narzędzia (np. do oceny stanu odżywienia, do oceny jakości żywności) 3. Współpraca ze sportowcem w zakresie opieki nad prawidłowym żywieniem, 4. Układanie zaleceń dietetycznych, w tym określenie i dobór interwencji żywieniowej dla sportowców 5. Edukacja żywieniowa sportowców		

	Zastosowanie terapii w sporcie II (E3. Zastosowanie terapii w sporcie II)				Planowanie jednostek treningowych (100 godzin) Praktyka realizowana pod opieką trenera. Analiza jednostek treningowych pod względem: 1. wyznaczonych zadań, metod, form treningowych 2. rodzaju zastosowanych środków treningowych 3. wielkości obciążeń (intensywność, objętość, częstość treningu) 4. sposobu kontroli efektów treningowych 5. Metody postępowania trenera w realizacji zadań treningowych 6. typ trenera (wychowawca, trener-nauczyciel, trener-menager) 7. model kierowania grupą (autokratyczny, demokratyczny, liberalny), 8. zasadność i skuteczność stosowania czynności trenerskich (opisujące, informacyjne, naprowadzające, motywujące, kontrolne, korygujące), 9. sposoby egzekwowania realizacji wyznaczonych zadań treningowych przez trenera. 10. Realizacja zadań treningowych, prowadzenie jednostki treningowej (części lub całości), samodzielne pod nadzorem trenera /instruktora 11. Realizacja wyznaczonych zadań w treningu, przygotowanie miejsca i urządzeń treningowych oraz edukacja sportowca w zakresie wykonywanych zadań.		

Koordynator kierunku …….. ……..
(imię i nazwisko) *(podpis)*

Dziekan Wydziału …… ……..
(imię i nazwisko) *(podpis)*