



AKADEMIA
ŁOMŻYŃSKA

Program studiów

Kierunek:

Wychowanie Fizyczne

profil praktyczny
studia I stopnia

obowiązujący od roku akademickiego 2026/2027

(zatwierdzony Uchwałą Senatu Nr 22/2026 z dnia 29 czerwca 2026 roku)

Spis treści

Program studiów Kierunek: Wychowanie Fizyczne	1
I. Podstawowe informacje o kierunku i programie studiów	4
1.1. Wymagania wstępne.....	7
1.2. Ogólne cele kształcenia	8
1.3. Kwalifikacje i uprawnienia zawodowe Absolwenta	9
1.4. Związek programu studiów z misją i strategią Uczelni.....	11
1.5. Konsultacje dotyczące programu studiów	12
1.6. Efekty uczenia się	13
1.6.1. Kierunkowe efekty uczenia się	13
II. Ramowy program studiów.....	42
2.1. Podstawowe sposoby weryfikacji i oceny osiągniętych przez studenta efektów uczenia się	47
III. Plany studiów	48
3.1. Plan studiów stacjonarnych.....	48
3.2. Plan studiów niestacjonarnych.....	53
IV. Praktyki zawodowe.....	57
V. Załączniki	61
5.1. Załącznik 1. Wykaz liczby punktów ECTS uzyskiwanych w ramach zajęć prowadzonych z bezpośrednim udziałem nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia.....	61
5.2. Załącznik 2. Wykaz zajęć lub grupy zajęć z dziedziny nauk społecznych i/lub humanistycznych.....	76
5.3. Załącznik 3. Wykaz zajęć lub grupy zajęć do wyboru	77
5.4. Załącznik 4. Tabela pokrycia efektów uczenia się	78
5.5. Załącznik 5. Tabele pokrycia efektów uczenia się wynikających ze standardu kształcenia nauczycieli	96
5.6. Załącznik 6. Treści programowe zajęć	101
5.7. Załącznik 7. Wykaz zajęć możliwych do realizacji z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość oraz ich wymiar	146

Spis tabel

Tabela 1. Ogólna charakterystyka kierunku studiów	4
Tabela 2. Kierunkowe efekty uczenia się z odniesieniem do charakterystyk drugiego stopnia PRK	14
Tabela 3. Efekty uczenia się wynikające ze standardu kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela	33
Tabela 4. Szczegółowe efekty uczenia się dla ścieżki osiągnętej w ramach zajęć	35
Tabela 5. Wykaz zajęć realizowanych w cyklu kształcenia na studiach stacjonarnych i niestacjonarnych, z uwzględnieniem liczby godzin, przypisanych punktów ECTS oraz rodzaju zajęć (kształtujących umiejętności praktyczne, z zakresu dyscypliny lub dyscyplin)	42
Tabela 6. Podstawowe sposoby weryfikacji efektów uczenia się	46
Tabela 7. Podział praktyki zawodowej i jej wymiar w poszczególnych semestrach	57

I. Podstawowe informacje o kierunku i programie studiów

Tabela 1. Ogólna charakterystyka kierunku studiów

Jednostka prowadząca studia	Akademia Łomżyńska, Wydział Nauk o Zdrowiu	
Nazwa kierunku studiów	Wychowanie Fizyczne	
Poziom studiów	studia pierwszego stopnia	
Profil studiów	praktyczny	
Forma lub formy studiów	stacjonarne / niestacjonarne	
Nazwa dyscypliny, do której został przyporządkowany kierunek	Nauki o kulturze fizycznej – dyscyplina wiodąca (107 ECTS – 78%) Nauki o zdrowiu (31 ECTS – 22%)	
Liczba semestrów i liczba punktów ECTS konieczna do ukończenia studiów na danym poziomie	6 semestrów – 180 ECTS	
Ścieżki rozwoju zawodowego realizowane w ramach kierunku studiów	1. instruktor sportu 2. instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych 3. instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących 4. instruktor sportu w służbach mundurowych	
Tytuł zawodowy nadawany absolwentom	licencjat	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
Łączna liczba godzin zajęć (bez praktyk zawodowych)	Ścieżka rozwoju zawodowego: instruktor sportu – 2365 godzin	Ścieżka rozwoju zawodowego: instruktor sportu – 1467 godzin
	Ścieżka rozwoju zawodowego: instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych – 2295 godzin	Ścieżka rozwoju zawodowego: instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych – 1407 godzin
	Ścieżka rozwoju zawodowego: instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących – 2355 godzin	Ścieżka rozwoju zawodowego: instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących – 1467 godzin
	Ścieżka rozwoju zawodowego: instruktor sportu w służbach mundurowych – 2365 godzin	Ścieżka rozwoju zawodowego: instruktor sportu w służbach mundurowych – 1467 godzin

Łączna liczba punktów ECTS, jaką student musi uzyskać w ramach zajęć prowadzonych z bezpośrednim udziałem nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia¹ (dla studiów stacjonarnych co najmniej połowa punktów ECTS objętych programem studiów; dla studiów niestacjonarnych mniej niż połowa)	Ścieżka rozwoju zawodowego: instruktor sportu – 115,32 ECTS	Ścieżka rozwoju zawodowego: instruktor sportu – 80,68 ECTS
	Ścieżka rozwoju zawodowego: instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych – 112,6 ECTS	Ścieżka rozwoju zawodowego: instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych – 78,36 ECTS
	Ścieżka rozwoju zawodowego: instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących – 115,64 ECTS	Ścieżka rozwoju zawodowego: instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących – 81,40 ECTS
	Ścieżka rozwoju zawodowego: instruktor sportu w służbach mundurowych – 115,8 ECTS	Ścieżka rozwoju zawodowego: instruktor sportu w służbach mundurowych – 81,16 ECTS
Łączna liczba punktów ECTS przyporządkowana zajęciom kształtującym umiejętności praktyczne² (w wymiarze większym niż 50% liczby punktów ECTS objętych programem studiów)	Ścieżka rozwoju zawodowego: instruktor sportu – 94 ECTS	
	Ścieżka rozwoju zawodowego: instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych – 98 ECTS	
	Ścieżka rozwoju zawodowego: instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących – 94,5 ECTS	
Łączna liczba punktów ECTS, jaką student musi uzyskać w ramach zajęć z dziedziny nauk humanistycznych lub nauk społecznych – w przypadku kierunków studiów przyporządkowanych do dyscyplin w ramach dziedzin innych	Ścieżka rozwoju zawodowego: instruktor sportu w służbach mundurowych – 92 ECTS	
	Ścieżka rozwoju zawodowego: instruktor sportu – 37 ECTS	
	Ścieżka rozwoju zawodowego: instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych – 37 ECTS	

¹ Załącznik 1

² Tabela 5

niż odpowiednio nauki humanistyczne lub nauki społeczne ³ (nie mniej niż 5 punktów ECTS)	Ścieżka rozwoju zawodowego: instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących – 37 ECTS Ścieżka rozwoju zawodowego: instruktor sportu w służbach mundurowych – 41 ECTS	
Łączna liczba punktów ECTS przyporządkowana zajęciom do wyboru ⁴ (nie mniej niż 30% liczby punktów ECTS objętych programem studiów)	61 ECTS	
Wymiar praktyk zawodowych / liczba punktów ECTS przyporządkowana praktykom zawodowym	Ścieżka rozwoju zawodowego: instruktor sportu – 360 godzin / 18 ECTS Ścieżka rozwoju zawodowego: instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych – 360 godzin / 18 ECTS Ścieżka rozwoju zawodowego: instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących – 360 godzin / 18 ECTS Ścieżka rozwoju zawodowego: instruktor sportu w służbach mundurowych – 360 godzin / 18 ECTS	
W przypadku stacjonarnych studiów pierwszego stopnia i jednolitych studiów magisterskich liczba godzin zajęć z wychowania fizycznego	60 godzin	32 godziny
W przypadku prowadzenia zajęć z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość:		
Łączna liczba godzin zajęć określona w programie studiów / Łączna liczba godzin zajęć prowadzonych z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość ⁵	Ścieżka rozwoju zawodowego: instruktor sportu – 2725 godzin / 88 godzin Ścieżka rozwoju zawodowego: instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych – 2655 godzin / 55 godzin	Ścieżka rozwoju zawodowego: instruktor sportu – 1827 godzin / 60 godzin Ścieżka rozwoju zawodowego: instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych – 1767 godzin / 44 godzin

³ Załącznik 2

⁴ Załącznik 3

⁵ Plan studiów uwzględniający prowadzenie zajęć z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość jest alternatywną formą prowadzenia zajęć. Załącznik 7.

	Ścieżka rozwoju zawodowego: instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących – 2715 godzin / 55 godzin Ścieżka rozwoju zawodowego: instruktor sportu w służbach mundurowych – 2725 godzin / 88 godzin	Ścieżka rozwoju zawodowego: instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących – 1827 godzin / 44 godzin Ścieżka rozwoju zawodowego: instruktor sportu w służbach mundurowych – 1827 godzin / 60 godzin
Łączna liczba punktów ECTS określona w programie studiów / Łączna liczba punktów ECTS przyporządkowana do zajęć prowadzonych z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość ⁶	Ścieżka rozwoju zawodowego: instruktor sportu – 180 ECTS / 3,52 ECTS Ścieżka rozwoju zawodowego: instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych – 180 ECTS / 2,2 ECTS Ścieżka rozwoju zawodowego: instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących – 180 ECTS / 2,2 ECTS Ścieżka rozwoju zawodowego: instruktor sportu w służbach mundurowych – 180 ECTS / 3,52 ECTS	Ścieżka rozwoju zawodowego: instruktor sportu – 180 ECTS / 2,4 ECTS Ścieżka rozwoju zawodowego: instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych – 180 ECTS / 1,76 ECTS Ścieżka rozwoju zawodowego: instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących – 180 ECTS / 1,76 ECTS Ścieżka rozwoju zawodowego: instruktor sportu w służbach mundurowych – 180 ECTS / 2,4 ECTS

1.1. Wymagania wstępne

Osoba ubiegająca się o przyjęcie na studia pierwszego stopnia na kierunek Wychowanie Fizyczne powinna spełniać warunki rekrutacji określone w uchwale Senatu Akademii

⁶ Plan studiów uwzględniający prowadzenie zajęć z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość jest alternatywną formą prowadzenia zajęć. Załącznik 7.

Łomżyńskiej dotyczącej warunków, trybu oraz harmonogramu postępowania rekrutacyjnego obowiązującego w danym roku akademickim.

1.2. Ogólne cele kształcenia

Podstawowym celem kształcenia na kierunku Wychowanie Fizyczne (studia I stopnia, profil praktyczny) jest wyposażenie absolwentów w wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne właściwe dla 6. poziomu Polskiej Ramy Kwalifikacji (PRK).

Po ukończeniu studiów absolwent jest przygotowany do funkcjonowania w zmieniających się realiach prawnych, organizacyjnych i społecznych, a także do podejmowania ról zawodowych związanych z prowadzeniem zajęć ruchowych, edukacją zdrowotną, wspieraniem rozwoju fizycznego człowieka oraz propagowaniem aktywnego i zdrowego stylu życia. Realizacja celu głównego następuje poprzez osiągnięcie następujących celów szczegółowych:

- przekazanie studentom wiedzy z zakresu nauk o kulturze fizycznej, nauk o zdrowiu oraz podstaw nauk społecznych i pedagogicznych, stanowiącej fundament przygotowania zawodowego w obszarze wychowania fizycznego, sportu, rekreacji i edukacji zdrowotnej;
- kształcenie umiejętności planowania, organizowania, prowadzenia i ewaluacji zajęć z wychowania fizycznego, aktywności ruchowej, sportu i rekreacji, dostosowanych do wieku, możliwości, potrzeb oraz poziomu sprawności uczestników;
- rozwijanie umiejętności diagnozowania poziomu sprawności fizycznej, aktywności ruchowej, rozwoju motorycznego oraz potrzeb zdrowotnych i edukacyjnych różnych grup uczestników zajęć;
- kształcenie kompetencji w zakresie bezpiecznego prowadzenia zajęć ruchowych, udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej oraz przeciwdziałania zagrożeniom związanym z aktywnością fizyczną;
- rozwijanie umiejętności stosowania różnorodnych metod, form i środków dydaktycznych w procesie wychowania fizycznego, treningu sportowego, rekreacji oraz promocji zdrowia;
- przygotowanie studentów do promowania zdrowego stylu życia, aktywności fizycznej, profilaktyki zdrowotnej oraz kształtowania pozytywnych postaw wobec troski o zdrowie własne i innych osób;
- rozwijanie kompetencji cyfrowych poprzez nabywanie umiejętności praktycznego wykorzystania technologii informacyjno-komunikacyjnych w planowaniu, dokumentowaniu, analizowaniu i wspomaganiu procesu dydaktycznego oraz działań związanych z kulturą fizyczną;
- kształtowanie kompetencji interpersonalnych i społecznych niezbędnych do skutecznej komunikacji z dziećmi, młodzieżą, osobami dorosłymi, rodzicami, nauczycielami, trenerami oraz przedstawicielami różnych środowisk zawodowych;
- przygotowanie do pracy indywidualnej i zespołowej, w tym do współpracy w środowisku edukacyjnym, sportowym, rekreacyjnym i prozdrowotnym;

- rozwijanie postawy odpowiedzialności zawodowej, etycznej i społecznej, w szczególności w zakresie bezpieczeństwa uczestników zajęć, poszanowania ich potrzeb, możliwości i godności;
- kształtowanie potrzeby ustawicznego kształcenia się, doskonalenia zawodowego oraz planowania własnego rozwoju w obszarze kultury fizycznej, edukacji i promocji zdrowia;
- przygotowanie absolwentów do kontynuowania edukacji na studiach drugiego stopnia, kończących się uzyskaniem tytułu magistra, lub na studiach podyplomowych.

1.3. Kwalifikacje i uprawnienia zawodowe Absolwenta

Absolwent kierunku Wychowanie Fizyczne powinien nabyć wiedzę, umiejętności i kompetencje pozwalające na pracę w szkole podstawowej, w instytucjach oświatowych oraz w ośrodkach rekreacyjno-sportowych. Powinien potrafić dobierać i stosować właściwe środki, formy i metody oddziaływania na organizm człowieka w celu zaspokojenia jego potrzeb w zakresie rozwoju somatycznego, motorycznego, psychomotorycznego oraz przygotować do uczestnictwa w kulturze fizycznej przez całe życie.

Posiadane przez absolwenta kwalifikacje o charakterze ogólnym i szczegółowym ulokowane są w trzech, powiązanych ze sobą sferach, mianowicie: wiedzy, umiejętności i kompetencji. W zakresie posiadanej **wiedzy** – wiodące są nauki medyczne i nauki o zdrowiu oraz nauki społeczne, w których centralne miejsce zajmuje wiedza o zdrowotnych walorach aktywności ruchowej oraz z zakresu teorii i metodyki nauczania czynności ruchowych. Absolwent wie, nie tylko jak funkcjonuje organizm człowieka, ale też rozumie zmiany jakie zachodzą w nim w trakcie nauczania czynności ruchowych, podczas wykonywania różnego rodzaju wysiłków, zmęczenia i wypoczynku. Posiada wiadomości niezbędne do stymulowania wszechstronnego rozwoju młodego organizmu w ontogenezie i kształtowania nawyków ruchowych na całe życie. Efektem uczenia się jest nie tylko zdobycie odpowiedniego poziomu wiedzy, ale przede wszystkim **umiejętności**, które są niezbędne do identyfikacji poziomu sprawności ucznia, budowania odpowiednich algorytmów nauczania oraz organizowania współzawodnictwa sportowego. Absolwent wykorzystuje umiejętność samodzielnej analizy zgromadzonych informacji i danych potrafi obiektywnie dokonać oceny postępów swoich podopiecznych. Potrafi także, w celu osiągnięcia efektywnej organizacji pracy, sprawnie posługiwać się dostępnymi środkami, formami i metodami wspomagania procesu nauczania i uczenia się. Podkreślenia wymaga także fakt, iż dzięki wiedzy i wykształconym nawykom absolwent posiada umiejętność samokształcenia się i uzupełniania zdobytej wiedzy, co jest niezbędne w kontekście współczesnych wymagań rynku pracy. Aktywnemu uczestnictwu w życiu zawodowym służy także znajomość języka obcego, a szczególnie umiejętność posługiwania się nim w zakresie specjalistycznej terminologii z obszaru kultury fizycznej w stopniu koniecznym do wykonywania zawodu.

Uzyskiwane kwalifikacje obejmują także ukształtowane w toku studiów **postawy**, umożliwiające skuteczne przekazywanie wiedzy, kształtowanie umiejętności i postaw uczniów do naturalnej w tym wieku oraz w przyszłości aktywności, co wspomaga samodzielność

uczenia się oraz inspiruje do wyrażania własnych myśli i przeżyć, a także rozbudza ich ciekawość poznawczą i motywację do dalszej edukacji.

Absolwent rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie. Odrzuca zachowania nieetyczne w działalności zawodowej i osobistej oraz opiera swoje działania o obowiązujące uregulowania prawne. Nawiązuje relacje społeczne w sposób prawidłowy posługując się skutecznie dostępnymi kanałami komunikacji. Dzięki zdobytym kwalifikacjom ogólnym i szczegółowym potrafi pracować samodzielnie i zespołowo oraz pełnić różnorodne role zawodowe. Uzyskany tytuł licencjata wychowania fizycznego uprawnia go do kontynuowania kształcenia na studiach drugiego stopnia lub na studiach podyplomowych i udziału w kursach doszkalcających. Absolwent jest przygotowany do pracy jako trener oraz animator aktywnego wypoczynku w szkołach i ośrodkach rekreacyjno-sportowych.

Absolwent rozpoczął kształcenie przygotowujące do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego w klasach IV-VIII szkoły podstawowej oraz w szkołach ponadpodstawowych. Zrealizował pełne przygotowanie pedagogiczne (tj. psychologiczno-pedagogiczne i dydaktyczne) zgodne z Rozporządzeniem Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dnia 25 lipca 2019 r. w sprawie standardu kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela (Dz. U. 2024, poz. 453, t.j.). Aby uzyskać formalne kwalifikacje uprawniające do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego absolwent musi kontynuować naukę na studiach II stopnia na kierunku wychowanie fizyczne o specjalności nauczycielskiej w celu uzupełnienia przygotowania merytorycznego w zakresie wychowania fizycznego.

Absolwent ścieżki instruktor sportu jest przygotowany do planowania, organizowania i prowadzenia zajęć sportowych w wybranych dyscyplinach. Potrafi dobierać metody, formy i środki treningowe do wieku, możliwości oraz poziomu zaawansowania uczestników. Posiada wiedzę z zakresu metodyki nauczania ruchu, podstaw treningu sportowego, bezpieczeństwa zajęć oraz oceny postępów uczestników. Zdobyte kompetencje umożliwiają mu podjęcie pracy m.in. w klubach sportowych, stowarzyszeniach kultury fizycznej, ośrodkach sportu i rekreacji oraz prowadzenie zajęć w ramach własnej działalności.

Absolwent ścieżki instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych jest przygotowany do prowadzenia zajęć rekreacyjnych i ogólnousprawniających dla dzieci, młodzieży, dorosłych i osób starszych. Potrafi organizować aktywność fizyczną w formie gier, zabaw, ćwiczeń indywidualnych, zespołowych oraz wydarzeń rekreacyjno-sportowych. Przygotowanie to umożliwia pracę w ośrodkach sportu i rekreacji, klubach fitness, instytucjach kultury fizycznej, placówkach edukacyjnych, ośrodkach wypoczynkowych oraz w ramach własnej działalności.

Absolwent ścieżki instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących jest przygotowany do prowadzenia zajęć ukierunkowanych na profilaktykę wad postawy ciała, wspieranie prawidłowego rozwoju psychofizycznego oraz poprawę koncentracji i samoregulacji. Potrafi odpowiednio dobierać ćwiczenia korekcyjne, kompensacyjne,

oddechowe, relaksacyjne i koncentracyjne do potrzeb uczestników. Zdobyte kompetencje mogą być wykorzystane w placówkach edukacyjnych, ośrodkach sportu i rekreacji, klubach fitness, instytucjach prowadzących zajęcia profilaktyczne i prozdrowotne oraz w działalności własnej.

Absolwent ścieżki instruktor sportu w służbach mundurowych jest przygotowany do prowadzenia zajęć rozwijających sprawność fizyczną, przygotowanie motoryczne oraz odporność psychofizyczną osób związanych ze służbami mundurowymi lub przygotowujących się do rekrutacji. Potrafi planować ćwiczenia siłowe, wytrzymałościowe, koordynacyjne i ogólnosprawnościowe. Kompetencje absolwenta mogą być wykorzystane w pracy z kandydatami do Policji, wojska, Straży Pożarnej, Straży Granicznej oraz innych formacji wymagających wysokiego poziomu sprawności fizycznej.

1.4. Związek programu studiów z misją i strategią Uczelni

Program studiów I stopnia na kierunku Wychowanie Fizyczne jest w pełni zgodny z misją i strategią rozwoju Akademii Łomżyńskiej. Przyjęty praktyczny profil studiów oraz wynikający z niego układ treści programowych służą realizacji kluczowego założenia misji Uczelni, jakim jest „Kształcenie Profesjonalistów”.

Zgodnie z misją Akademii Łomżyńskiej, celem nadrzędnym jest praktyczne kształcenie młodzieży i dorosłych rozwijając w szczególności wiedzę, umiejętności i kompetencje najbardziej pożądane na współczesnym rynku pracy ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb społeczeństwa i gospodarki regionu. Proces ten realizowany jest z udziałem profesjonalnej i zaangażowanej kadry składającej się z naukowców posiadających doświadczenie praktyczne oraz praktyków rozwijających zainteresowania naukowe. Kształcenie odbywa się w oparciu o nowoczesną infrastrukturę i wyposażenie dydaktyczne, w ścisłej współpracy z partnerami ze sfery gospodarczej i społecznej. Praktyczny profil studiów oraz determinowany nim program zajęć, mają przede wszystkim służyć realizacji podstawowego założenia leżącego u podstaw misji Uczelni, którym jest kształcenie profesjonalistów.

Wskazane założenia kształcenia wpisują się w ustalone cele strategiczne AŁ, którymi są w szczególności:

- skupianie wybitnych specjalistów posiadających wiedzę naukową i doświadczenie praktyczne, którzy nastawieni są na praktyczne i przyjazne kształcenie studentów oraz na podejmowanie działań na rzecz otoczenia społeczno-gospodarczego (cel 1);
- doskonalenie i stała adaptacja oferty dydaktycznej do zmieniających się potrzeb edukacyjnych, w tym „upraktycznienie” kierunków studiów (cel 4);
- włączenie praktyków w proces kształcenia studentów oraz tworzenie sieci instytucji stwarzających studentom możliwości odbywania praktyk i staży (w ramach celu 5).

Studia umożliwiają zdobycie absolwentom niezbędnej wiedzy z zakresu szeroko rozumianej kultury fizycznej. Przede wszystkim jednak studenci mają nabyć umiejętności praktyczne, dlatego właśnie na te kompetencje został położony nacisk w programie kształcenia. Służą temu m.in.: praktyki zawodowe, realizacja zajęć dydaktycznych z udziałem pracodawców.

Praktyczny charakter studiów osiągany jest również poprzez obrane metody weryfikacji efektów uczenia się z uwzględnieniem opinii przedstawicieli potencjalnych pracodawców.

1.5. Konsultacje dotyczące programu studiów

Interesariusze zewnętrzni, czyli szeroko rozumiane otoczenie społeczno-gospodarcze, oraz interesariusze wewnętrzni, do których zaliczamy przede wszystkim studentów i absolwentów oraz nauczycieli akademickich i inne osoby prowadzące zajęcia, odgrywają szczególną rolę w procesie tworzenia i doskonalenia koncepcji kształcenia.

Przy tworzeniu i doskonaleniu kierunku Wychowanie Fizyczne działa Rada Programowa Kierunku Studiów, w skład której wchodzi: Kierownik Zakładu, nauczyciele akademicki reprezentujący dyscypliny, do których przyporządkowany jest kierunek studiów, przedstawiciele interesariuszy zewnętrznych reprezentujący podmioty typowe dla zawodów, do wykonywania których studenci są przygotowywani w ramach ścieżek rozwoju, reprezentant studentów i absolwentów. Do zadań Rady Programowej Kierunku Studiów należy m.in.:

- 1) doskonalenie koncepcji kształcenia i programu studiów;
- 2) uzyskiwanie opinii interesariuszy wewnętrznych i zewnętrznych dotyczących programu studiów;
- 3) przeprowadzenie okresowego przeglądu i weryfikacja programów studiów;
- 4) opracowywanie projektów zmian w programie studiów.

W opracowaniu oraz doskonaleniu koncepcji kształcenia, dostosowaniu obowiązujących programów studiów do aktualnych wymogów formalno-prawnych, kluczową rolę odgrywają Dziekan i Prodziekan Wydziału, Kierownik Zakładu, Uczelniana Rada ds. Jakości Kształcenia, Wydziałowa Komisja ds. Jakości Kształcenia oraz Dział Kształcenia i Spraw Studenckich. W proces doskonalenia koncepcji kształcenia włączani są również absolwenci AŁ. Biuro Karier przeprowadza ocenę Uczelni przez absolwentów, bada ich losy zawodowe oraz sporządza raport z badania. Ponadto, losy absolwentów dostępne w ogólnopolskim systemie monitorowania Ekonomicznych Losów Absolwenta szkół wyższych są poddawane analizie przez Wydziałową Komisję ds. Jakości Kształcenia, a wnioski z tej analizy są umieszczane w sprawozdaniu z działań na rzecz jakości kształcenia.

Przygotowanie programu studiów na kierunku Wychowanie Fizyczne obowiązującego od roku akademickiego 2026/2027 poprzedziła procedura szczegółowej analizy opinii zebranych o programie studiów, które pisemnie złożyli interesariusze wewnętrzni reprezentowani przez nauczycieli akademickich realizujących zajęcia na kierunku Wychowanie Fizyczne oraz studentów, jak również interesariuszy zewnętrznych reprezentowanych przez lokalnych pracodawców zatrudniających absolwentów prezentowanego kierunku. Interesariusze wewnętrzni na poziomie Wydziału Nauk o Zdrowiu na kierunku Wychowanie Fizyczne brali udział w procesie weryfikacji zakładanych efektów uczenia się na kilku poziomach. Po pierwsze w ramach prac Wydziałowej Komisji ds. Jakości Kształcenia, zebrań pracowników oraz bieżących opinii przekazywanych przez studentów kierunku Wychowanie Fizyczne.

Opinie nauczycieli akademickich i studentów w zakresie proponowanych zmian w oparciu o program studiów realizowany od roku akademickiego 2025/2026 i dające możliwość uwzględnienia ich w nowym programie studiów odbyły się w miesiącach marzec-kwiecień 2026 r. i są zgodne z założeniami standardu kształcenia na kierunku Wychowanie Fizyczne.

Rada Praktyków powołana zarządzeniem Rektora na rok akademicki 2025/2026 pełniła rolę interesariuszy zewnętrznych i brała czynny udział w procesie konsultacji programu studiów w dwojaki sposób. Pierwszy polegał na ich bezpośrednim udziale w procesie tworzenia, dokonywania zmian i precyzowania wszelkich elementów związanych z przygotowywaniem programu studiów. Drugi zakładał konsultacje z interesariuszami, przeprowadzanymi na poziomie zarówno indywidualnych, jak i zbiorowych konsultacji. W ramach zbiorowych konsultacji, które miały miejsce w miesiącu kwiecień 2026 r., przedyskutowano i zaproponowano szereg zmian mając na względzie kierunek kształcenia i aktualne uwarunkowania oraz potrzeby rynku pracy. W wyniku tych działań interesariusze na każdym z wyżej wymienionych etapów brali czynny udział w przygotowaniu programu studiów obowiązującego od ścieżki 2026/2027.

1.6. Efekty uczenia się

1.6.1. Kierunkowe efekty uczenia się

Uwzględniając specyfikę kierunku studiów Wychowanie Fizyczne prowadzonego w AŁ oraz ustalone przez Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego obszarowe efekty uczenia się na poziomie I stopnia w zakresie nauk medycznych i nauk o kulturze fizycznej oraz standard kształcenia przygotowujący do wykonywania zawodu nauczyciela, przyjęto poniższe kierunkowe efekty uczenia się, tj. kwalifikacje, które mają być osiągnięte przez każdego z absolwentów studiów AŁ kierunku Wychowanie Fizyczne; specjalność: nauczycielska.

Objaśnienie oznaczeń:

P – poziom PRK

U – charakterystyka uniwersalna

W- wiedza

W zakresie wiedzy:

G – zakres i głębia

K - kontekst

U – umiejętności

W zakresie umiejętności:

W – wykorzystanie wiedzy

K – komunikowanie się

O – organizacja pracy

U – uczenie się

K – kompetencje społeczne

W zakresie kompetencji społecznych:

K – oceny / krytyczne podejście

O – odpowiedzialność

Tabela 2. Kierunkowe efekty uczenia się z odniesieniem do charakterystyk drugiego stopnia PRK

Symbol kierunkowych efektów uczenia się	OPIS KIERUNKOWYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia PRK		Nazwa zajęć, w ramach których realizowany jest dany efekt uczenia się
		Uniwersalna charakterystyka pierwszego stopnia (U)	Charakterystyki drugiego stopnia typowe dla kwalifikacji uzyskiwanych w ramach szkolnictwa wyższego (S)	
WIEDZA				
Absolwent po ukończeniu kierunku studiów zna i rozumie:				
K_W01	w zaawansowanym stopniu biologiczne podstawy nauk o kulturze fizycznej; zna budowę, funkcje i procesy zachodzące w organizmie człowieka w spoczynku i podczas wysiłku fizycznego	P6U_W	P6S_WG	1. Anatomia 2. Fizjologia 3. Biochemia 4. Biologia
K_W02	w zaawansowanym stopniu metody i techniki pomiarów oceniających rozwój fizyczny i testy oceniające składowe sprawności psychofizycznej oraz sposób wykorzystania tej wiedzy w działalności zawodowej związanej z kierunkiem studiów	P6U_W	P6S_WG	1. Fizjologia 2. Antropologia 3. Antropomotoryka 4. Teoria treningu sportowego 5. Podstawy treningu siłowego
K_W03	w zaawansowanym stopniu etapy rozwoju motorycznego w ontogenezie, rozumie ich znaczenie w procesie nauczania i uczenia się czynności ruchowych, a także zna i rozumie genetyczne, środowiskowe i somatyczne uwarunkowania motoryczności oraz jej koncepcje i zaawansowane metody pomiaru	P6U_W	P6S_WG	1. Antropomotoryka 2. Teoria treningu sportowego 3. Nauczanie czynności motorycznych
K_W04	w zaawansowanym stopniu koncepcje, modele zdrowia, cele, zadania i funkcje edukacji	P6U_W	P6S_WG	1. Edukacja zdrowotna

Symbol kierunkowych efektów uczenia się	OPIS KIERUNKOWYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia PRK		Nazwa zajęć, w ramach których realizowany jest dany efekt uczenia się
		Uniwersalna charakterystyka pierwszego stopnia (U)	Charakterystyki drugiego stopnia typowe dla kwalifikacji uzyskiwanych w ramach szkolnictwa wyższego (S)	
	zdrowotnej w profilaktyce społecznej			
K_W05	alternatywne koncepcje edukacyjne, uwarunkowania, funkcje i znaczenie edukacji w życiu człowieka oraz jej główne cele i zadania, a także procesy i mechanizmy z nią związane	P6U_W	P6S_WG	1. Innowacje w lekcji wychowania fizycznego
K_W06	w zaawansowanym stopniu zagrożenia dla zdrowia wynikające z braku lub niewłaściwego dostosowania aktywności fizycznej do wieku ucznia oraz sposoby wdrażania zasad zdrowego stylu życia	P6U_W	P6S_WG	1. Wychowanie fizyczne 2. Edukacja zdrowotna 3. Podstawy fizjoterapii w sporcie 4. Podstawy żywienia i suplementacji w sporcie
K_W07	koncepcje, teorie i etapy rozwoju człowieka oraz znaczenie procesów poznawczych, społecznych i emocjonalno-motywacyjnych w planowaniu i realizacji zadań dydaktycznych i wychowawczych w procesie edukacji i aktywności sportowej	P6U_W	P6S_WK	1. Antropologia
K_W08	historię rozwoju sportu (kultury fizycznej) w różnych epokach na terenie Polski i Europy oraz przyczyny rozwoju nowożytnego ruchu olimpijskiego	P6U_W	P6S_WK	1. Historia kultury fizycznej
K_W09	w zaawansowanym stopniu przyczyny i uwarunkowania ewolucji celów i zadań wychowania fizycznego oraz wynikające z nich zmienne wzory zachowań wobec ciała. Kompetencje kulturowe	P6U_W	P6S_WG	1. Teoria wychowania fizycznego

Symbol kierunkowych efektów uczenia się	OPIS KIERUNKOWYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia PRK		Nazwa zajęć, w ramach których realizowany jest dany efekt uczenia się
		Uniwersalna charakterystyka pierwszego stopnia (U)	Charakterystyki drugiego stopnia typowe dla kwalifikacji uzyskiwanych w ramach szkolnictwa wyższego (S)	
	w wychowaniu do różnych znaczeń wartości ludzkiego ciała			
K_W10	w zaawansowanym stopniu zasady projektowania procesu kształcenia i wychowania w kontekście rozwijania kompetencji wychowanka i jego bezpieczeństwa, zna i rozumie strategię, formy, środki i metody kształcenia oraz warunki w realizacji zadań i celów wychowania fizycznego	P6U_W	P6S_WG	1. Teoria i metodyka tenisa stołowego 2. Sporty rakietowe 3. Teoria i metodyka koszykówki 4. Teoria i metodyka piłki nożnej 5. Teoria i metodyka piłki siatkowej 6. Teoria i metodyka piłki ręcznej 7. Teoria i metodyka pływania 8. Teoria i metodyka lekkoatletyki 9. Sporty walki 10. Rytmika i taniec 11. Zabawy i gry ruchowe 12. Ćwiczenia kompensacyjno-korekcyjne 13. Sport dla wszystkich 14. Obóz wędrowny 15. Zimowe formy aktywności fizycznej / Obóz zimowy 16. Letnie formy aktywności fizycznej / Obóz letni 17. Teoria treningu sportowego 18. Teoria i metodyka rekreacji 19. Innowacje w lekcji wychowania fizycznego 20. Podstawy treningu siłowego 21. Nauczanie czynności motorycznych
K_W11	w zaawansowanym stopniu prawa mechaniki i ich znaczenie w funkcjonowaniu układu ruchu człowieka oraz znaczenie koordynacji nerwowo-	P6U_W	P6S_WG	1. Fizjologia 2. Nauczanie czynności motorycznych 3. Biomechanika

Symbol kierunkowych efektów uczenia się	OPIS KIERUNKOWYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia PRK		Nazwa zajęć, w ramach których realizowany jest dany efekt uczenia się
		Uniwersalna charakterystyka pierwszego stopnia (U)	Charakterystyki drugiego stopnia typowe dla kwalifikacji uzyskiwanych w ramach szkolnictwa wyższego (S)	
	mięśniowej w nauczaniu i uczeniu się ruchu			
K_W12	w zaawansowanym stopniu różnorodne metody oceny oraz zasady korekcji wad postawy ciała oraz metodykę i systematykę ćwiczeń kompensacyjno-korekcyjnych oraz działania profilaktyczne w kształtowaniu prawidłowej postawy ciała	P6U_W	P6S_WG	1. Ćwiczenia kompensacyjno-korekcyjne 2. Dydaktyka gimnastyki korekcyjno- kompensacyjnej 3. Patofizjologia wad postawy ciała dziecka 4. Podstawy kinezyterapii 5. Pływanie korekcyjne 6. Ćwiczenia kształtujące i korekcyjne 7. Teoria i metodyka ćwiczeń korekcyjnych
K_W13	w zaawansowanym stopniu terminologię używaną w wychowaniu fizycznym, jej źródła oraz zastosowania w obrębie dyscyplin pokrewnych (sport, turystyka i rekreacja, zachowania zdrowotne i estetyczne)	P6U_W	P6S_WG	1. Teoria i metodyka tenisa stołowego 2. Sporty rakietowe 3. Teoria i metodyka koszykówki 4. Teoria i metodyka piłki nożnej 5. Teoria i metodyka piłki siatkowej 6. Teoria i metodyka piłki ręcznej 7. Teoria i metodyka pływania 8. Teoria i metodyka lekkoatletyki 9. Sporty walki 10. Rytmika i taniec 11. Zabawy i gry ruchowe 12. Ćwiczenia kompensacyjno-korekcyjne 13. Sport dla wszystkich 14. Obóz wędrowny 15. Zimowe formy aktywności fizycznej / Obóz zimowy

Symbol kierunkowych efektów uczenia się	OPIS KIERUNKOWYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia PRK		Nazwa zajęć, w ramach których realizowany jest dany efekt uczenia się
		Uniwersalna charakterystyka pierwszego stopnia (U)	Charakterystyki drugiego stopnia typowe dla kwalifikacji uzyskiwanych w ramach szkolnictwa wyższego (S)	
				16. Letnie formy aktywności fizycznej / Obóz letni 17. Teoria treningu sportowego 18. Teoria i metodyka rekreacji 19. Teoria wychowania fizycznego 20. Edukacja zdrowotna 21. Teoria sportu 22. Ćwiczenia relaksowo-koncentrujące 23. Masaż leczniczy 24. System walki wręcz w bliskim kontakcie 25. Pływanie i ratownictwo wodne 26. Przygotowanie do egzaminu dyplomowego
K_W14	w zaawansowanym stopniu ugruntowaną wiedzę w zakresie techniki wykonania, pomocy i ochrony oraz metodyki nauczania w sportach zespołowych i indywidualnych	P6U_W	P6S_WG	1. Teoria i metodyka tenisa stołowego 2. Sporty rakietowe 3. Teoria i metodyka koszykówki 4. Teoria i metodyka piłki nożnej 5. Teoria i metodyka piłki siatkowej 6. Teoria i metodyka piłki ręcznej 7. Teoria i metodyka pływania 8. Teoria i metodyka lekkoatletyki 9. Sporty walki 10. Rytmika i taniec 11. Zabawy i gry ruchowe 12. Wychowanie fizyczne 13. Sport dla wszystkich 14. Obóz wędrowny 15. Zimowe formy aktywności fizycznej / Obóz zimowy

Symbol kierunkowych efektów uczenia się	OPIS KIERUNKOWYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia PRK		Nazwa zajęć, w ramach których realizowany jest dany efekt uczenia się
		Uniwersalna charakterystyka pierwszego stopnia (U)	Charakterystyki drugiego stopnia typowe dla kwalifikacji uzyskiwanych w ramach szkolnictwa wyższego (S)	
				16. Letnie formy aktywności fizycznej / Obóz letni 17. Specjalizacja instruktorska 18. Specjalizacja z rekreacji ruchowej 19. System walki wręcz w bliskim kontakcie
K_W15	wiadomości z zakresu muzyki i ćwiczeń rytmicznych oraz metodyki nauczania wybranych tańców, znaczenie muzyki, rytmu i tempa w edukacji człowieka	P6U_W	P6S_WK	1. Rytmika i taniec
K_W16	w zaawansowanym stopniu etapy szkolenia sportowego i specyfikę szkolenia dzieci i młodzieży, zasady doboru i kwalifikacji do sportu wyczynowego oraz zasady, formy, środki i metody treningu, a także czynniki warunkujące rozwój sportu rekreacyjnego i kwalifikowanego	P6U_W	P6S_WG	1. Podstawy fizjoterapii w sporcie 2. Podstawy żywienia i suplementacji w sporcie 3. Teoria sportu 4. Teoria treningu sportowego 5. Teoria i metodyka rekreacji ruchowej 6. Specjalizacja z rekreacji ruchowej 7. Specjalizacja instruktorska
K_W17	w zaawansowanym stopniu teorii zabaw i gier ruchowych oraz metodykę ich nauczania. Wiedzę na temat znaczenia zabaw ruchowych w procesie społecznego, psychicznego i fizycznego rozwoju człowieka	P6U_W	P6S_WG	1. Wychowanie fizyczne 2. Zabawy i gry ruchowe
K_W18	zasady bezpiecznego organizowania sportów indywidualnych i zespołowych w formie zajęć edukacyjnych i imprez sportowo-rekreacyjnych oraz zasady zabezpieczania miejsca wypadku, oceny uszkodzonego i udzielania	P6U_W	P6S_WK	1. Bezpieczeństwo i higiena pracy oraz ergonomia 2. Teoria i metodyka tenisa stołowego 3. Sporty rakietowe 4. Teoria i metodyka koszykówki 5. Teoria i metodyka piłki nożnej

Symbol kierunkowych efektów uczenia się	OPIS KIERUNKOWYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia PRK		Nazwa zajęć, w ramach których realizowany jest dany efekt uczenia się
		Uniwersalna charakterystyka pierwszego stopnia (U)	Charakterystyki drugiego stopnia typowe dla kwalifikacji uzyskiwanych w ramach szkolnictwa wyższego (S)	
	pierwszej pomocy w różnych przypadkach; podstawy prawne udzielania pierwszej pomocy			6. Teoria i metodyka piłki siatkowej 7. Teoria i metodyka piłki ręcznej 8. Teoria i metodyka pływania 9. Teoria i metodyka lekkoatletyki 10. Sporty walki 11. Pierwsza pomoc przedmedyczna 12. Obóz wędrowny 13. Zimowe formy aktywności fizycznej / Obóz zimowy 14. Letnie formy aktywności fizycznej / Obóz letni 15. Sport dla wszystkich 16. Medycyna pola walki 17. Pływanie i ratownictwo wodne
K_W19	zasady i środki ekspresji werbalnej i cielesnej, znaczenie prawidłowej komunikacji dydaktycznej w edukacji, a także znaczenie higieny aparatu głosowego w komunikacji werbalnej	P6U_W	P6S_WK	1. Edukacja zdrowotna
K_W20	zasady zarządzania instytucjami oświatowymi i sportowymi oraz zadania administracji rządowej i samorządu terytorialnego w zakresie funkcjonowania systemu oświaty i sportu	P6U_W	P6S_WK	1. Organizacja i prawo w oświacie 2. Wiedza o służbach mundurowych i obronności 3. Zarządzanie infrastrukturą krytyczną i cyberbezpieczeństwem 4. Służby i siły specjalne w polityce bezpieczeństwa państwa
K_W21	zasady sporządzania i prowadzenia dokumentacji	P6U_W	P6S_WK	1. Teoria i metodyka tenisa stołowego

Symbol kierunkowych efektów uczenia się	OPIS KIERUNKOWYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia PRK		Nazwa zajęć, w ramach których realizowany jest dany efekt uczenia się
		Uniwersalna charakterystyka pierwszego stopnia (U)	Charakterystyki drugiego stopnia typowe dla kwalifikacji uzyskiwanych w ramach szkolnictwa wyższego (S)	
	edukacyjnej oraz zasady postępowania dydaktycznego w zakresie modyfikowania postaw, umiejętności, wiadomości i sprawności fizycznej na poszczególnych etapach rozwoju wychowanka różniącego się poziomem zdrowia, sprawności fizycznej i ruchowej			2. Sporty rakietowe 3. Teoria i metodyka koszykówki 4. Teoria i metodyka piłki nożnej 5. Teoria i metodyka piłki siatkowej 6. Teoria i metodyka piłki ręcznej 7. Teoria i metodyka pływania 8. Teoria i metodyka lekkoatletyki 9. Sporty walki 10. Rytmika i taniec 11. Zabawy i gry ruchowe 12. Ćwiczenia kompensacyjno-korekcyjne 13. Obóz wędrowny 14. Zimowe formy aktywności fizycznej / Obóz zimowy 15. Letnie formy aktywności fizycznej / Obóz letni 16. Sport dla wszystkich 17. Praktyki zawodowe w instytucjach kultury fizycznej 18. Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji
K_W22	stan systemu oświaty w Polsce w świetle aktów normatywnych, unormowania prawne odnoszące się do zawodu nauczyciela i instruktora oraz szeroki zakres praw i obowiązków pracodawcy i pracownika, a także zasady ochrony własności intelektualnej	P6U_W	P6S_WK	1. Ochrona własności intelektualnej 2. Organizacja i prawo w oświacie 3. Prawne uwarunkowania służby wojskowej
UMIEJĘTNOŚCI Absolwent po ukończeniu kierunku studiów potrafi:				
K_U01	wskazać i nazwać najważniejsze elementy składowe układów	P6U_U	P6S_UW	1. Anatomia 2. Fizjologia

Symbol kierunkowych efektów uczenia się	OPIS KIERUNKOWYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia PRK		Nazwa zajęć, w ramach których realizowany jest dany efekt uczenia się
		Uniwersalna charakterystyka pierwszego stopnia (U)	Charakterystyki drugiego stopnia typowe dla kwalifikacji uzyskiwanych w ramach szkolnictwa wyższego (S)	
	istotnych w funkcjonowaniu organizmu ludzkiego oraz wytłumaczyć zależności i związki występujące pomiędzy nimi			3. Biologia
K_U02	prawidłowo wykorzystać zaawansowane metody i techniki pomiarowe do oceny rozwoju fizycznego oraz dostępne testy do oceny wszystkich komponentów sprawności fizycznej dzieci i młodzieży	P6U_U	P6S_UW	1. Fizjologia 2. Antropologia 3. Biochemia 4. Antropomotoryka 5. Teoria treningu sportowego 6. Teoria i metodyka rekreacji
K_U03	zastosować obowiązujące zasady treningu zdrowotnego; kontrolować przebiegiem zmęczenia, sterować przerwami wypoczynkowymi podczas lekcji i treningów o charakterze zdrowotnym lub rekreacyjnym oraz kierować rozwojem adaptacji wysiłkowej; interpretować zmiany zachodzące w organizmie pod wpływem wysiłku fizycznego u osób w różnym wieku; przeprowadzić pomiary wybranych parametrów biochemicznych, fizjologicznych i biomechanicznych	P6U_U	P6S_UW	1. Fizjologia 2. Biochemia 3. Biomechanika 4. Edukacja zdrowotna 5. Teoria treningu sportowego 6. Teoria i metodyka rekreacji
K_U04	ocenić pozytywne mierniki zdrowia oraz stosować zaawansowane metody, formy i środki edukacji zdrowotnej w pracy z grupami w różnym wieku	P6U_U	P6S_UW	1. Edukacja zdrowotna
K_U05	Formułować i operacjonalizować cele edukacyjne oraz projektować i oceniać złożone programy dydaktyczno-wychowawcze	P6U_U	P6S_UW	1. Innowacje w lekcji wychowania fizycznego

Symbol kierunkowych efektów uczenia się	OPIS KIERUNKOWYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia PRK		Nazwa zajęć, w ramach których realizowany jest dany efekt uczenia się
		Uniwersalna charakterystyka pierwszego stopnia (U)	Charakterystyki drugiego stopnia typowe dla kwalifikacji uzyskiwanych w ramach szkolnictwa wyższego (S)	
K_U06	umiejętnie stosować w praktyce wiedzę z zakresu biomechaniki i fizjologii do kontrolowania i bezpiecznego wykonywania zadań ruchowych	P6U_U	P6S_UW	1. Wychowanie fizyczne 2. Fizjologia 3. Biochemia 4. Biomechanika 5. Podstawy fizjoterapii w sporcie 6. Teoria i metodyka tenisa stołowego 7. Sporty rakietowe 8. Teoria i metodyka koszykówki 9. Teoria i metodyka piłki nożnej 10. Teoria i metodyka piłki siatkowej 11. Teoria i metodyka piłki ręcznej 12. Teoria i metodyka pływania 13. Teoria i metodyka lekkoatletyki 14. Sporty walki 15. Rytmika i taniec 16. Zabawy i gry ruchowe 17. Obóz wędrowny 18. Zimowe formy aktywności fizycznej / Obóz zimowy 19. Letnie formy aktywności fizycznej / Obóz letni 20. Sport dla wszystkich
K_U07	ocenić postawę ciała, rozpoznać wady postawy ciała oraz dobrać ćwiczenia o charakterze kompensującym i korygującym – zapobiegające powstawaniu i pogłębianiu się wad postawy ciała	P6U_U	P6S_UW	1. Ćwiczenia kompensacyjno-korekcyjne 2. Dydaktyka gimnastyki korekcyjno- kompensacyjnej 3. Patofizjologia wad postawy ciała dziecka 4. Podstawy kinezyterapii 5. Pływanie korekcyjne 6. Ćwiczenia kształtujące i korekcyjne

Symbol kierunkowych efektów uczenia się	OPIS KIERUNKOWYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia PRK		Nazwa zajęć, w ramach których realizowany jest dany efekt uczenia się
		Uniwersalna charakterystyka pierwszego stopnia (U)	Charakterystyki drugiego stopnia typowe dla kwalifikacji uzyskiwanych w ramach szkolnictwa wyższego (S)	
				7. Teoria i metodyka ćwiczeń korekcyjnych
K_U08	stosować środki ekspresji werbalnej i cielesnej w pracy dydaktyczno-wychowawczej; prawidłowo, artykułować i akcentować wypowiedź; posługiwać się mową ciała; wykorzystać zasady komunikacji dydaktycznej	P6U_U	P6S_UK	1. Język obcy
K_U09	wykorzystać różnorodne techniki motywacyjne i wspierające w pracy z dziećmi i młodzieżą oraz ocenić i zinterpretować ich zachowania. Pracować z uczniami, indywidualizować zadania i dostosować metody i treści do potrzeb uczniów	P6U_U	P6S_UW	1. Innowacje w lekcji wychowania fizycznego
K_U10	wykorzystywać nabytą wiedzę teoretyczną z zakresu sportu oraz powiązanych z nią dyscyplin (fizjologii, biochemii, antropologii, biomechaniki, psychologii, socjologii, pedagogiki, teorii wychowania fizycznego, historii, ekonomii, a także anatomii i antropomotoryki) w celu analizy i oceny efektów i problemów edukacyjnych (kształcenie i wychowanie fizyczne), a także diagnozowania i projektowania działań praktycznych	P6U_U	P6S_UW	1. Fizjologia 2. Anatomia 3. Biochemia 4. Antropologia 5. Teoria wychowania fizycznego 6. Biomechanika 7. Antropomotoryka 8. Teoria sportu 9. Historia kultury fizycznej 10. Podstawy kinezyterapii 11. Masaż leczniczy
K_U11	samodzielnie i w zespole analizować, interpretować i oceniać fakty historyczne z zakresu kultury fizycznej (sportu)	P6S_U	P6S_UO	1. Teoria sportu 2. Historia kultury fizycznej

Symbol kierunkowych efektów uczenia się	OPIS KIERUNKOWYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia PRK		Nazwa zajęć, w ramach których realizowany jest dany efekt uczenia się
		Uniwersalna charakterystyka pierwszego stopnia (U)	Charakterystyki drugiego stopnia typowe dla kwalifikacji uzyskiwanych w ramach szkolnictwa wyższego (S)	
	i odnosić je do ogólnych problemów społecznych we współczesnym sporcie (wychowanie fizyczne, sport, turystyka i rekreacja)			
K_U12	tworzyć, gromadzić i przetwarzać informacje z wykorzystaniem różnych źródeł elektronicznych i gotowych baz danych oraz wykorzystywać technologie informacyjne w procesie nauczania i uczenia się	P6U_U	P6S_UW	1. Technologie komunikacyjno-informacyjne 2. Zarządzanie infrastrukturą krytyczną i cyberbezpieczeństwem
K_U13	stosować poznane normy prawa (w sporcie i edukacji) w zakresie obowiązującego porządku prawnego oraz podporządkować swoje działania uregulowaniom prawnym dotyczącym wykonywanego zawodu	P6U_U	P6S_UW	1. Organizacja i prawo w oświacie 2. Wiedza o służbach mundurowych i obronności 3. Zarządzanie infrastrukturą krytyczną i cyberbezpieczeństwem 4. Prawne uwarunkowania służby wojskowej 5. Służby i siły specjalne w polityce bezpieczeństwa państwa
K_U14	prawidłowo dobrać strategie, formy, środki i metody kształcenia oraz wykorzystać warunki i środki do realizacji zadań i celów wychowania fizycznego. Umie zachować zasady bezpieczeństwa	P6U_U	P6S_UW	1. Ćwiczenia kompensacyjno-korekcyjne 2. Teoria i metodyka tenisa stołowego 3. Sporty rakietowe 4. Teoria i metodyka koszykówki 5. Teoria i metodyka piłki nożnej 6. Teoria i metodyka piłki siatkowej 7. Teoria i metodyka piłki ręcznej 8. Teoria i metodyka pływania 9. Teoria i metodyka lekkoatletyki

Symbol kierunkowych efektów uczenia się	OPIS KIERUNKOWYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia PRK		Nazwa zajęć, w ramach których realizowany jest dany efekt uczenia się
		Uniwersalna charakterystyka pierwszego stopnia (U)	Charakterystyki drugiego stopnia typowe dla kwalifikacji uzyskiwanych w ramach szkolnictwa wyższego (S)	
				10. Sporty walki 11. Rytmika i taniec 12. Zabawy i gry ruchowe 13. Obóz wędrowny 14. Zimowe formy aktywności fizycznej / Obóz zimowy 15. Letnie formy aktywności fizycznej / Obóz letni 16. Sport dla wszystkich 17. Innowacje w lekcji wychowania fizycznego
K_U15	samodzielnie planować i realizować własne uczenie się przez całe życie, a także projektować, realizować i dokumentować pracę dydaktyczną i wychowawczą w kontekście rozwijania kompetencji wychowanka. Sporządzić i prowadzić niezbędną dokumentację oraz ocenić postępy wychowanka, a także rozbudzić potrzebę edukacji permanentnej oraz wskazać na metody i techniki pracy nad sobą	P6U_U	P6S_UU	1. Innowacje w lekcji wychowania fizycznego
K_U16	pokazać i opisać technikę wykonania, pomoc i ochronę oraz stosować metodykę nauczania w zakresie wybranych sportów zespołowych i indywidualnych w grupach zróżnicowanych wiekiem i poziomem sprawności oraz ocenić ich sprawność. Bezpiecznie organizować i prowadzić wybrane sporty zespołowe i indywidualne	P6U_U	P6S_UW	1. Teoria i metodyka tenisa stołowego 2. Sporty rakietowe 3. Teoria i metodyka koszykówki 4. Teoria i metodyka piłki nożnej 5. Teoria i metodyka piłki siatkowej 6. Teoria i metodyka piłki ręcznej 7. Teoria i metodyka pływania 8. Teoria i metodyka lekkoatletyki

Symbol kierunkowych efektów uczenia się	OPIS KIERUNKOWYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia PRK		Nazwa zajęć, w ramach których realizowany jest dany efekt uczenia się
		Uniwersalna charakterystyka pierwszego stopnia (U)	Charakterystyki drugiego stopnia typowe dla kwalifikacji uzyskiwanych w ramach szkolnictwa wyższego (S)	
	w formie zajęć edukacyjnych i imprez sportowo-rekreacyjnych			9. Sporty walki 10. Rytmika i taniec 11. Zabawy i gry ruchowe 12. Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji 13. Praktyki zawodowe w instytucjach kultury fizycznej 14. Podstawy treningu siłowego 15. Specjalizacja instruktorska 16. Specjalizacja z rekreacji ruchowej 17. Obóz wędrowny 18. Zimowe formy aktywności fizycznej / Obóz zimowy 19. Letnie formy aktywności fizycznej / Obóz letni 20. Sport dla wszystkich 21. System walki wręcz w bliskim kontakcie
K_U17	wykorzystać muzykę i ćwiczenie rytmiczne w zajęciach ruchowych oraz nauczać wybrane tańce (narodowe, regionalne, towarzyski, nowoczesne) i organizować imprezy taneczne	P6U_U	P6S_UW	1. Rytmika i taniec
K_U18	przewidywać zagrożenia dla życia i zdrowia, właściwie zachować się w miejscu nieszczęśliwych wypadków oraz udzielić pierwszej pomocy osobom poszkodowanym	P6U_U	P6S_UW	1. Bezpieczeństwo i higiena pracy oraz ergonomia 2. Pierwsza pomoc przedmedyczna 3. Medycyna pola walki 4. System walki wręcz w bliskim kontakcie 5. Pływanie i ratownictwo wodne
K_U19	stosować zaawansowane środki i metody treningowe na potrzeby sportu dzieci i młodzieży oraz stosować wybrane testy	P6U_U	P6S_UW	1. Teoria i metodyka tenisa stołowego 2. Sporty rakietowe 3. Teoria i metodyka koszykówki

Symbol kierunkowych efektów uczenia się	OPIS KIERUNKOWYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia PRK		Nazwa zajęć, w ramach których realizowany jest dany efekt uczenia się
		Uniwersalna charakterystyka pierwszego stopnia (U)	Charakterystyki drugiego stopnia typowe dla kwalifikacji uzyskiwanych w ramach szkolnictwa wyższego (S)	
	sprawności specjalnej. Umie identyfikować talenty sportowe			4. Teoria i metodyka piłki nożnej 5. Teoria i metodyka piłki siatkowej 6. Teoria i metodyka piłki ręcznej 7. Teoria i metodyka pływania 8. Teoria i metodyka lekkoatletyki 9. Sporty walki 10. Teoria sportu 11. Teoria treningu sportowego 12. Specjalizacja instruktorska 13. Specjalizacja z rekreacji ruchowej
K_U20	prawidłowo stosować metodykę nauczania zabaw i gier ruchowych oraz prawidłowo dobrać zabawy i gry ruchowe w zależności od warunków, celu, wieku i możliwości uczestnika. Zorganizować festyny zabaw i gier ruchowych	P6U_U	P6S_UW	1. Zabawy i gry ruchowe 2. Wychowanie fizyczne
K_U21	ma umiejętności językowe zgodne z wymogami określonymi dla poziomu B2 Europejskiego Systemu opisu Kształcenia Językowego	P6U_U	P6S_UK	1. Język obcy
KOMPETENCJE SPOŁECZNE				
Absolwent po ukończeniu kierunku studiów jest gotów do:				
K_K01	uczenia się przez całe życie. Odrzucania zachowań nieetycznych w działalności zawodowej i osobistej oraz opierania swoich działań o obowiązujące uregulowania prawne	P6U_K	P6S_KR	1. Ochrona własności intelektualnej 2. Organizacja i prawo w oświacie 3. Wiedza o służbach mundurowych i obronności

Symbol kierunkowych efektów uczenia się	OPIS KIERUNKOWYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia PRK		Nazwa zajęć, w ramach których realizowany jest dany efekt uczenia się
		Uniwersalna charakterystyka pierwszego stopnia (U)	Charakterystyki drugiego stopnia typowe dla kwalifikacji uzyskiwanych w ramach szkolnictwa wyższego (S)	
				4. Zarządzanie infrastrukturą krytyczną i cyberbezpieczeństwem 5. Prawne uwarunkowania służby wojskowej 6. Służby i siły specjalne w polityce bezpieczeństwa państwa 7. Przygotowanie do egzaminu dyplomowego
K_K02	pełnienia roli animatora czasu wolnego, a także współtworzenia programów edukacyjnych o charakterze rekreacyjno-sportowym	P6U_K	P6S_KO	1. Wychowanie fizyczne 2. Edukacja zdrowotna 3. Teoria i metodyka tenisa stołowego 4. Sporty rakietowe 5. Teoria i metodyka koszykówki 6. Teoria i metodyka piłki nożnej 7. Teoria i metodyka piłki siatkowej 8. Teoria i metodyka piłki ręcznej 9. Teoria i metodyka pływania 10. Teoria i metodyka lekkoatletyki 11. Sporty walki 12. Teoria sportu 13. Rytmika i taniec 14. Zabawy i gry ruchowe 15. Ćwiczenia kompensacyjno-korekcyjne 16. Obóz wędrowny 17. Zimowe formy aktywności fizycznej / Obóz zimowy 18. Letnie formy aktywności fizycznej / Obóz letni 19. Sport dla wszystkich 20. Teoria treningu sportowego 21. Teoria i metodyka rekreacji

Symbol kierunkowych efektów uczenia się	OPIS KIERUNKOWYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia PRK		Nazwa zajęć, w ramach których realizowany jest dany efekt uczenia się
		Uniwersalna charakterystyka pierwszego stopnia (U)	Charakterystyki drugiego stopnia typowe dla kwalifikacji uzyskiwanych w ramach szkolnictwa wyższego (S)	
				22. Specjalizacja instruktorska 23. Specjalizacja z rekreacji ruchowej 24. Podstawy treningu siłowego 25. Nauczanie czynności motorycznych 26. Innowacje w lekcji wychowania fizycznego 27. Praktyki zawodowe w instytucjach kultury fizycznej 28. Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji
K_K03	nawiązania relacji społecznych w sposób prawidłowy posługując się skutecznie dostępnymi kanałami komunikacji	P6U_K	P6S_KO	1. Język obcy
K_K04	odrzucenia zachowania niebezpiecznego dla życia i zdrowia, przyjmując rolę promotora zachowań rekreacyjnych i zdrowotnych w środowisku lokalnym	P6U_K	P6S_KO	1. Bezpieczeństwo i higiena pracy oraz ergonomia 2. Wychowanie fizyczne 3. Edukacja zdrowotna 4. Podstawy fizjoterapii w sporcie 5. Podstawy żywienia i suplementacji w sporcie 6. Ćwiczenia kompensacyjno-korekcyjne 7. Pierwsza pomoc przedmedyczna 8. Dydaktyka gimnastyki korekcyjno- kompensacyjnej 9. Patofizjologia wad postawy ciała dziecka 10. Podstawy kinezyterapii 11. Ćwiczenia relaksowo-koncentrujące 12. Masaż leczniczy

Symbol kierunkowych efektów uczenia się	OPIS KIERUNKOWYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia PRK		Nazwa zajęć, w ramach których realizowany jest dany efekt uczenia się
		Uniwersalna charakterystyka pierwszego stopnia (U)	Charakterystyki drugiego stopnia typowe dla kwalifikacji uzyskiwanych w ramach szkolnictwa wyższego (S)	
				13. Ćwiczenia kształtujące i korekcyjne 14. Teoria i metodyka ćwiczeń korekcyjnych 15. Medycyna pola walki 16. System walki wręcz w bliskim kontakcie 17. Pływanie i ratownictwo wodne
K_K05	angażowania się w pracę grup i zespołów działających na rzecz osób niepełnosprawnych i wykluczonych	P6U_K	P6S_KO	1. Podstawy fizjoterapii w sporcie
K_K06	analizowania zadań indywidualnie i w zespołach uwzględniania obowiązujących aktów prawnych i ponoszenia odpowiedzialności za bezpieczeństwo i zdrowie uczestników zajęć	P6U_K	P6S_KR	1. Organizacja i prawo w oświacie 2. Pływanie korekcyjne 3. Pływanie i ratownictwo wodne
K_K07	angażowania się w kreowanie wartości życia propagując zachowania ekologiczne w działalności edukacyjnej i w środowisku lokalnym; samodzielnego podejmowania działań związanych z autoedukacją i doksztalcaniem się	P6U_K	P6S_KK	1. Język obcy 2. Bezpieczeństwo i higiena pracy oraz ergonomia 3. Technologie komunikacyjno-informacyjne 4. Przedmiot społeczny/humanistyczny 5. Anatomia 6. Fizjologia 7. Antropologia 8. Biologia 9. Biochemia 10. Teoria wychowania fizycznego 11. Biomechanika 12. Antropomotoryka 13. Edukacja zdrowotna

Symbol kierunkowych efektów uczenia się	OPIS KIERUNKOWYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia PRK		Nazwa zajęć, w ramach których realizowany jest dany efekt uczenia się
		Uniwersalna charakterystyka pierwszego stopnia (U)	Charakterystyki drugiego stopnia typowe dla kwalifikacji uzyskiwanych w ramach szkolnictwa wyższego (S)	
				14. Teoria i metodyka tenisa stołowego 15. Sporty rakietowe 16. Teoria i metodyka koszykówki 17. Teoria i metodyka piłki nożnej 18. Teoria i metodyka piłki siatkowej 19. Teoria i metodyka piłki ręcznej 20. Teoria i metodyka pływania 21. Teoria i metodyka lekkoatletyki 22. Sporty walki 23. Teoria sportu 24. Rytmika i taniec 25. Zabawy i gry ruchowe 26. Ćwiczenia kompensacyjno-korekcyjne 27. Obóz wędrowny 28. Zimowe formy aktywności fizycznej / Obóz zimowy 29. Letnie formy aktywności fizycznej / Obóz letni 30. Sport dla wszystkich 31. Historia kultury fizycznej 32. Organizacja i prawo w oświacie 33. Pierwsza pomoc przedmedyczna 34. Teoria treningu sportowego 35. Teoria i metodyka rekreacji 36. Przygotowanie do egzaminu dyplomowego

Efekty szczegółowe przewidziane do osiągnięcia w ramach zajęć ujęto w załączniku nr 6 do niniejszego programu studiów.

Zgodnie z przyjętą koncepcją kształcenia, program studiów na kierunku Wychowanie Fizyczne w Akademii Łomżyńskiej, przygotowuje studentów do wykonywania zawodu nauczyciela w szkole podstawowej w klasach IV – VIII i w szkole ponadpodstawowej. Na studiach I stopnia student osiąga efekty uczenia się zgodne ze standardem kształcenia określonym w Rozporządzeniu Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dnia 25 lipca 2019 r. w sprawie standardu kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela (Dz. U. 2024, poz. 453, t.j.). Efekty te są realizowane w ramach przedmiotów oznaczonych w programie studiów skrótem SKN (standard kształcenia nauczycieli). Tabela 3 zawiera efekty ogólne zgodne ze standardem, natomiast tabela 4 przedstawia efekty szczegółowe realizowane w ramach zajęć wymaganych przepisami standardu.

Tabela 3. Efekty uczenia się wynikające ze standardu kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela

Symbol efektów uczenia się	Ogólne efekty uczenia się zgodnie ze standardem kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela z dnia 25 lipca 2019 r.
W zakresie wiedzy absolwent zna i rozumie:	
KN_W01	podstawy filozofii wychowania i aksjologii pedagogicznej, specyfikę głównych środowisk wychowawczych i procesów w nich zachodzących;
KN_W02	klasyczne i współczesne teorie rozwoju człowieka, wychowania, uczenia się i nauczania lub kształcenia oraz ich wartości aplikacyjne;
KN_W03	rolę nauczyciela lub wychowawcy w modelowaniu postaw i zachowań uczniów;
KN_W04	normy, procedury i dobre praktyki stosowane w działalności pedagogicznej (nauczanie w szkołach podstawowych i średnich ogólnokształcących, technikach i szkołach branżowych);
KN_W05	zagadnienie edukacji włączającej, a także sposoby realizacji zasady inkluzji;
KN_W06	zróżnicowanie potrzeb edukacyjnych uczniów i wynikające z nich zadania szkoły dotyczące dostosowania organizacji procesu kształcenia i wychowania;
KN_W07	sposoby projektowania i prowadzenia działań diagnostycznych w praktyce pedagogicznej;
KN_W08	strukturę i funkcje systemu oświaty – cele, podstawy prawne, organizację i funkcjonowanie instytucji edukacyjnych, wychowawczych i opiekuńczych, a także alternatywne formy edukacji;
KN_W09	podstawy prawne systemu oświaty niezbędne do prawidłowego realizowania prowadzonych działań edukacyjnych;
KN_W10	prawa dziecka i osoby z niepełnosprawnością;
KN_W11	zasady bezpieczeństwa i higieny pracy w instytucjach edukacyjnych, wychowawczych i opiekuńczych oraz odpowiedzialności prawnej nauczyciela w tym zakresie, a także zasady udzielania pierwszej pomocy;
KN_W12	procesy komunikowania interpersonalnego i społecznego oraz ich prawidłowości i zakłócenia;
KN_W13	podstawy funkcjonowania i patologie aparatu mowy, zasady emisji głosu, podstawy funkcjonowania narządu wzroku i równowagi;
KN_W14	treści nauczania i typowe trudności uczniów związane z ich opanowaniem;
KN_W15	metody nauczania i doboru efektywnych środków dydaktycznych, w tym zasobów internetowych, wspomagających nauczanie przedmiotu lub prowadzenie zajęć, z uwzględnieniem zróżnicowanych potrzeb edukacyjnych uczniów.

Symbol efektów uczenia się	Ogólne efekty uczenia się zgodnie ze standardem kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela z dnia 25 lipca 2019 r.
W zakresie umiejętności absolwent potrafi:	
KN_U01	obserwować sytuacje i zdarzenia pedagogiczne, analizować je z wykorzystaniem wiedzy pedagogiczno-psychologicznej oraz proponować rozwiązania problemów;
KN_U02	adekwatnie dobierać, tworzyć i dostosowywać do zróżnicowanych potrzeb uczniów materiały i środki, w tym z zakresu technologii informacyjno-komunikacyjnej, oraz metody pracy w celu samodzielnego projektowania i efektywnego realizowania działań pedagogicznych, dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych;
KN_U03	rozpoznawać potrzeby, możliwości i uzdolnienia uczniów oraz projektować i prowadzić działania wspierające integralny rozwój uczniów, ich aktywność i uczestnictwo w procesie kształcenia i wychowania oraz w życiu społecznym;
KN_U04	projektować i realizować programy nauczania z uwzględnieniem zróżnicowanych potrzeb edukacyjnych uczniów;
KN_U05	projektować i realizować programy wychowawczo-profilaktyczne w zakresie treści i działań wychowawczych i profilaktycznych skierowanych do uczniów, ich rodziców lub opiekunów i nauczycieli;
KN_U06	tworzyć sytuacje wychowawczo-dydaktyczne motywujące uczniów do nauki i pracy nad sobą, analizować ich skuteczność oraz modyfikować działania w celu uzyskania pożądanych efektów wychowania i kształcenia;
KN_U07	podejmować pracę z uczniami rozbudzającą ich zainteresowania i rozwijającą ich uzdolnienia, właściwie dobierać treści nauczania, zadania i formy pracy w ramach samokształcenia oraz promować osiągnięcia uczniów;
KN_U08	rozwijać kreatywność i umiejętność samodzielnego, krytycznego myślenia uczniów;
KN_U09	skutecznie animować i monitorować realizację zespołowych działań edukacyjnych uczniów;
KN_U10	wykorzystywać proces oceniania i udzielania informacji zwrotnych do stymulowania uczniów w ich pracy nad własnym rozwojem;
KN_U11	monitorować postępy uczniów, ich aktywność i uczestnictwo w życiu społecznym szkoły;
KN_U12	pracować z dziećmi ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, w tym z dziećmi z trudnościami adaptacyjnymi związanymi z doświadczeniem migracyjnym, pochodzącymi ze środowisk zróżnicowanych pod względem kulturowym lub z ograniczoną znajomością języka polskiego;
KN_U13	odpowiedzialnie organizować pracę szkolną oraz pozaszkolną ucznia, z poszanowaniem jego prawa do odpoczynku;
KN_U14	skutecznie realizować działania wspomagające uczniów w świadomym i odpowiedzialnym podejmowaniu decyzji edukacyjnych i zawodowych;
KN_U15	poprawnie posługiwać się językiem polskim i poprawnie oraz adekwatnie do wieku uczniów posługiwać się terminologią przedmiotu;
KN_U16	posługiwać się aparatem mowy zgodnie z zasadami emisji głosu;
KN_U17	udzielać pierwszej pomocy;
KN_U18	samodzielnie rozwijać wiedzę i umiejętności pedagogiczne z wykorzystaniem różnych źródeł, w tym obcojęzycznych, i technologii.
W zakresie kompetencji społecznych absolwent jest gotów do:	
KN_K01	posługiwania się uniwersalnymi zasadami i normami etycznymi w działalności zawodowej, kierując się szacunkiem dla każdego człowieka;
KN_K02	budowania relacji opartej na wzajemnym zaufaniu między wszystkimi podmiotami procesu wychowania i kształcenia, w tym rodzicami lub opiekunami ucznia, oraz włączania ich w działania sprzyjające efektywności edukacyjnej;

Symbol efektów uczenia się	Ogólne efekty uczenia się zgodnie ze standardem kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela z dnia 25 lipca 2019 r.
KN_K03	porozumiewania się z osobami pochodzącymi z różnych środowisk i o różnej kondycji emocjonalnej, dialogowego rozwiązywania konfliktów oraz tworzenia dobrej atmosfery dla komunikacji w klasie szkolnej i poza nią;
KN_K04	podejmowania decyzji związanych z organizacją procesu kształcenia w edukacji włączającej;
KN_K05	rozpoznawania specyfiki środowiska lokalnego i podejmowania współpracy na rzecz dobra uczniów i tego środowiska;
KN_K06	projektowania działań zmierzających do rozwoju szkoły lub stymulowania poprawy jakości pracy tych instytucji;
KN_K07	pracy w zespole, pełnienia w nim różnych ról oraz współpracy z nauczycielami, pedagogami, specjalistami, rodzicami lub opiekunami uczniów i innymi członkami społeczności szkolnej i lokalnej.

Tabela 4. Szczegółowe efekty uczenia się osiągnięte w ramach zajęć

Kod efektu uczenia się	Szczegółowe efekty uczenia się określone standardem kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela osiągnięte w ramach zajęć
A1	Przygotowanie merytoryczne do nauczania pierwszego przedmiotu
	Efekty uczenia się w zakresie wiedzy merytorycznej dotyczącej przedmiotu nauczania lub zajęć są ujęte w programie studiów, w ramach których odbywa się kształcenie przygotowujące do wykonywania zawodu nauczyciela.
B	Przygotowanie psychologiczno-pedagogiczne
B.1.	Psychologia
	W zakresie wiedzy absolwent zna i rozumie:
B.1.W1.	podstawowe pojęcia psychologii: procesy poznawcze, spostrzeganie, odbiór i przetwarzanie informacji, mowę i język, myślenie i rozumowanie, uczenie się i pamięć, rolę uwagi, emocje i motywacje w procesach regulacji zachowania, zdolności i uzdolnienia, psychologię różnic indywidualnych – różnice w zakresie inteligencji, temperamentu, osobowości i stylu poznawczego;
B.1.W2.	proces rozwoju ucznia w okresie dzieciństwa, adolescencji i wczesnej dorosłości: rozwój fizyczny, motoryczny i psychoseksualny, rozwój procesów poznawczych (myślenie, mowa, spostrzeganie, uwaga i pamięć), rozwój społeczno-emocjonalny i moralny, zmiany fizyczne i psychiczne w okresie dojrzewania, rozwój wybranych funkcji psychicznych, normę rozwojową, rozwój i kształtowanie osobowości, rozwój w kontekście wychowania, zaburzenia w rozwoju podstawowych procesów psychicznych, teorie integralnego rozwoju ucznia, dysharmonie i zaburzenia rozwojowe u uczniów, zaburzenia zachowania, zagadnienia: nieśmiałości i nadpobudliwości, szczególnych uzdolnień, zaburzeń funkcjonowania w okresie dorastania, obniżenia nastroju, depresji, krystalizowania się tożsamości, dorosłości, identyfikacji z nowymi rolami społecznymi, a także kształtowania się stylu życia;
B.1.W3.	teorię spostrzegania społecznego i komunikacji: zachowania społeczne i ich uwarunkowania, sytuację interpersonalną, empatię, zachowania asertywne, agresywne i uległe, postawy, stereotypy, uprzedzenia, stres i radzenie sobie z nim, porozumiewanie się ludzi w instytucjach, reguły współdziałania, procesy komunikowania się, bariery w komunikowaniu się, media i ich

Kod efektu uczenia się	Szczegółowe efekty uczenia się określone standardem kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela osiągnięte w ramach zajęć
	wpływ wychowawczy, style komunikowania się uczniów i nauczyciela, bariery w komunikowaniu się w klasie, różne formy komunikacji autoprezentację, aktywne słuchanie, efektywne nadawanie, komunikację niewerbalną, porozumiewanie się emocjonalne w klasie, porozumiewanie się w sytuacjach konfliktowych;
B.1.W4.	proces uczenia się: modele uczenia się, w tym koncepcje klasyczne i współczesne ujęcia w oparciu o wyniki badań neuropsychologicznych, metody i techniki uczenia się z uwzględnieniem rozwijania metapoznania, trudności w uczeniu się, ich przyczyny i strategie ich przezwyciężania, metody i techniki identyfikacji oraz wspomagania rozwoju uzdolnień i zainteresowań, bariery i trudności w procesie komunikowania się, techniki i metody usprawniania komunikacji z uczniem oraz między uczniami;
B.1.W5.	zagadnienia autorefleksji i samorozwoju: zasoby własne w pracy nauczyciela – identyfikacja i rozwój, indywidualne strategie radzenia sobie z trudnościami, stres i nauczycielskie wypalenie zawodowe.
W zakresie umiejętności absolwent potrafi:	
B.1.U1.	obserwować procesy rozwojowe uczniów;
B.1.U2.	obserwować zachowania społeczne i ich uwarunkowania;
B.1.U3.	skutecznie i świadomie komunikować się;
B.1.U4.	porozumieć się w sytuacji konfliktowej;
B.1.U5.	rozpoznawać bariery i trudności uczniów w procesie uczenia się;
B.1.U6.	identyfikować potrzeby uczniów w rozwoju uzdolnień i zainteresowań;
B.1.U7.	radzić sobie ze stresem i stosować strategie radzenia sobie z trudnościami;
B.1.U8.	zaplanować działania na rzecz rozwoju zawodowego na podstawie świadomej autorefleksji i informacji zwrotnej od innych osób.
W zakresie kompetencji społecznych absolwent jest gotów do:	
B.1.K1.	autorefleksji nad własnym rozwojem zawodowym;
B.1.K2.	wykorzystania zdobytej wiedzy psychologicznej do analizy zdarzeń pedagogicznych.
B.2.	Pedagogika
W zakresie wiedzy absolwent zna i rozumie:	
B.2.W1.	system oświaty: organizację i funkcjonowanie systemu oświaty, podstawowe zagadnienia prawa oświatowego, krajowe i międzynarodowe regulacje dotyczące praw człowieka, dziecka, ucznia oraz osób z niepełnosprawnościami, znaczenie pozycji szkoły jako instytucji edukacyjnej, funkcje i cele edukacji szkolnej, modele współczesnej szkoły, pojęcie ukrytego programu szkoły, alternatywne formy edukacji, zagadnienie prawa wewnątrzszkolnego, podstawę programową w kontekście programu nauczania oraz działania wychowawczo profilaktyczne, tematykę oceny jakości działalności szkoły lub placówki systemu oświaty;
B.2.W2.	rolę nauczyciela i koncepcje pracy nauczyciela: etykę zawodową nauczyciela, nauczycielską pragmatykę zawodową – prawa i obowiązki nauczycieli, zasady odpowiedzialności prawnej opiekuna, nauczyciela, wychowawcy i za bezpieczeństwo oraz ochronę zdrowia uczniów, tematykę oceny jakości pracy nauczyciela, zasady projektowania ścieżki własnego rozwoju zawodowego, rolę początkującego nauczyciela w szkolnej rzeczywistości, uwarunkowania sukcesu w pracy nauczyciela oraz choroby związane z wykonywaniem zawodu nauczyciela;
B.2.W3.	wychowanie w kontekście rozwoju: ontologiczne, aksjologiczne i antropologiczne podstawy wychowania; istotę i funkcje wychowania oraz proces wychowania, jego strukturę, właściwości i dynamikę; pomoc psychologiczno-pedagogiczną w szkole – regulacje prawne, formy i zasady udzielania wsparcia w placówkach systemu oświaty, a także znaczenie współpracy rodziny ucznia i szkoły oraz szkoły ze środowiskiem pozaszkolnym;
B.2.W4.	zasady pracy opiekuńczo-wychowawczej nauczyciela: obowiązki nauczyciela jako wychowawcy klasy, metodykę pracy wychowawczej, program pracy wychowawczej, style kierowania klasą,

Kod efektu uczenia się	Szczegółowe efekty uczenia się określone standardem kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela osiągnięte w ramach zajęć
	ład i dyscyplinę, poszanowanie godności dziecka, ucznia lub wychowanka, różnicowanie, indywidualizację i personalizację pracy z uczniami, funkcjonowanie klasy szkolnej jako grupy społecznej, procesy społeczne w klasie, rozwiązywanie konfliktów w klasie lub grupie wychowawczej, animowanie życia społeczno-kulturalnego klasy, wspieranie samorządności i autonomii uczniów, rozwijanie u dzieci, uczniów lub wychowanków kompetencji komunikacyjnych i umiejętności społecznych niezbędnych do nawiązywania poprawnych relacji; pojęcia integracji i inkluzji; sytuację dziecka z niepełnosprawnością fizyczną i intelektualną w szkole ogólnodostępnej, problemy dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu i ich funkcjonowanie, problemy dzieci zaniedbanych i pozbawionych opieki oraz szkolną sytuację dzieci z doświadczeniem migracyjnym; problematykę dziecka w sytuacji kryzysowej lub traumatycznej; zagrożenia dzieci i młodzieży: zjawiska agresji i przemocy, w tym agresji elektronicznej, oraz uzależnień, w tym od środków psychoaktywnych i komputera, a także zagadnienia związane z grupami nieformalnymi, podkulturami młodzieżowymi i sektami;
B.2.W5.	sytuację uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi: specjalne potrzeby edukacyjne uczniów i ich uwarunkowania (zakres diagnozy funkcjonalnej, metody i narzędzia stosowane w diagnozie), konieczność dostosowywania procesu kształcenia do specjalnych potrzeb edukacyjnych uczniów (projektowanie wsparcia, konstruowanie indywidualnych programów) oraz tematykę oceny skuteczności wsparcia uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi;
B.2.W6.	zasady pracy z uczniem z trudnościami w uczeniu się; przyczyny i przejawy trudności w uczeniu się, zapobieganie trudnościom w uczeniu się i ich wczesne wykrywanie, specyficzne trudności w uczeniu się – dysleksja, dysgrafia, dysortografia i dyskalkulia oraz trudności w uczeniu się wynikające z dysfunkcji sfery percepcyjno-motorycznej oraz zaburzeń rozwoju zdolności, w tym językowych i arytmetycznych, i sposoby ich przezwyciężania; zasady dokonywania diagnozy nauczycielskiej i techniki diagnostyczne w pedagogice;
B.2.W7.	doradztwo zawodowe: wspomaganie ucznia w projektowaniu ścieżki edukacyjno-zawodowej, metody i techniki określania potencjału ucznia oraz potrzebę przygotowania uczniów do uczenia się przez całe życie.
W zakresie umiejętności absolwent potrafi:	
B.2.U1.	wybrać program nauczania zgodny z wymaganiami podstawy programowej i dostosować go do potrzeb edukacyjnych uczniów;
B.2.U2.	zaprojektować ścieżkę własnego rozwoju zawodowego;
B.2.U3.	formułować oceny etyczne związane z wykonywaniem zawodu nauczyciela;
B.2.U4.	nawiązywać współpracę z nauczycielami oraz ze środowiskiem pozaszkolnym;
B.2.U5.	rozpoznawać sytuację zagrożeń i uzależnień uczniów;
B.2.U6.	zdiagnozować potrzeby edukacyjne ucznia i zaprojektować dla niego odpowiednie wsparcie;
B.2.U7.	określić przybliżony potencjał ucznia i doradzić mu ścieżkę rozwoju.
W zakresie kompetencji społecznych absolwent jest gotów do:	
B.2.K1.	okazywania empatii uczniom oraz zapewniania im wsparcia i pomocy;
B.2.K2.	profesjonalnego rozwiązywania konfliktów w klasie szkolnej lub grupie wychowawczej;
B.2.K3.	samodzielnego pogłębiania wiedzy pedagogicznej;
B.2.K4.	współpracy z nauczycielami i specjalistami w celu doskonalenia swojego warsztatu pracy.
B.3.	Praktyki zawodowe
W zakresie wiedzy absolwent zna i rozumie:	
B.3.W1.	zadania charakterystyczne dla szkoły lub placówki systemu oświaty oraz środowisko, w jakim one działają;
B.3.W2.	organizację, statut i plan pracy szkoły, program wychowawczo-profilaktyczny oraz program realizacji doradztwa zawodowego;
B.3.W3.	zasady zapewniania bezpieczeństwa uczniom w szkole i poza nią.

Kod efektu uczenia się	Szczegółowe efekty uczenia się określone standardem kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela osiągnięte w ramach zajęć
W zakresie umiejętności absolwent potrafi:	
B.3.U1.	wyciągać wnioski z obserwacji pracy wychowawcy klasy, jego interakcji z uczniami oraz sposobu, w jaki planuje i przeprowadza zajęcia wychowawcze;
B.3.U2.	wyciągać wnioski z obserwacji sposobu integracji działań opiekuńczo-wychowawczych i dydaktycznych przez nauczycieli przedmiotów;
B.3.U3.	wyciągać wnioski, w miarę możliwości, z bezpośredniej obserwacji pracy rady pedagogicznej i zespołu wychowawców klas;
B.3.U4.	wyciągać wnioski z bezpośredniej obserwacji pozalekcyjnych działań opiekuńczo-wychowawczych nauczycieli, w tym podczas dyżurów na przerwach międzylekcyjnych i zorganizowanych wyjść grup uczniowskich;
B.3.U5.	zaplanować i przeprowadzić zajęcia wychowawcze pod nadzorem opiekuna praktyk zawodowych;
B.3.U6.	analizować, przy pomocy opiekuna praktyk zawodowych oraz nauczycieli akademickich prowadzących zajęcia w zakresie przygotowania psychologiczno-pedagogicznego, sytuacje i zdarzenia pedagogiczne zaobserwowane lub doświadczane w czasie praktyk.
W zakresie kompetencji społecznych absolwent jest gotów do:	
B.3.K1.	skutecznego współdziałania z opiekunem praktyk zawodowych i z nauczycielami w celu poszerzania swojej wiedzy.
C	Podstawy dydaktyki i emisja głosu
W zakresie wiedzy absolwent zna i rozumie:	
C.W1.	usytuowanie dydaktyki w zakresie pedagogiki, a także przedmiot i zadania współczesnej dydaktyki oraz relację dydaktyki ogólnej do dydaktyk szczegółowych;
C.W2.	zagadnienie klasy szkolnej jako środowiska edukacyjnego: style kierowania klasą, problem ładu i dyscypliny, procesy społeczne w klasie, integrację klasy szkolnej, tworzenie środowiska sprzyjającego postępom w nauce oraz sposób nauczania w klasie zróżnicowanej pod względem poznawczym, kulturowym, statusu społecznego lub materialnego;
C.W3.	współczesne koncepcje nauczania i cele kształcenia – źródła, sposoby ich formułowania oraz ich rodzaje; zasady dydaktyki, metody nauczania, treści nauczania i organizację procesu kształcenia oraz pracy uczniów;
C.W4.	zagadnienie lekcji jako jednostki dydaktycznej oraz jej budowę, modele lekcji i sztukę prowadzenia lekcji, a także style i techniki pracy z uczniami; interakcje w klasie; środki dydaktyczne;
C.W5.	konieczność projektowania działań edukacyjnych dostosowanych do zróżnicowanych potrzeb i możliwości uczniów, w szczególności możliwości psychofizycznych oraz tempa uczenia się, a także potrzebę i sposoby wyrównywania szans edukacyjnych, znaczenie odkrywania oraz rozwijania predyspozycji i uzdolnień oraz zagadnienia związane z przygotowaniem uczniów do udziału w konkursach i olimpiadach przedmiotowych; autonomię dydaktyczną nauczyciela;
C.W6.	sposoby i znaczenie oceniania osiągnięć szkolnych uczniów: ocenianie kształtujące w kontekście efektywności nauczania, wewnętrzny system oceniania, rodzaje i sposoby przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów zewnętrznych; tematykę oceny efektywności dydaktycznej nauczyciela i jakości działalności szkoły oraz edukacyjną wartość dodaną;
C.W7.	znaczenie języka jako narzędzia pracy nauczyciela: problematykę pracy z uczniami z ograniczoną znajomością języka polskiego lub zaburzeniami komunikacji językowej, metody porozumiewania się w celach dydaktycznych – sztukę wykładania i zadawania pytań, sposoby zwiększania aktywności komunikacyjnej uczniów, praktyczne aspekty wystąpień publicznych – poprawność językową, etykę języka, etykietę korespondencji tradycyjnej i elektronicznej oraz

Kod efektu uczenia się	Szczegółowe efekty uczenia się określone standardem kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela osiągnięte w ramach zajęć
	zagadnienia związane z emisją głosu – budowę, działanie i ochronę narządu mowy i zasady emisji głosu.
W zakresie umiejętności absolwent potrafi:	
C.U1.	zidentyfikować potrzeby dostosowania metod pracy do klasy zróżnicowanej pod względem poznawczym, kulturowym, statusu społecznego lub materialnego;
C.U2.	zaprojektować działania służące integracji klasy szkolnej;
C.U3.	dobierać metody nauczania do nauczanych treści i zorganizować pracę uczniów;
C.U4.	wybrać model lekcji i zaprojektować jej strukturę;
C.U5.	zaplanować pracę z uczniem zdolnym, przygotowującą go do udziału w konkursie przedmiotowym lub współzawodnictwie sportowym;
C.U6.	dokonać oceny pracy ucznia i zaprezentować ją w formie oceny kształtującej;
C.U7.	posługiwać się zgodnie z zasadami aparatem emisji głosu;
C.U8.	poprawnie posługiwać się językiem polskim.
W zakresie kompetencji społecznych absolwent jest gotów do:	
C.K1.	twórczego poszukiwania najlepszych rozwiązań dydaktycznych sprzyjających postępom uczniów;
C.K2.	skutecznego korygowania swoich błędów językowych i doskonalenia aparatu emisji głosu.
D.1.	Dydaktyka przedmiotu nauczania
W zakresie wiedzy absolwent zna i rozumie:	
D.1.W1.	miejsce danego przedmiotu lub rodzaju zajęć w ramowych planach nauczania na poszczególnych etapach edukacyjnych;
D.1.W2.	podstawę programową danego przedmiotu, cele kształcenia i treści nauczania przedmiotu lub prowadzonych zajęć na poszczególnych etapach edukacyjnych, przedmiot lub rodzaj zajęć w kontekście wcześniejszego i dalszego kształcenia, strukturę wiedzy w zakresie przedmiotu nauczania lub prowadzonych zajęć oraz kompetencje kluczowe i ich kształtowanie w ramach nauczania przedmiotu lub prowadzenia zajęć;
D.1.W3.	integrację wewnątrz- i międzyprzedmiotową; zagadnienia związane z programem nauczania – tworzenie i modyfikację, analizę, ocenę, dobór i zatwierdzanie oraz zasady projektowania procesu kształcenia oraz rozkładu materiału;
D.1.W4.	kompetencje merytoryczne, dydaktyczne i wychowawcze nauczyciela, w tym potrzebę zawodowego rozwoju, także z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnej, oraz dostosowywania sposobu komunikowania się do poziomu rozwoju uczniów i stymulowania aktywności poznawczej uczniów, w tym kreowania sytuacji dydaktycznych; znaczenie autorytetu nauczyciela oraz zasady interakcji ucznia i nauczyciela w toku lekcji; moderowanie interakcji między uczniami; rolę nauczyciela jako popularyzatora wiedzy oraz znaczenie współpracy nauczyciela w procesie dydaktycznym z rodzicami lub opiekunami uczniów, pracownikami szkoły i środowiskiem pozaszkolnym;
D.1.W5.	konwencjonalne i niekonwencjonalne metody nauczania, w tym metody aktywizujące i metodę projektów, proces uczenia się przez działanie, odkrywanie lub dociekanie naukowe oraz pracę badawczą ucznia, a także zasady doboru metod nauczania typowych dla danego przedmiotu lub rodzaju zajęć;
D.1.W6.	metodykę realizacji poszczególnych treści kształcenia w obrębie przedmiotu lub zajęć – rozwiązania merytoryczne i metodyczne, dobre praktyki, dostosowanie oddziaływań do potrzeb i możliwości uczniów lub grup uczniowskich o różnym potencjale i stylu uczenia się, typowe dla przedmiotu lub rodzaju zajęć błędy uczniowskie, ich rolę i sposoby wykorzystania w procesie dydaktycznym;

Kod efektu uczenia się	Szczegółowe efekty uczenia się określone standardem kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela osiągnięte w ramach zajęć
D.1.W7.	organizację pracy w klasie szkolnej i grupach: potrzebę indywidualizacji nauczania, zagadnienie nauczania interdyscyplinarnego, formy pracy specyficzne dla danego przedmiotu lub rodzaju zajęć: wycieczki, zajęcia terenowe i laboratoryjne, doświadczenia i konkursy oraz zagadnienia związane z pracą domową;
D.1.W8.	sposoby organizowania przestrzeni klasy szkolnej, z uwzględnieniem zasad projektowania uniwersalnego: środki dydaktyczne (podręczniki i pakiety edukacyjne), pomoce dydaktyczne – dobór i wykorzystanie zasobów edukacyjnych, w tym elektronicznych i obcojęzycznych, edukacyjne zastosowania mediów i technologii informacyjno-komunikacyjnej; myślenie komputacyjne w rozwiązywaniu problemów w zakresie nauczanego przedmiotu lub prowadzonych zajęć; potrzebę wyszukiwania, adaptacji i tworzenia elektronicznych zasobów edukacyjnych i projektowania multimediów;
D.1.W9.	metody kształcenia w odniesieniu do nauczanego przedmiotu lub prowadzonych zajęć, a także znaczenie kształtowania postawy odpowiedzialnego i krytycznego wykorzystywania mediów cyfrowych oraz poszanowania praw własności intelektualnej;
D.1.W10.	rolę diagnozy, kontroli i oceniania w pracy dydaktycznej; ocenianie i jego rodzaje: ocenianie bieżące, semestralne i roczne, ocenianie wewnętrzne i zewnętrzne; funkcje oceny;
D.1.W11.	egzamininy kończące etap edukacyjny i sposoby konstruowania testów, sprawdzianów oraz innych narzędzi przydatnych w procesie oceniania uczniów w ramach nauczanego przedmiotu;
D.1.W12.	diagnozę wstępną grupy uczniowskiej i każdego ucznia w kontekście nauczanego przedmiotu lub prowadzonych zajęć oraz sposoby wspomagania rozwoju poznawczego uczniów; potrzebę kształtowania pojęć, postaw, umiejętności praktycznych, w tym rozwiązywania problemów, i wykorzystywania wiedzy; metody i techniki skutecznego uczenia się; metody strukturyzacji wiedzy oraz konieczność powtarzania i utrwalania wiedzy i umiejętności;
D.1.W13.	znaczenie rozwijania umiejętności osobistych i społeczno-emocjonalnych uczniów: potrzebę kształtowania umiejętności współpracy uczniów, w tym grupowego rozwiązywania problemów oraz budowania systemu wartości i rozwijania postaw etycznych uczniów, a także kształtowania kompetencji komunikacyjnych i nawyków kulturalnych;
D.1.W14.	warsztat pracy nauczyciela; właściwe wykorzystanie czasu lekcji przez ucznia i nauczyciela; zagadnienia związane ze sprawdzaniem i ocenianiem jakości kształcenia oraz jej ewaluacją, a także z koniecznością analizy i oceny własnej pracy dydaktyczno-wychowawczej;
D.1.W15.	potrzebę kształtowania u ucznia pozytywnego stosunku do nauki, rozwijania ciekawości, aktywności i samodzielności poznawczej, logicznego i krytycznego myślenia, kształtowania motywacji do uczenia się danego przedmiotu i nawyków systematycznego uczenia się, korzystania z różnych źródeł wiedzy, w tym z Internetu, oraz przygotowania ucznia do uczenia się przez całe życie przez stymulowanie go do samodzielnej pracy.
W zakresie umiejętności absolwent potrafi:	
D.1.U1.	identyfikować typowe zadania szkolne z celami kształcenia, w szczególności z wymaganiami ogólnymi podstawy programowej, oraz z kompetencjami kluczowymi;
D.1.U2.	przeanalizować rozkład materiału;
D.1.U3.	identyfikować powiązania treści nauczanego przedmiotu lub prowadzonych zajęć z innymi treściami nauczania;
D.1.U4.	dostosować sposób komunikacji do poziomu rozwojowego uczniów;
D.1.U5.	kreować sytuacje dydaktyczne służące aktywności i rozwojowi zainteresowań uczniów oraz popularyzacji wiedzy;
D.1.U6.	podejmować skuteczną współpracę w procesie dydaktycznym z rodzicami lub opiekunami uczniów, pracownikami szkoły i środowiskiem pozaszkolnym;

Kod efektu uczenia się	Szczegółowe efekty uczenia się określone standardem kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela osiągnięte w ramach zajęć
D.1.U7.	dobierać metody pracy klasy oraz środki dydaktyczne, w tym z zakresu technologii informacyjno-komunikacyjnej, aktywizujące uczniów i uwzględniające ich zróżnicowane potrzeby edukacyjne;
D.1.U8.	merytorycznie, profesjonalnie i rzetelnie oceniać pracę uczniów wykonywaną w klasie i w domu;
D.1.U9.	skonstruować sprawdzian służący ocenie danych umiejętności uczniów;
D.1.U10.	rozpoznać typowe dla nauczanego przedmiotu lub prowadzonych zajęć błędy uczniowskie i wykorzystać je w procesie dydaktycznym;
D.1.U11.	przeprowadzić wstępną diagnozę umiejętności ucznia.
W zakresie kompetencji społecznych absolwent jest gotów do:	
D.1.K1.	adaptowania metod pracy do potrzeb i różnych stylów uczenia się uczniów;
D.1.K2.	popularyzowania wiedzy wśród uczniów i w środowisku szkolnym oraz pozaszkolnym;
D.1.K3.	zachęcania uczniów do podejmowania prób badawczych oraz systematycznej aktywności fizycznej;
D.1.K4.	promowania odpowiedzialnego i krytycznego wykorzystywania mediów cyfrowych oraz poszanowania praw własności intelektualnej;
D.1.K5.	kształtowania umiejętności współpracy uczniów, w tym grupowego rozwiązywania problemów;
D.1.K6.	budowania systemu wartości i rozwijania postaw etycznych uczniów oraz kształtowania ich kompetencji komunikacyjnych i nawyków kulturalnych;
D.1.K7.	rozwijania u uczniów ciekawości, aktywności i samodzielności poznawczej oraz logicznego i krytycznego myślenia;
D.1.K8.	kształtowania nawyku systematycznego uczenia się i korzystania z różnych źródeł wiedzy, w tym z Internetu;
D.1.K9.	stymulowania uczniów do uczenia się przez całe życie przez samodzielną pracę.
D.2.	Praktyki zawodowe
W zakresie wiedzy absolwent zna i rozumie:	
D.2.W1.	zadania dydaktyczne realizowane przez szkołę lub placówkę systemu oświaty;
D.2.W2.	sposób funkcjonowania oraz organizację pracy dydaktycznej szkoły lub placówki systemu oświaty;
D.2.W3.	rodzaje dokumentacji działalności dydaktycznej prowadzonej w szkole lub placówce systemu oświaty.
W zakresie umiejętności absolwent potrafi:	
D.2.U1.	wyciągnąć wnioski z obserwacji pracy dydaktycznej nauczyciela, jego interakcji z uczniami oraz sposobu planowania i przeprowadzania zajęć dydaktycznych; aktywnie obserwować stosowane przez nauczyciela metody i formy pracy oraz wykorzystywane pomoce dydaktyczne, a także sposoby oceniania uczniów oraz zadawania i sprawdzania pracy domowej;
D.2.U2.	zaplanować i przeprowadzić pod nadzorem opiekuna praktyk zawodowych serię lekcji lub zajęć;
D.2.U3.	analizować, przy pomocy opiekuna praktyk zawodowych oraz nauczycieli akademickich prowadzących zajęcia w zakresie przygotowania psychologiczno-pedagogicznego, sytuacje i zdarzenia pedagogiczne zaobserwowane lub doświadczane w czasie praktyk.
W zakresie kompetencji społecznych absolwent jest gotów do:	
D.2.K1.	skutecznego współdziałania z opiekunem praktyk zawodowych i nauczycielami w celu poszerzania swojej wiedzy dydaktycznej oraz rozwijania umiejętności wychowawczych.

Wykaz zajęć wraz z przypisaniem do nich efektów uczenia się i treści programowych zapewniających uzyskanie tych efektów znajduje się w załączniku 6.

II. Ramowy program studiów

Ramowy program studiów, przedstawiony w tabeli 5, uwzględnia liczbę godzin zajęć realizowanych na studiach stacjonarnych i niestacjonarnych oraz przypisane im punkty ECTS. Zawiera także wykaz zajęć kształtujących umiejętności praktyczne oraz zajęć prowadzonych w ramach dyscyplin – nauki o kulturze fizycznej i nauki o zdrowiu, wraz z określeniem procentowego udziału przypisanych do nich punktów ECTS w całkowitej liczbie punktów wymaganych do ukończenia studiów na tym poziomie.

Tabela 5. Wykaz zajęć realizowanych w cyklu kształcenia na studiach stacjonarnych i niestacjonarnych, z uwzględnieniem liczby godzin, przypisanych punktów ECTS oraz rodzaju zajęć (kształtujących umiejętności praktyczne, z zakresu nauk o kulturze fizycznej i nauk o zdrowiu)

NAZWA GRUPY ZAJĘĆ	NAZWA ZAJĘĆ	Liczba godzin na studiach stacjonarnych	Liczba godzin na studiach niestacjonarnych	ECTS	Zajęcia kształtujące umiejętności praktyczne	Zajęcia z zakresu nauk o kulturze fizycznej	Zajęcia z zakresu nauk o zdrowiu
G_1 Grupa zajęć ogólnouczeniowych 18 ECTS	Bezpieczeństwo i higiena pracy oraz ergonomia (1)	15	7	1			
	Technologie informacyjno-komunikacyjne (5)	30	10	2			
	Wychowanie fizyczne (1, 2)	60	32	0		0	0
	Przedmiot społeczny/humanistyczny* (3, 5)	60	30	4			
	Lektorat języka obcego* (1, 2, 3, 4, 5)	120	50	11			
	RAZEM	285	129	18	0	0	0
G_2 Grupa zajęć kierunkowych 146 ECTS	A1. Przygotowanie merytoryczne						
	Anatomia (1, 2)	45	30	4	1		4
	Fizjologia (3)	45	30	3	1		3
	Antropologia (3)	45	16	3	1		3
	Biochemia (3)	45	16	3			3
	Biologia (1)	30	16	2			2
	Teoria wychowania fizycznego (1)	45	26	3		3	
	Ochrona własności intelektualnej (2)	15	10	1			
	Biomechanika (3)	45	26	3	1	3	
	Antropomotoryka (5)	45	16	3		3	
	Edukacja zdrowotna (2)	30	18	2	1		2
	Teoria i metodyka tenisa stołowego (4)	30	10	2	2	2	
	Sporty rakietowe* (5, 6)	45	15	3	3	3	
	Teoria i metodyka koszykówki (3, 4)	60	30	4	4	4	
	Teoria i metodyka piłki nożnej (5, 6)	60	20	4	4	4	
	Teoria i metodyka piłki siatkowej (3, 4)	60	30	4	4	4	
	Teoria i metodyka piłki ręcznej (5, 6)	60	20	4	4	4	
	Teoria i metodyka pływania (1, 2, 3, 4)	60	30	5	5	5	
	Teoria i metodyka lekkoatletyki (3, 4)	60	30	5	5	5	
	Sporty walki* (3, 4)	45	15	3	3	3	
	Rytmika i taniec* (2)	30	10	2	2	2	
	Zabawy i gry ruchowe* (1)	30	16	2	2	2	
	Ćwiczenia kompensacyjno-korekcyjne (2)	30	14	2	1		2
	Teoria sportu (5)	45	24	3		3	
	Podstawy fizjoterapii w sporcie* (6)	45	24	3	1		3
	Podstawy żywienia i suplementacji w sporcie* (5)	45	24	3	1		3

NAZWA GRUPY ZAJĘĆ	NAZWA ZAJĘĆ	Liczba godzin na studiach stacjonarnych	Liczba godzin na studiach niestacjonarnych	ECTS	Zajęcia kształtujące umiejętności praktyczne	Zajęcia z zakresu nauk o kulturze fizycznej	Zajęcia z zakresu nauk o zdrowiu
	Historia kultury fizycznej (1)	30	20	3		3	
	Organizacja i prawo w oświacie (2)	15	7	1			
	Pierwsza pomoc przedmedyczna (2)	15	8	1	1		1
	Sport dla wszystkich* (2, 5)	60	30	4	4	4	
	Obóz wędrowny* (2)	30	30	2	2	2	
	Zimowe formy aktywności fizycznej / Obóz zimowy* (3)	60	60	4	4	4	
	Letnie formy aktywności fizycznej / Obóz letni* (4)	60	60	4	4	4	
	Podstawy treningu siłowego (5)	30	15	2	1	2	
	Nauczanie czynności motorycznych (4)	45	16	3	1	3	
	Innowacje w lekcji wychowania fizycznego (6)	30	15	2	1	2	
	Przygotowanie do egzaminu dyplomowego (6)	30	20	3		3	
	Praktyki zawodowe w instytucjach kultury fizycznej (4)	90	90	4	4	4	
	B. Przygotowanie psychologiczno-pedagogiczne						
	SKN B.2. Pedagogika (1, 2)	90	90	6			
	SKN B.1. Psychologia (1, 2)	90	90	6			
	SKN B.3. Praktyki psychologiczno- pedagogiczne na II etapie edukacyjnym (4)	30	30	2	2		
	SKN B.3. Praktyki psychologiczno- pedagogiczne na III etapie edukacyjnym (6)	30	30	2	2		
	C. Podstawy dydaktyki i emisja głosu						
	SKN C. Podstawy dydaktyki (1)	60	60	4			
	SKN C. Emisja głosu (3)	15	15	1	1		
	D. Przygotowanie dydaktyczne						
	SKN D.1. Metodyka wychowania fizycznego (1, 2)	60	60	5	1	5	
	SKN D.1. Teoria i metodyka gimnastyki (1, 2)	60	60	5	5	5	
	SKN D.2. Praktyki zawodowe na II etapie edukacyjnym (4)	60	60	3	3	3	
	SKN D.2. Praktyki zawodowe na III etapie edukacyjnym (6)	60	60	3	3	3	
	RAZEM	2145	1442	146	85	97	26
G_3*_A Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: instruktor sportu -16 ECTS	Teoria treningu sportowego (5)	45	16	3		3	
	Specjalizacja instruktorska (5, 6)	160	150	9	5	9	
	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji (6)	90	90	4	4	4	
	RAZEM	295	256	16	9	16	0

NAZWA GRUPY ZAJĘĆ	NAZWA ZAJĘĆ	Liczba godzin na studiach stacjonarnych	Liczba godzin na studiach niestacjonarnych	ECTS	Zajęcia kształtujące umiejętności praktyczne	Zajęcia z zakresu nauk o kulturze fizycznej	Zajęcia z zakresu nauk o zdrowiu
G_3*_B Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: <i>instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych</i> - 16 ECTS	Teoria i metodyka rekreacji (5, 6)	45	16	4	1	4	
	Specjalizacja z rekreacji ruchowej (5, 6)	90	90	8	8	8	
	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji (6)	90	90	4	4	4	
	RAZEM	225	196	16	13	16	0
G_3*_C Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: <i>instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących</i> - 16 ECTS	Ćwiczenia relaksowo-koncentrujące (6)	45	16	3	1		3
	Masaż leczniczy (6)	20	20	1	0,5		1
	Podstawy kinezyterapii (5)	15	15	1	1		1
	Pływanie korekcyjne (6)	15	15	1	1		1
	Ćwiczenia kształtujące i korekcyjne (6)	30	30	2	2		2
	Dydaktyka gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej (5)	20	20	1			1
	Teoria i metodyka ćwiczeń korekcyjnych (6)	20	20	1			1
	Patofizjologia wad postawy ciała dziecka (5)	30	30	2			2
	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji (6)	90	90	4	4		4
	RAZEM	285	256	16	9,5	0	16
G_3*_D Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: <i>instruktor sportu w służbach mundurowych</i> - 16 ECTS	Teoria treningu sportowego (6)	45	16	3		3	
	Wiedza o służbach mundurowych i obronności (5)	15	15	1			
	Zarządzanie infrastrukturą krytyczną i cyberbezpieczeństwem (5)	15	15	1			
	Prawne uwarunkowania służby wojskowej (5)	15	10	1			
	Służby i siły specjalne w polityce bezpieczeństwa państwa (5)	15	10	1			
	Medycyna pola walki (6)	45	45	2	1		2
	System walki wręcz w bliskim kontakcie (6)	15	15	1	1	1	
	Pływanie i ratownictwo wodne (6)	40	40	2	1	1	1
	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji (6)	90	90	4	4	2	
	RAZEM	295	256	16	7	7	3

*Zajęcia do wyboru

Nazwa ścieżki rozwoju	Liczba godzin na studiach stacjonarnych	Liczba godzin na studiach niestacjonarnych	ECTS	Zajęcia kształtujące umiejętności praktyczne	Zajęcia z zakresu nauk o kulturze fizycznej	Zajęcia z zakresu nauk o zdrowiu
<i>instruktor sportu</i>	2725	1827	180	94	113	26
<i>instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych</i>	2655	1767	180	98	113	26
<i>instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących</i>	2715	1827	180	94,5	97	42
<i>instruktor sportu w służbach mundurowych</i>	2725	1827	180	92	104	29
	Średnia			95	107	31

2.1. Podstawowe sposoby weryfikacji i oceny osiąganych przez studenta efektów uczenia się

Ogólne zasady zaliczenia roku studiów, semestru, zajęć, a tym samym oceniania stopnia osiągania efektów uczenia się, określa Regulamin Studiów. Szczegółowe zasady weryfikacji osiągnięcia zakładanych efektów uczenia w ramach poszczególnych zajęć zawarte są w sylabusie przedmiotu dostępnym w systemie USOS. Stopień osiągnięcia efektów uczenia się określa się przy użyciu numerycznej skali ocen od 3,0 do 5,0, gdzie ocena 2,0 oznacza brak osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się. Zestawienie podstawowych sposobów weryfikacji efektów uczenia się, uwzględniające podział według formy zajęć, przedstawia tabela 6.

Tabela 6. Podstawowe sposoby weryfikacji efektów uczenia się

Forma zajęć	Podstawowe sposoby weryfikacji efektów uczenia się
Wykłady	- zaliczenie albo egzamin (zgodnie z planem studiów) w formie pisemnej bądź ustnej polegające na sprawdzeniu zdobytych wiadomości oraz podstawowych umiejętności ich praktycznego wykorzystania; - w przypadku przedmiotów specjalizacyjnych lub obejmujących także zajęcia w formie ćwiczeń egzamin jest także sprawdzeniem umiejętności interpretacji/analizy podanych przypadków; - praca pisemna; - udział w dyskusji; - aktywność na zajęciach; - analiza i interpretacja tekstów źródłowych; - opracowanie tematu zgodnego z treściami wykładowymi.
Ćwiczenia	- zaliczenie ustne lub pisemne sprawdzające umiejętność zastosowania zdobytych wiadomości lub weryfikacja zdobytych umiejętności (np. przygotowanie prezentacji, referat); - zaliczenia praktyczne obejmujące sprawdzenie nabytych umiejętności oraz kompetencji społecznych, polegające w szczególności na technice wykonania i metodyce nauczania czynności ruchowych (np. przygotowanie algorytmu programowanego nauczania techniki sportowej danej czynności ruchowej); - indywidualne lub zespołowe opracowanie określonych zadań (np. przygotowanie programu treningu osobom o różnym poziomie sprawności psycho-fizycznej oraz konspektu zajęć lekcyjnych).
Ćwiczenia językowe	- w przypadku języka obcego, oprócz częściowych zaliczeń – egzamin pisemny lub ustny, na którym student musi wykazać się umiejętnościami formułowania wypowiedzi z zakresu nauk o kulturze fizycznej.
Laboratoria	- realizacja zadania praktycznego; - projekt praktyczny; - test pisemny; - prezentacja wyników; - ocena pracy indywidualnej i zespołowej.
Egzamin dyplomowy	- przystąpienie i zaliczenie egzaminu dyplomowego.
Praktyki zawodowe	- zaliczenie na podstawie pisemnego sprawozdania studenta, które powinno obejmować przedstawienie elementów określonych regulaminem praktyk

	(dziennik praktyk, dokumentacja potwierdzająca realizację zadań, ocena opiekuna praktyk, samoocena).
--	--

III. Plany studiów

3.1. Plan studiów stacjonarnych

Plan studiów realizowanych w formie stacjonarnej obejmuje **2725 godzin** w ramach ścieżki rozwoju *instruktor sportu*, **2655 godzin** w ramach ścieżki *instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych*, **2715 godzin** w ramach ścieżki *instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących* oraz **2725 godzin** w ramach ścieżki *instruktor sportu w służbach mundurowych*, w tym:

- 1) 2365 godzin dla ścieżki rozwoju *instruktor sportu*, 2295 godzin w ramach ścieżki *instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych*, 2355 godzin w ramach ścieżki *instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących* oraz 2365 godzin dla ścieżki *instruktor sportu w służbach mundurowych* w typowych formach dydaktycznych, takich jak: wykłady (W), ćwiczenia (C), lektoraty (L), laboratoria (Lab), seminaria (S);
- 2) 360 godzin praktyki zawodowej w przypadku wszystkich czterech ścieżek rozwoju.

Semestr I

Lp.	Nazwa przedmiotu	Liczba godzin							ECTS	Forma zaliczenia
		W	C	L	Lab	S	Pz	Razem		
1.	Bezpieczeństwo i higiena pracy oraz ergonomia	15						15	1	ZO
2.	Anatomia cz. I	15	15					30	2	ZO
3.	Biologia	15	15					30	2	ZO
4.	Pedagogika cz. I	30	30					60	3	ZO
5.	Psychologia cz. I	30	30					60	3	ZO
6.	Metodyka wychowania fizycznego cz. I	15	15					30	2	ZO
7.	Podstawy dydaktyki	30	30					60	4	E
8.	Teoria i metodyka pływania cz. I		15					15	1	ZO
9.	Zabawy i gry ruchowe*		30					30	2	ZO
10.	Historia kultury fizycznej	30						30	3	E
11.	Wychowanie fizyczne		30					30	0	Z
12.	Teoria wychowania fizycznego	15	30					45	3	E
13.	Język obcy cz. I*			30				30	2	ZO
14.	Teoria i metodyka gimnastyki cz. I		30					30	2	ZO
Razem		195	270	30				495	30	

Semestr II

Lp.	Nazwa przedmiotu	Liczba godzin							ECTS	Forma zaliczenia
		W	C	L	Lab	S	Pz	Razem		
1.	Język obcy cz. II*			30				30	2	ZO
2.	Ochrona własności intelektualnej	15						15	1	ZO
3.	Anatomia cz. II		15					15	2	E**
4.	Psychologia cz. II	15	15					30	3	E**
5.	Pierwsza pomoc przedmedyczna		15					15	1	ZO
6.	Teoria i metodyka pływania cz. II		15					15	1	ZO
7.	Pedagogika cz. II	15	15					30	3	E**
8.	Sport dla wszystkich I*		30					30	2	ZO
9.	Teoria i metodyka gimnastyki cz. II		30					30	3	E**
10.	Obóz wędrowny*		30					30	2	ZO
11.	Edukacja zdrowotna	15	15					30	2	ZO
12.	Ćwiczenia kompensacyjno-korekcyjne	15	15					30	2	ZO
13.	Wychowanie fizyczne		30					30	0	Z
14.	Rytmika i taniec*		30					30	2	ZO
15.	Metodyka wychowania fizycznego cz. II	15	15					30	3	E**
16.	Organizacja i prawo w oświacie	15						15	1	ZO
Razem		105	270	30				405	30	

Semestr III

Lp.	Nazwa przedmiotu	Liczba godzin							ECTS	Forma zaliczenia
		W	C	L	Lab	S	Pz	Razem		
1.	Język obcy cz. III*			30				30	2	ZO
2.	Teoria i metodyka piłki siatkowej cz. I		30					30	2	ZO
3.	Biomechanika	15	30					45	3	E
4.	Przedmiot społeczny/humanistyczny I*	30						30	2	ZO
5.	Teoria i metodyka pływania cz. III		15					15	1	ZO
6.	Fizjologia	15	30					45	3	E
7.	Biochemia	15			30			45	3	E
8.	Zimowe formy aktywności fizycznej / Obóz zimowy*		60					60	4	ZO
9.	Teoria i metodyka koszykówki cz. I		30					30	2	ZO
10.	Antropologia	15	30					45	3	E
11.	Teoria i metodyka lekkoatletyki cz. I		30					30	2	ZO
12.	Sporty walki cz. I*		30					30	2	ZO
13.	Emisja głosu		15					15	1	ZO
Razem		90	300	30	30			450	30	

Semestr IV

Lp.	Nazwa przedmiotu	Liczba godzin							ECTS	Forma zaliczenia
		W	C	L	Lab	S	Pz	Razem		
1.	Język obcy cz. IV*			15				15	2	ZO

2.	Sporty walki cz. II*		15					15	1	ZO
3.	Teoria i metodyka koszykówki cz. II		30					30	2	ZO
4.	Nauczanie czynności motorycznych	30	15					45	3	E
5.	Teoria i metodyka pływania cz. IV		15					15	2	E**
6.	Teoria i metodyka lekkoatletyki cz. II		30					30	3	E**
7.	Teoria i metodyka piłki siatkowej cz. II		30					30	2	ZO
8.	Letnie formy aktywności fizycznej / Obóz letni*		60					60	4	ZO
9.	Praktyki psychologiczno-pedagogiczne na II etapie edukacyjnym						30	30	2	ZO
10.	Praktyki zawodowe na II etapie edukacyjnym						60	60	3	ZO
11.	Praktyki zawodowe w instytucjach kultury fizycznej						90	90	4	ZO
12.	Teoria i metodyka tenisa stołowego		30					30	2	ZO
Razem		30	225	15			180	450	30	

Semestr V

Lp.	Nazwa przedmiotu	Liczba godzin							ECTS	Forma zaliczenia
		W	C	L	Lab	S	Pz	Razem		
1.	Antropomotoryka	15	30					45	3	E
2.	Sporty rakietowe cz. I*		30					30	2	ZO
3.	Teoria i metodyka piłki ręcznej cz. I		30					30	2	ZO
4.	Przedmiot społeczny/humanistyczny II*	30						30	2	ZO
5.	Teoria sportu	15	30					45	3	E
6.	Technologie komunikacyjno-informacyjne		30					30	2	ZO
7.	Sport dla wszystkich II*		30					30	2	ZO
8.	Teoria i metodyka piłki nożnej cz. I		30					30	2	ZO
9.	Podstawy żywienia i suplementacji w sporcie*	15	30					45	3	E
10.	Podstawy treningu siłowego	15	15					30	2	ZO
11.	Język obcy cz. V*			15				15	3	E**
Razem		90	255	15				360	26	
Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: instruktor sportu*										
12.	Specjalizacja instruktorska cz. I	60						60	4	ZO
Razem		60						60	4	
Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych*										
12.	Specjalizacja z rekreacji ruchowej cz. I		30					30	3	ZO
13.	Teoria i metodyka rekreacji cz. I	15						15	1	ZO
Razem		15	30					45	4	
Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących*										
12.	Dydaktyka gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej	10	10					20	1	ZO
13.	Patofizjologia wad postawy ciała dziecka	20	10					30	2	ZO
14.	Podstawy kinezyterapii		15					15	1	ZO

Razem		30	35					65	4	
Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: instruktor sportu w służbach mundurowych*										
12.	Wiedza o służbach mundurowych i obronności	15						15	1	ZO
13.	Zarządzanie infrastrukturą krytyczną i cyberbezpieczeństwem	15						15	1	ZO
14.	Prawne uwarunkowania służby wojskowej	15						15	1	ZO
15.	Służby i siły specjalne w polityce bezpieczeństwa państwa	15						15	1	ZO
Razem		60						60	4	
Razem	instruktor sportu	150	255	15				420	30	
	instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych	105	285	15				405	30	
	instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących	120	290	15				425	30	
	instruktor sportu w służbach mundurowych	150	255	15				420	30	

Semestr VI

Lp.	Nazwa przedmiotu	Liczba godzin							ECTS	Forma zaliczenia
		W	C	L	Lab	S	Pz	Razem		
1.	Przygotowanie do egzaminu dyplomowego	30						30	3	E
2.	Teoria i metodyka piłki nożnej cz. II		30					30	2	ZO
3.	Teoria i metodyka piłki ręcznej cz. II		30					30	2	ZO
4.	Podstawy fizjoterapii w sporcie*	15	30					45	3	E
5.	Sporty rakietowe cz. II*		15					15	1	ZO
6.	Praktyki psychologiczno-pedagogiczne na III etapie edukacyjnym						30	30	2	ZO
7.	Praktyki zawodowe na III etapie edukacyjnym						60	60	3	ZO
8.	Innowacje w lekcji wychowania fizycznego	15	15					30	2	ZO
Razem		60	120				90	270	18	
Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: instruktor sportu*										
9.	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji						90	90	4	ZO
10.	Teoria treningu sportowego	30	15					45	3	ZO
11.	Specjalizacja instruktorska cz. II		100					100	5	E**
Razem		30	115				90	235	12	
Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych*										
9.	Specjalizacja z rekreacji ruchowej cz. II		60					60	5	E
10.	Teoria i metodyka rekreacji cz. II	15	15					30	3	ZO
11.	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji						90	90	4	ZO
Razem		15	75				90	180	12	

Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: <i>instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących*</i>										
9.	Masaż leczniczy	10	10					20	1	ZO
10.	Pływanie korekcyjne		15					15	1	ZO
11.	Ćwiczenia kształtujące i korekcyjne		30					30	2	E**
12.	Teoria i metodyka ćwiczeń korekcyjnych	10	10					20	1	ZO
13.	Ćwiczenia relaksowo-koncentrujące	30	15					45	3	ZO
14.	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji						90	90	4	ZO
Razem		50	80				90	220	12	
Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: <i>instruktor sportu w służbach mundurowych*</i>										
9.	Medycyna pola walki	15	30					45	2	ZO
10.	System walki wręcz w bliskim kontakcie		15					15	1	ZO
11.	Pływanie i ratownictwo wodne	15	25					40	2	ZO
12.	Teoria treningu sportowego	30	15					45	3	E**
13.	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji						90	90	4	ZO
Razem		60	85				90	235	12	
Razem	<i>instruktor sportu</i>	90	235				180	505	30	
	<i>instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych</i>	75	195				180	450	30	
	<i>instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących</i>	110	200				180	490	30	
	<i>instruktor sportu w służbach mundurowych</i>	120	205				180	505	30	

ZO zaliczenie na ocenę

Z zaliczenie

E Egzamin

*Zajęcia do wyboru

**Egzamin obejmuje treści ze wszystkich części przedmiotu

3.2. Plan studiów niestacjonarnych

Plan studiów realizowanych w formie niestacjonarnej obejmuje **1827 godzin** w ramach ścieżki rozwoju *instruktor sportu*, **1767 godzin** w ramach ścieżki *instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych*, **1827 godzin** w ramach ścieżki *instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących* oraz **1827 godzin** w ramach ścieżki *instruktor sportu w służbach mundurowych*, w tym:

- 1) 1467 godzin dla ścieżki rozwoju *instruktor sportu*, 1407 godzin w ramach ścieżki *instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych*, 1467 godzin w ramach ścieżki *instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących* oraz 1467 godzin dla ścieżki *instruktor sportu w służbach mundurowych* w typowych formach dydaktycznych, takich jak: wykłady (W), ćwiczenia (C), lektoraty (L), laboratoria (Lab), seminaria (S);
- 2) 360 godzin praktyki zawodowej w przypadku wszystkich czterech ścieżek rozwoju.

Semestr I

Lp.	Nazwa przedmiotu	Liczba godzin							ECTS	Forma zaliczenia
		W	C	L	Lab	S	Pz	Razem		
1.	Bezpieczeństwo i higiena pracy oraz ergonomia	7						7	1	ZO
2.	Anatomia cz. I	10	10					20	2	ZO
3.	Biologia	8	8					16	2	ZO
4.	Pedagogika cz. I	30	30					60	3	ZO
5.	Psychologia cz. I	30	30					60	3	ZO
6.	Metodyka wychowania fizycznego cz. I	15	15					30	2	ZO
7.	Podstawy dydaktyki	30	30					60	4	E
8.	Teoria i metodyka pływania cz. I		8					8	1	ZO
9.	Zabawy i gry ruchowe*		16					16	2	ZO
10.	Historia kultury fizycznej	20						20	3	E
11.	Wychowanie fizyczne		16					16	0	Z
12.	Teoria wychowania fizycznego	13	13					26	3	E
13.	Język obcy cz. I*			10				10	2	ZO
14.	Teoria i metodyka gimnastyki cz. I		30					30	2	ZO
Razem		163	206	10				379	30	

Semestr II

Lp.	Nazwa przedmiotu	Liczba godzin							ECTS	Forma zaliczenia
		W	C	L	Lab	S	Pz	Razem		
1.	Język obcy cz. II*			10				10	2	ZO
2.	Ochrona własności intelektualnej	10						10	1	ZO
3.	Anatomia cz. II		10					10	2	E**
4.	Psychologia cz. II	15	15					30	3	E**
5.	Pierwsza pomoc przedmedyczna		8					8	1	ZO
6.	Teoria i metodyka pływania cz. II		8					8	1	ZO
7.	Pedagogika cz. II	15	15					30	3	E**
8.	Sport dla wszystkich I*		15					15	2	ZO
9.	Teoria i metodyka gimnastyki cz. II		30					30	3	E**
10.	Obóz wędrowny*		30					30	2	ZO
11.	Edukacja zdrowotna	9	9					18	2	ZO
12.	Ćwiczenia kompensacyjno-korekcyjne	7	7					14	2	ZO
13.	Wychowanie fizyczne		16					16	0	Z
14.	Rytmika i taniec*		10					10	2	ZO
15.	Metodyka wychowania fizycznego cz. II	15	15					30	3	E**
16.	Organizacja i prawo w oświacie	7						7	1	ZO
Razem		78	188	10				276	30	

Semestr III

Lp.	Nazwa przedmiotu	Liczba godzin							ECTS	Forma zaliczenia
		W	C	L	Lab	S	Pz	Razem		
1.	Język obcy cz. III*			10				10	2	ZO
2.	Teoria i metodyka piłki siatkowej cz. I		15					15	2	ZO
3.	Biomechanika	13	13					26	3	E
4.	Przedmiot społeczny/humanistyczny I*	15						15	2	ZO
5.	Teoria i metodyka pływania cz. III		7					7	1	ZO
6.	Fizjologia	15	15					30	3	E
7.	Biochemia	8			8			16	3	E
8.	Zimowe formy aktywności fizycznej / Obóz zimowy*		60					60	4	ZO
9.	Teoria i metodyka koszykówki cz. I		15					15	2	ZO
10.	Antropologia	8	8					16	3	E
11.	Teoria i metodyka lekkoatletyki cz. I		15					15	2	ZO
12.	Sporty walki cz. I*		10					10	2	ZO
13.	Emisja głosu		15					15	1	ZO
Razem		59	173	10	8			250	30	

Semestr IV

Lp.	Nazwa przedmiotu	Liczba godzin							ECTS	Forma zaliczenia
		W	C	L	Lab	S	Pz	Razem		
1.	Język obcy cz. IV*			10				10	2	ZO
2.	Sporty walki cz. II*		5					5	1	ZO
3.	Teoria i metodyka koszykówki cz. II		15					15	2	ZO
4.	Nauczanie czynności motorycznych	8	8					16	3	E
5.	Teoria i metodyka pływania cz. IV		7					7	2	E**
6.	Teoria i metodyka lekkoatletyki cz. II		15					15	3	E**
7.	Teoria i metodyka piłki siatkowej cz. II		15					15	2	ZO
8.	Letnie formy aktywności fizycznej / Obóz letni*		60					60	4	ZO
9.	Praktyki psychologiczno-pedagogiczne na II etapie edukacyjnym						30	30	2	ZO
10.	Praktyki zawodowe na II etapie edukacyjnym						60	60	3	ZO
11.	Praktyki zawodowe w instytucjach kultury fizycznej						90	90	4	ZO
12.	Teoria i metodyka tenisa stołowego		10					10	2	ZO
Razem		8	135	10			180	333	30	

Semestr V

Lp.	Nazwa przedmiotu	Liczba godzin							ECTS	Forma zaliczenia
		W	C	L	Lab	S	Pz	Razem		
1.	Antropomotoryka	8	8					16	3	E
2.	Sporty rakietowe cz. I*		10					10	2	ZO
3.	Teoria i metodyka piłki ręcznej cz. I		10					10	2	ZO
4.	Przedmiot społeczny/humanistyczny II*	15						15	2	ZO
5.	Teoria sportu	12	12					24	3	E
6.	Technologie komunikacyjno-informacyjne		10					10	2	ZO
7.	Sport dla wszystkich II*		15					15	2	ZO
8.	Teoria i metodyka piłki nożnej cz. I		10					10	2	ZO
9.	Podstawy żywienia i suplementacji w sporcie*	12	12					24	3	E
10.	Podstawy treningu siłowego	8	7					15	2	ZO
11.	Język obcy cz. V*			10				10	3	E**
Razem		55	94	10				159	26	
Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: instruktor sportu*										
12.	Specjalizacja instruktorska cz. I	50						50	4	ZO
Razem		50						50	4	
Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych*										
12.	Specjalizacja z rekreacji ruchowej cz. I		30					30	3	ZO
13.	Teoria i metodyka rekreacji cz. I	4	4					8	1	ZO
Razem		4	34					38	4	

Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: <i>instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących*</i>										
12.	Dydaktyka gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej	10	10					20	1	ZO
13.	Patofizjologia wad postawy ciała dziecka	20	10					30	2	ZO
14.	Podstawy kinezyterapii		15					15	1	ZO
Razem		30	35					65	4	
Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: <i>instruktor sportu w służbach mundurowych*</i>										
12.	Wiedza o służbach mundurowych i obronności	15						15	1	ZO
13.	Zarządzanie infrastrukturą krytyczną i cyberbezpieczeństwem	15						15	1	ZO
14.	Prawne uwarunkowania służby wojskowej	10						10	1	ZO
15.	Służby i siły specjalne w polityce bezpieczeństwa państwa	10						10	1	ZO
Razem		50						50	4	
Razem	<i>instruktor sportu</i>	105	94	10				209	30	
	<i>instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych</i>	59	128	10				197	30	
	<i>instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących</i>	85	129	10				224	30	
	<i>instruktor sportu w służbach mundurowych</i>	105	94	10				209	30	

Semestr VI

Lp.	Nazwa przedmiotu	Liczba godzin							ECTS	Forma zaliczenia
		W	C	L	Lab	S	Pz	Razem		
1.	Przygotowanie do egzaminu dyplomowego	20						20	3	E
2.	Teoria i metodyka piłki nożnej cz. II		10					10	2	ZO
3.	Teoria i metodyka piłki ręcznej cz. II		10					10	2	ZO
4.	Podstawy fizjoterapii w sporcie*	12	12					24	3	E
5.	Sporty rakietowe cz. II*		5					5	1	ZO
6.	Praktyki psychologiczno-pedagogiczne na III etapie edukacyjnym						30	30	2	ZO
7.	Praktyki zawodowe na III etapie edukacyjnym						60	60	3	ZO
8.	Innowacje w lekcji wychowania fizycznego	8	7					15	2	ZO
Razem		40	44				90	174	18	
Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: <i>instruktor sportu*</i>										
9.	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji						90	90	4	ZO
10.	Teoria treningu sportowego	8	8					16	3	ZO
11.	Specjalizacja instruktorska cz. II		100					100	5	E**
Razem		8	108				90	206	12	
Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: <i>instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych*</i>										

9.	Specjalizacja z rekreacji ruchowej cz. II		60					60	5	E
10.	Teoria i metodyka rekreacji cz. II	4	4					8	3	ZO
11.	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji						90	90	4	ZO
Razem		4	64				90	158	12	
Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących*										
9.	Masaż leczniczy	10	10					20	1	ZO
10.	Pływanie korekcyjne		15					15	1	ZO
11.	Ćwiczenia kształtujące i korekcyjne		30					30	2	E**
12.	Teoria i metodyka ćwiczeń korekcyjnych	10	10					20	1	ZO
13.	Ćwiczenia relaksowo-koncentrujące	8	8					16	3	ZO
14.	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji						90	90	4	ZO
Razem		28	73				90	191	12	
Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: instruktor sportu w służbach mundurowych*										
9.	Medycyna pola walki	15	30					45	2	ZO
10.	System walki wręcz w bliskim kontakcie		15					15	1	ZO
11.	Pływanie i ratownictwo wodne	15	25					40	2	ZO
12.	Teoria treningu sportowego	8	8					16	3	E**
13.	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji						90	90	4	ZO
Razem		38	78				90	206	12	
Razem	instruktor sportu	48	152				180	380	30	
	instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych	44	108				180	332	30	
	instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących	68	117				180	365	30	
	instruktor sportu w służbach mundurowych	78	122				180	380	30	

ZO zaliczenie na ocenę

Z zaliczenie

E Egzamin

*Zajęcia do wyboru

**Egzamin obejmuje treści ze wszystkich części przedmiotu

IV. Praktyki zawodowe

Praktyki zawodowe stanowią integralną część programu studiów i są istotnym elementem procesu kształcenia praktycznego, ukierunkowanego na zdobywanie doświadczenia zawodowego w rzeczywistych warunkach pracy. Zasady ich realizacji wynikają z §29

Regulaminu Studiów oraz są szczegółowo określone w *Regulaminie Praktyk Zawodowych* i *Programie praktyk zawodowych dla kierunku Wychowanie Fizyczne*.

Znaczenie praktyki wynika z misji Uczelni: „**Kształcimy profesjonalistów**”. Celem praktyki jest integracja wiedzy teoretycznej z praktycznym doświadczeniem, rozwój umiejętności zawodowych oraz kompetencji społecznych. Praktyka sprzyja rozwojowi samodzielności, odpowiedzialności, współpracy, a także może wspierać przygotowanie pracy dyplomowej. Celem praktyk jest również kształcenie umiejętności praktycznych właściwych dla wybranej ścieżki rozwoju zawodowego oraz przygotowanie do wejścia na rynek pracy.

Praktyki te realizowane są w wymiarze:

- 360 godzin (18 ECTS) dla ścieżki **instruktor sportu**,
- 360 godzin (18 ECTS) dla ścieżki **instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych**,
- 360 godzin (18 ECTS) dla ścieżki **instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących**,
- 360 godzin (18 ECTS) dla ścieżki **instruktor sportu w służbach mundurowych**.

Praktyki odbywają się w semestrach IV i VI, zgodnie z harmonogramem określonym w *Programie praktyk zawodowych* i planie studiów (tabela 7).

Tabela 7. Podział praktyki zawodowej i jej wymiar w poszczególnych semestrach

Nazwa ścieżki rozwoju	Semestr	Liczba godzin	Liczba ECTS
<i>instruktor sportu</i>	IV	180 godz.	9
	VI	180 godz.	9
	RAZEM	360 godz.	18
<i>instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych</i>	IV	180 godz.	9
	VI	180 godz.	9
	RAZEM	360 godz.	18
<i>instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących</i>	IV	180 godz.	9
	VI	180 godz.	9
	RAZEM	360 godz.	18
<i>instruktor sportu w służbach mundurowych</i>	IV	180 godz.	9
	VI	180 godz.	9
	RAZEM	360 godz.	18

Student może ubiegać się o całkowite lub częściowe uznanie efektów uczenia się przypisanych do praktyki zawodowej (dotyczy Praktyki zawodowej w instytucjach kultury fizycznej oraz Praktyki zawodowej w ramach specjalizacji), a tym samym o zaliczenie praktyki zawodowej zgodnie z art. 67 ust. 7 Ustawy na podstawie aktywności zawodowej, jeśli:

1) udokumentuje, że:

- a) wykonuje pracę zawodową na warunkach: umowy o pracę/umowy zlecenia/umowy o dzieło lub,
- b) odbywa staż zawodowy lub,
- c) odbywa aktywność zawodową w formie wolontariatu lub,
- d) prowadzi działalność gospodarczą;

2) zrealizuje zadania przypisane do praktyki oraz przedłoży dokumentację określoną w Programie praktyki zawodowej.

Okres aktywności zawodowej będący podstawą całkowitego lub częściowego uznania efektów uczenia się przypisanych do praktyki zawodowej nie może być krótszy niż wymiar praktyki przewidziany programem studiów.

Studenci wybierają samodzielnie miejsce praktyk (instytucje kultury fizycznej, szkoła podstawowa, szkoła ponadpodstawowa), ale mogą również skorzystać z oferty placówek, z którymi Wydział Nauk o Zdrowiu Akademii Łomżyńskiej ma zawarte porozumienie. Praktyki mogą odbywać się tylko na podstawie skierowania, w terminie ustalonym przez Dziekana Wydziału.

Miejsce praktyki musi być zgodne z profilem wybranej ścieżki rozwoju i umożliwiać osiągnięcie wszystkich zakładanych efektów uczenia się. Przykładowe podmioty to:

- placówki oświatowe (klasy IV – VIII w szkołach podstawowych i szkoły ponadpodstawowe), w których prowadzone są zajęcia z wychowania fizycznego;
- instytucje kultury fizycznej (kluby sportowe, siłownie, MOSiR, OSiR, itp.).

Oceny miejsca praktyki dokonuje Koordynator praktyk w porozumieniu z Kierownikiem zakładu, na podstawie zatwierdzonych kryteriów.

Warunkiem zaliczenia praktyki jest:

- realizacja zadań wynikających z programu,
- osiągnięcie zakładanych efektów uczenia się,
- złożenie Dziennika praktyk z praktyki zawodowej.

Końcowego zaliczenia dokonuje Koordynator praktyk na podstawie ocen wystawionych przez opiekuna zakładowego i uczelnianego. Niezrealizowanie praktyk w ustalonym terminie i wymiarze jest równoznaczne z niezaliczeniem przedmiotu.

Szczegółowe informacje dotyczące organizacji, dokumentacji, zaliczenia oraz uznawania efektów uczenia się znajdują się w:

- *Regulaminie Praktyk Zawodowych Akademii Łomżyńskiej,*
- *Programie praktyk zawodowych dla kierunku Wychowanie Fizyczne,*
- *Regulaminie Studiów Akademii Łomżyńskiej (§29).*

V. Załączniki

5.1. Załącznik 1. Wykaz liczby punktów ECTS uzyskiwanych w ramach zajęć prowadzonych z bezpośrednim udziałem nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia

Studia stacjonarne

Informacje o zajęciach zgodnych z programem studiów						Godziny oraz punkty ECTS w kontakcie z nauczycielem / prowadzącym zajęcia				Godziny oraz punkty ECTS niewymagające kontaktu	
Lp.	Nazwa przedmiotu	Forma zajęć	Forma zaliczenia	Liczba punktów ECTS	Liczba godzin	Liczba godzin zajęć zgodna z programem studiów	Liczba godzin przeznaczonych na zaliczenie/ egzamin / sesję poprawkową	RAZEM Liczba godzin w kontakcie z nauczycielem / prowadzącym zajęcia	Liczba ECTS w kontakcie z nauczycielem / prowadzącym zajęcia	Liczba godzin bez udziału nauczyciela / prowadzącego zajęcia	Liczba ECTS bez udziału nauczyciela / prowadzącego zajęcia
Semestr I											
1.	Bezpieczeństwo i higiena pracy oraz ergonomia	W	ZO	1	15	15	2	17	0,68	8	0,32
2.	Anatomia cz. I	W, C	ZO	2	30	30	4	34	1,36	16	0,64
3.	Biologia	W, C	ZO	2	30	30	4	34	1,36	16	0,64
4.	Pedagogika cz. I	W, C	ZO	3	60	60	4	64	2,56	11	0,44
5.	Psychologia cz. I	W, C	ZO	3	60	60	4	64	2,56	11	0,44
6.	Metodyka wychowania fizycznego cz. I	W, C	ZO	2	30	30	4	34	1,36	16	0,64
7.	Podstawy dydaktyki	W, C	E	4	60	60	4	64	2,56	36	1,44
8.	Teoria i metodyka pływania cz. I	C	ZO	1	15	15	2	17	0,68	8	0,32
9.	Zabawy i gry ruchowe*	C	ZO	2	30	30	2	32	1,28	18	0,72
10.	Historia kultury fizycznej	W	E	3	30	30	4	34	1,36	41	1,64

11.	Wychowanie fizyczne	C	Z	0	30	30	2	32	0	0	0
12.	Teoria wychowania fizycznego	W, C	E	3	45	45	4	49	1,96	26	1,04
13.	Język obcy cz. I*	L	ZO	2	30	30	2	32	1,28	18	0,72
14.	Teoria i metodyka gimnastyki cz. I	C	ZO	2	30	30	2	32	1,28	18	0,72
RAZEM semestr I				30	495	495	44	539	20,28	243	9,72
Semestr II											
1.	Język obcy cz. II*	L	ZO	2	30	30	2	32	1,28	18	0,72
2.	Ochrona własności intelektualnej	W	ZO	1	15	15	2	17	0,68	8	0,32
3.	Anatomia cz. II	C	E	2	15	15	4	19	0,76	31	1,24
4.	Psychologia cz. II	W, C	E	3	30	30	4	34	1,36	41	1,64
5.	Pierwsza pomoc przedmedyczna	C	ZO	1	15	15	2	17	0,68	8	0,32
6.	Teoria i metodyka pływania cz. II	C	ZO	1	15	15	2	17	0,68	8	0,32
7.	Pedagogika cz. II	W, C	E	3	30	30	4	34	1,36	41	1,64
8.	Sport dla wszystkich I*	C	ZO	2	30	30	2	32	1,28	18	0,72
9.	Teoria i metodyka gimnastyki cz. II	C	E	3	30	30	4	34	1,36	41	1,64
10.	Obóz wędrowny*	C	ZO	2	30	30	2	32	1,28	18	0,72
11.	Edukacja zdrowotna	W, C	ZO	2	30	30	4	34	1,36	16	0,64
12.	Ćwiczenia kompensacyjno-korekcyjne	W, C	ZO	2	30	30	4	34	1,36	16	0,64
13.	Wychowanie fizyczne	C	Z	0	30	30	2	32	0	0	0
14.	Rytmika i taniec*	C	ZO	2	30	30	2	32	1,36	16	0,64
15.	Metodyka wychowania fizycznego cz. II	W, C	E	3	30	30	4	34	1,36	41	1,64
16.	Organizacja i prawo w oświacie	W	ZO	1	15	15	2	17	0,68	8	0,32
RAZEM semestr II				30	405	405	46	451	16,84	329	13,16
Semestr III											
1.	Język obcy cz. III*	L	ZO	2	30	30	2	32	1,28	18	0,72
2.	Teoria i metodyka piłki siatkowej cz. I	C	ZO	2	30	30	2	32	1,28	18	0,72
3.	Biomechanika	W, C	E	3	45	45	4	49	1,96	26	1,04
4.	Przedmiot społeczny/humanistyczny I*	W	ZO	2	30	30	2	32	1,28	18	0,72
5.	Teoria i metodyka pływania cz. III	C	ZO	1	15	15	2	17	0,68	8	0,32
6.	Fizjologia	W, C	E	3	45	45	4	49	1,96	26	1,04

7.	Biochemia	W, C	E	3	45	45	4	49	1,96	26	1,04
8.	Zimowe formy aktywności fizycznej / Obóz zimowy*	C	ZO	4	60	60	2	62	2,48	38	1,52
9.	Teoria i metodyka koszykówki cz. I	C	ZO	2	30	30	2	32	1,28	18	0,72
10.	Antropologia	W, C	E	3	45	45	4	49	1,96	26	1,04
11.	Teoria i metodyka lekkoatletyki cz. I	C	ZO	2	30	30	2	32	1,28	18	0,72
12.	Sporty walki cz. I*	C	ZO	2	30	30	2	32	1,28	18	0,72
13.	Emisja głosu	C	ZO	1	15	15	2	17	0,68	8	0,32
RAZEM semestr III				30	450	450	34	484	19,36	266	10,64
Semestr IV											
1.	Język obcy cz. IV*	L	ZO	2	15	15	2	17	0,68	33	1,32
2.	Sporty walki cz. II*	C	ZO	1	15	15	2	17	0,68	8	0,32
3.	Teoria i metodyka koszykówki cz. II	C	ZO	2	30	30	2	32	1,28	18	0,72
4.	Nauczanie czynności motorycznych	W, C	E	3	45	45	4	49	1,96	26	1,04
5.	Teoria i metodyka pływania cz. IV	C	E	2	15	15	4	19	0,76	31	1,24
6.	Teoria i metodyka lekkoatletyki cz. II	C	E	3	30	30	4	34	1,36	41	1,64
7.	Teoria i metodyka piłki siatkowej cz. II	C	ZO	2	30	30	2	32	1,28	18	0,72
8.	Letnie formy aktywności fizycznej / Obóz letni*	C	ZO	4	60	60	2	62	2,48	38	1,52
9.	Praktyki psychologiczno-pedagogiczne na II etapie edukacyjnym	Pz	ZO	2	30	30	2	32	1,28	18	0,72
10.	Praktyki zawodowe na II etapie edukacyjnym	Pz	ZO	3	60	60	2	62	2,48	13	0,52
11.	Praktyki zawodowe w instytucjach kultury fizycznej	Pz	ZO	4	90	90	2	92	3,68	8	0,32
12.	Teoria i metodyka tenisa stołowego	C	ZO	2	30	30	2	32	1,28	18	0,72
RAZEM semestr IV				30	450	450	30	480	19,20	270	10,80
Semestr V											
1.	Antropomotoryka	W, C	E	3	45	45	4	49	1,96	26	1,04
2.	Sporty rakietowe cz. I*	C	ZO	2	30	30	2	32	1,28	18	0,72
3.	Teoria i metodyka piłki ręcznej cz. I	C	ZO	2	30	30	2	32	1,28	18	0,72
4.	Przedmiot społeczny/humanistyczny II*	W	ZO	2	30	30	2	32	1,28	18	0,72
5.	Teoria sportu	W, C	E	3	45	45	4	49	1,96	26	1,04
6.	Technologie komunikacyjno-informacyjne	C	ZO	2	30	30	2	32	1,28	18	0,72
7.	Sport dla wszystkich II*	C	ZO	2	30	30	2	32	1,28	18	0,72

8.	Teoria i metodyka piłki nożnej cz. I	C	ZO	2	30	30	2	32	1,28	18	0,72
9.	Podstawy żywienia i suplementacji w sporcie*	W, C	E	3	45	45	4	49	1,96	26	1,04
10.	Podstawy treningu siłowego	W, C	ZO	2	30	30	4	34	1,36	16	0,64
11.	Język obcy cz. V*	L	E	3	15	15	4	19	0,76	56	2,24
Razem				26	360	360	32	392	15,68	258	10,32
Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: instruktor sportu											
12.	Specjalizacja instruktorska cz. I	W	ZO	4	60	60	2	62	2,48	38	1,52
Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych											
12.	Specjalizacja z rekreacji ruchowej cz. I	C	ZO	3	30	30	2	32	1,28	43	1,72
13.	Teoria i metodyka rekreacji cz. I	W	ZO	1	15	15	2	17	0,68	8	0,32
Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących											
12.	Dydaktyka gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej	W, C	ZO	1	20	20	4	24	0,96	1	0,004
13.	Patofizjologia wad postawy ciała dziecka	W, C	ZO	2	30	30	4	34	1,36	16	0,64
14.	Podstawy kinezyterapii	C	ZO	1	15	15	2	17	0,68	8	0,32
Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: instruktor sportu w służbach mundurowych											
12.	Wiedza o służbach mundurowych i obronności	W	ZO	1	15	15	2	17	0,68	8	0,32
13.	Zarządzanie infrastrukturą krytyczną i cyberbezpieczeństwem	W	ZO	1	15	15	2	17	0,68	8	0,32
14.	Prawne uwarunkowania służby wojskowej	W	ZO	1	15	15	2	17	0,68	8	0,32
15.	Służby i siły specjalne w polityce bezpieczeństwa państwa	W	ZO	1	15	15	2	17	0,68	8	0,32
RAZEM semestr V		<i>Ścieżka rozwoju instruktor sportu</i>		30	420	420	34	454	18,16	296	11,84
		<i>Ścieżka rozwoju instruktor rekreacji ruchowej w</i>		30	405	405	36	441	17,64	309	12,36

		<i>dyscyplinach indywidualnych i zespołowych</i>									
		<i>Ścieżka rozwoju instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących</i>		30	425	425	42	467	18,68	283	11,284
		<i>Ścieżka rozwoju instruktor sportu w służbach mundurowych</i>		30	420	420	40	460	18,40	282	11,60
Semestr VI											
1.	Przygotowanie do egzaminu dyplomowego	W	E	3	30	30	4	34	1,36	41	1,64
2.	Teoria i metodyka piłki nożnej cz. II	C	ZO	2	30	30	2	32	1,28	18	0,72
3.	Teoria i metodyka piłki ręcznej cz. II	C	ZO	2	30	30	2	32	1,28	18	0,72
4.	Podstawy fizjoterapii w sporcie*	W, C	E	3	45	45	4	49	1,96	26	1,04
5.	Sporty rakietowe cz. II*	C	ZO	1	15	15	2	17	0,68	8	0,32
6.	Praktyki psychologiczno-pedagogiczne na III etapie edukacyjnym	Pz	ZO	2	30	30	2	32	1,28	18	0,72
7.	Praktyki zawodowe na III etapie edukacyjnym	Pz	ZO	3	60	60	2	62	2,48	13	0,52
8.	Innowacje w lekcji wychowania fizycznego	W, C	ZO	2	30	30	4	34	1,36	16	0,64
Razem				18	270	270	22	292	11,68	158	6,32
Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: <i>instruktor sportu</i>											
9.	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji	Pz	ZO	4	90	90	2	92	3,68	8	0,32

10.	Teoria treningu sportowego	W, C	ZO	3	45	45	4	49	1,96	26	1,04
11.	Specjalizacja instruktorska cz. II	C	E	5	100	100	4	104	4,16	21	0,84
Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych											
9.	Specjalizacja z rekreacji ruchowej cz. II	C	E	5	60	60	4	64	2,56	61	2,44
10.	Teoria i metodyka rekreacji cz. II	W, C	ZO	3	30	30	4	34	1,36	41	1,64
11.	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji	Pz	ZO	4	90	90	2	92	3,68	8	0,32
Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących											
9.	Masaż leczniczy	W, C	ZO	1	20	20	4	24	0,96	1	0,004
10.	Pływanie korekcyjne	C	ZO	1	15	15	2	17	0,68	8	0,32
11.	Ćwiczenia kształtujące i korekcyjne	C	E	2	30	30	4	34	1,36	16	0,64
12.	Teoria i metodyka ćwiczeń korekcyjnych	W, C	ZO	1	20	20	4	24	0,96	1	0,004
13.	Ćwiczenia relaksowo-koncentrujące	W, C	ZO	3	45	45	4	49	1,96	26	1,04
14.	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji	Pz	ZO	4	90	90	2	92	3,68	8	0,32
Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: instruktor sportu w służbach mundurowych											
9.	Medycyna pola walki	W, C	ZO	2	45	45	4	49	1,96	1	0,004
10.	System walki wręcz w bliskim kontakcie	C	ZO	1	15	15	2	17	0,68	8	0,32
11.	Pływanie i ratownictwo wodne	W, C	ZO	2	40	40	4	44	1,76	6	0,24
12.	Teoria treningu sportowego	W, C	E	3	45	45	4	49	1,96	26	1,04

13.	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji	Pz	ZO	4	90	90	2	92	3,68	8	0,32
RAZEM semestr VI		Ścieżka rozwoju instruktor sportu		30	505	505	32	537	21,48	213	8,52
		Ścieżka rozwoju instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych		30	450	450	32	482	19,28	268	10,72
		Ścieżka rozwoju instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo- koncentrujących		30	490	490	42	532	21,28	218	8,648
		Ścieżka rozwoju instruktor sportu w służbach mundurowych		30	505	505	38	543	21,72	207	8,244

Nazwa ścieżki rozwoju	Liczba punktów ECTS	Liczba godzin	Liczba godzin zajęć zgodna z programem studiów	Liczba godzin przeznaczonych na egzamin / sesję poprawkową	RAZEM liczba godzin w kontakcie z nauczycielem/ prowadzącym zajęcia	RAZEM Liczba ECTS w kontakcie z nauczycielem/ prowadzącym zajęcia	% ECTS w kontakcie z nauczycielem/ prowadzącym zajęcia
<i>instruktor sportu</i>	180	2725	2725	220	2945	115,32	64%
<i>instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych</i>	180	2655	2655	222	2877	112,6	63%
<i>instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących</i>	180	2715	2715	238	2953	115,64	64%

<i>instruktor sportu w służbach mundurowych</i>	180	2725	2725	232	2957	115,8	64%
						ŚREDNIA	64%

Informacje o zajęciach zgodnych z programem studiów						Godziny oraz punkty ECTS w kontakcie z nauczycielem / prowadzącym zajęcia				Godziny oraz punkty ECTS niewymagające kontaktu	
Lp.	Nazwa przedmiotu	Forma zajęć	Forma zaliczenia	Liczba punktów ECTS	Liczba godzin	Liczba godzin zajęć zgodna z programem studiów	Liczba godzin przeznaczonych na zaliczenie/ egzamin / sesję poprawkową	RAZEM liczba godzin w kontakcie z nauczycielem / prowadzącym zajęcia	Liczba ECTS w kontakcie z nauczycielem / prowadzącym zajęcia	Liczba godzin bez udziału nauczyciela / prowadzącego zajęcia	Liczba ECTS bez udziału nauczyciela / prowadzącego zajęcia
Semestr I											
1.	Bezpieczeństwo i higiena pracy oraz ergonomia	W	ZO	1	7	7	2	9	0,36	16	0,64
2.	Anatomia cz. I	W, C	ZO	2	20	20	4	24	0,96	26	1,04
3.	Biologia	W, C	ZO	2	16	16	4	20	0,8	30	1,2
4.	Pedagogika cz. I	W, C	ZO	3	60	60	4	64	2,56	11	0,44
5.	Psychologia cz. I	W, C	ZO	3	60	60	4	64	2,56	11	0,44
6.	Metodyka wychowania fizycznego cz. I	W, C	ZO	2	30	30	4	34	1,36	16	0,64
7.	Podstawy dydaktyki	W, C	E	4	60	60	4	64	2,56	36	1,44
8.	Teoria i metodyka pływania cz. I	C	ZO	1	8	8	2	10	0,4	15	0,6
9.	Zabawy i gry ruchowe*	C	ZO	2	16	16	2	18	0,72	32	1,28
10.	Historia kultury fizycznej	W	E	3	20	20	4	24	0,96	51	2,04
11.	Wychowanie fizyczne	C	Z	0	16	16	2	18	0	0	0
12.	Teoria wychowania fizycznego	W, C	E	3	26	26	4	30	1,2	45	1,8
13.	Język obcy cz. I*	L	ZO	2	10	10	2	12	0,48	38	1,52
14.	Teoria i metodyka gimnastyki cz. I	C	ZO	2	30	30	2	32	1,28	18	0,72
RAZEM semestr I				30	379	379	44	423	16,20	345	13,80
Semestr II											

1.	Język obcy cz. II*	L	ZO	2	10	10	2	12	0,48	38	1,52
2.	Ochrona własności intelektualnej	W	ZO	1	10	10	2	12	0,48	13	0,52
3.	Anatomia cz. II	C	E	2	10	10	4	14	0,56	36	1,44
4.	Psychologia cz. II	W, C	E	3	30	30	4	34	1,36	41	1,64
5.	Pierwsza pomoc przedmedyczna	C	ZO	1	8	8	2	10	0,4	15	0,6
6.	Teoria i metodyka pływania cz. II	C	ZO	1	8	8	2	10	0,4	15	0,6
7.	Pedagogika cz. II	W, C	E	3	30	30	4	34	1,36	41	1,64
8.	Sport dla wszystkich I*	C	ZO	2	15	15	2	17	0,68	33	1,32
9.	Teoria i metodyka gimnastyki cz. II	C	E	3	30	30	4	34	1,36	41	1,64
10.	Obóz wędrowny*	C	ZO	2	30	30	2	32	1,28	18	0,72
11.	Edukacja zdrowotna	W, C	ZO	2	18	18	4	22	0,88	28	1,12
12.	Ćwiczenia kompensacyjno-korekcyjne	W, C	ZO	2	14	14	4	18	0,72	32	1,28
13.	Wychowanie fizyczne	C	Z	0	16	16	2	18	0	0	0
14.	Rytmika i taniec*	C	ZO	2	10	10	2	12	0,48	38	1,52
15.	Metodyka wychowania fizycznego cz. II	W, C	E	3	30	30	4	34	1,36	41	1,64
16.	Organizacja i prawo w oświacie	W	ZO	1	7	7	2	9	0,36	16	0,64
RAZEM semestr II				30	276	276	46	322	12,40	254	11,60
Semestr III											
1.	Język obcy cz. III*	L	ZO	2	10	10	2	12	0,48	38	1,52
2.	Teoria i metodyka piłki siatkowej cz. I	C	ZO	2	15	15	2	17	0,68	33	1,32
3.	Biomechanika	W, C	E	3	26	26	4	30	1,2	45	1,8
4.	Przedmiot społeczny/humanistyczny I*	W	ZO	2	15	15	2	17	0,68	33	1,32
5.	Teoria i metodyka pływania cz. III	C	ZO	1	7	7	2	9	0,36	16	0,64
6.	Fizjologia	W, C	E	3	30	30	4	34	1,36	41	1,64
7.	Biochemia	W, C	E	3	16	16	4	20	0,8	55	2,2
8.	Zimowe formy aktywności fizycznej / Obóz zimowy*	C	ZO	4	60	60	2	62	2,48	38	1,52
9.	Teoria i metodyka koszykówki cz. I	C	ZO	2	15	15	2	17	0,68	33	1,32
10.	Antropologia	W, C	E	3	16	16	4	20	0,8	55	2,2
11.	Teoria i metodyka lekkoatletyki cz. I	C	ZO	2	15	15	2	17	0,68	33	1,32
12.	Sporty walki cz. I*	C	ZO	2	10	10	2	12	0,48	38	1,52

13.	Emisja głosu	C	ZO	1	15	15	2	17	0,68	8	0,32
RAZEM semestr III				30	250	250	34	284	11,36	466	18,64
Semestr IV											
1.	Język obcy cz. IV*	L	ZO	2	10	10	2	12	0,48	38	1,52
2.	Sporty walki cz. II*	C	ZO	1	5	5	2	7	0,28	18	0,72
3.	Teoria i metodyka koszykówki cz. II	C	ZO	2	15	15	2	17	0,68	33	1,32
4.	Nauczanie czynności motorycznych	W, C	E	3	16	16	4	20	0,8	55	2,2
5.	Teoria i metodyka pływania cz. IV	C	E	2	7	7	4	11	0,44	39	1,56
6.	Teoria i metodyka lekkoatletyki cz. II	C	E	3	15	15	4	19	0,76	56	2,24
7.	Teoria i metodyka piłki siatkowej cz. II	C	ZO	2	15	15	2	17	0,68	33	1,32
8.	Letnie formy aktywności fizycznej / Obóz letni*	C	ZO	4	60	60	2	62	2,48	38	1,52
9.	Praktyki psychologiczno-pedagogiczne na II etapie edukacyjnym	Pz	ZO	2	30	30	2	32	1,28	18	0,72
10.	Praktyki zawodowe na II etapie edukacyjnym	Pz	ZO	3	60	60	2	62	2,48	13	0,52
11.	Praktyki zawodowe w instytucjach kultury fizycznej	Pz	ZO	4	90	90	2	92	3,68	8	0,32
12.	Teoria i metodyka tenisa stołowego	C	ZO	2	10	10	2	12	0,48	38	1,52
RAZEM semestr IV				30	333	333	30	363	14,52	387	15,48
Semestr V											
1.	Antropomotoryka	W, C	E	3	16	16	4	20	0,8	55	2,2
2.	Sporty rakietowe cz. I*	C	ZO	2	10	10	2	12	0,48	38	1,52
3.	Teoria i metodyka piłki ręcznej cz. I	C	ZO	2	10	10	2	12	0,48	38	1,52
4.	Przedmiot społeczny/humanistyczny II*	W	ZO	2	15	15	2	17	0,68	33	1,32
5.	Teoria sportu	W, C	E	3	24	24	4	28	1,12	47	1,88
6.	Technologie komunikacyjno-informacyjne	C	ZO	2	10	10	2	12	0,48	38	1,52
7.	Sport dla wszystkich II*	C	ZO	2	15	15	2	17	0,68	33	1,32
8.	Teoria i metodyka piłki nożnej cz. I	C	ZO	2	10	10	2	12	0,48	38	1,52
9.	Podstawy żywienia i suplementacji w sporcie*	W, C	E	3	24	24	4	28	1,12	47	1,88
10.	Podstawy treningu siłowego	W, C	ZO	2	15	15	4	19	0,76	31	1,24
11.	Język obcy cz. V*	L	E	3	10	10	4	14	0,56	61	2,44
Razem				26	159	159	32	191	7,64	459	18,36
Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: instruktor sportu											

12.	Specjalizacja instruktorska cz. I	W	ZO	4	50	50	2	52	2,08	48	1,92
Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych											
12.	Specjalizacja z rekreacji ruchowej cz. I	C	ZO	3	30	30	2	32	1,28	43	1,72
13.	Teoria i metodyka rekreacji cz. I	W	ZO	1	8	8	2	10	0,4	15	0,6
Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących											
12.	Dydaktyka gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej	W, C	ZO	1	20	20	4	24	0,96	1	0,004
13.	Patofizjologia wad postawy ciała dziecka	W, C	ZO	2	30	30	4	34	1,36	16	0,64
14.	Podstawy kinezyterapii	C	ZO	1	15	15	2	17	0,68	8	0,32
Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: instruktor sportu w służbach mundurowych											
12.	Wiedza o służbach mundurowych i obronności	W	ZO	1	15	15	2	17	0,68	8	0,32
13.	Zarządzanie infrastrukturą krytyczną i cyberbezpieczeństwem	W	ZO	1	15	15	2	17	0,68	8	0,32
14.	Prawne uwarunkowania służby wojskowej	W	ZO	1	10	10	2	12	0,48	13	0,52
15.	Służby i siły specjalne w polityce bezpieczeństwa państwa	W	ZO	1	10	10	2	12	0,48	13	0,52
RAZEM semestr V		<i>Ścieżka rozwoju instruktor sportu</i>		30	209	209	34	243	9,72	507	20,28
		<i>Ścieżka rozwoju instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych</i>		30	197	197	36	233	9,32	517	20,68
		<i>Ścieżka rozwoju instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń</i>		30	224	224	42	266	10,64	484	19,324

		<i>relaksowo- koncentrujących</i>									
		<i>Ścieżka rozwoju instruktor sportu w służbach mundurowych</i>		30	209	209	40	249	9,96	501	20,04
Semestr VI											
1.	Przygotowanie do egzaminu dyplomowego	W	E	3	20	20	4	24	0,96	51	2,04
2.	Teoria i metodyka piłki nożnej cz. II	C	ZO	2	10	10	2	12	0,48	38	1,52
3.	Teoria i metodyka piłki ręcznej cz. II	C	ZO	2	10	10	2	12	0,48	38	1,52
4.	Podstawy fizjoterapii w sporcie*	W, C	E	3	24	24	4	28	1,12	47	1,88
5.	Sporty rakietowe cz. II*	C	ZO	1	5	5	2	7	0,28	18	0,72
6.	Praktyki psychologiczno-pedagogiczne na III etapie edukacyjnym	Pz	ZO	2	30	30	2	32	1,28	18	0,72
7.	Praktyki zawodowe na III etapie edukacyjnym	Pz	ZO	3	60	60	2	62	2,48	13	0,52
8.	Innowacje w lekcji wychowania fizycznego	W, C	ZO	2	15	15	4	19	0,76	31	1,24
Razem				18	174	174	22	196	7,84	254	10,16
Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: instruktor sportu											
9.	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji	Pz	ZO	4	90	90	2	92	3,68	8	0,32
10.	Teoria treningu sportowego	W, C	ZO	3	16	16	4	20	0,8	55	2,2
11.	Specjalizacja instruktorska cz. II	C	E	5	100	100	4	104	4,16	21	0,84
Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych											

9.	Specjalizacja z rekreacji ruchowej cz. II	C	E	5	60	60	4	64	2,56	61	2,44
10.	Teoria i metodyka rekreacji cz. II	W, C	ZO	3	8	8	4	12	0,48	63	2,52
11.	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji	Pz	ZO	4	90	90	2	92	3,68	8	0,32
Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących											
9.	Masaż leczniczy	W, C	ZO	1	20	20	4	24	0,96	1	0,004
10.	Pływanie korekcyjne	C	ZO	1	15	15	2	17	0,68	8	0,32
11.	Ćwiczenia kształtujące i korekcyjne	C	E	2	30	30	4	34	1,36	16	0,64
12.	Teoria i metodyka ćwiczeń korekcyjnych	W, C	ZO	1	20	20	4	24	0,96	1	0,004
13.	Ćwiczenia relaksowo-koncentrujące	W, C	ZO	3	45	16	4	20	0,8	55	2,2
14.	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji	Pz	ZO	4	90	90	2	92	3,68	8	0,32
Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: instruktor sportu w służbach mundurowych											
9.	Medycyna pola walki	W, C	ZO	2	45	45	4	49	1,96	1	0,004
10.	System walki wręcz w bliskim kontakcie	C	ZO	1	15	15	2	17	0,68	8	0,32
11.	Pływanie i ratownictwo wodne	W, C	ZO	2	40	40	4	44	1,76	6	0,24
12.	Teoria treningu sportowego	W, C	E	3	16	16	4	20	0,8	55	2,2
13.	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji	Pz	ZO	4	90	90	2	92	3,68	8	0,32
RAZEM semestr VI		<i>Ścieżka rozwoju instruktor sportu</i>		30	380	380	32	412	16,48	338	13,52
		<i>Ścieżka rozwoju instruktor rekreacji</i>		30	332	332	32	364	14,56	386	15,44

	<i>ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych</i>								
	<i>Ścieżka rozwoju instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących</i>	30	394	394	42	407	16,28	343	13,648
	<i>Ścieżka rozwoju instruktor sportu w służbach mundurowych</i>	30	380	380	38	418	16,72	332	13,244

Nazwa ścieżki rozwoju	Liczba punktów ECTS	Liczba godzin	Liczba godzin zajęć zgodna z programem studiów	Liczba godzin przeznaczonych na egzamin / sesję poprawkową	RAZEM liczba godzin w kontakcie z nauczycielem/ prowadzącym zajęcia	RAZEM Liczba ECTS w kontakcie z nauczycielem/ prowadzącym zajęcia	% ECTS w kontakcie z nauczycielem/ prowadzącym zajęcia
<i>instruktor sportu</i>	180	1827	1827	220	2047	80,68	45%
<i>instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych</i>	180	1767	1767	222	1989	78,36	44%
<i>instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących</i>	180	1827	1827	238	2065	81,40	45%
<i>instruktor sportu w służbach mundurowych</i>	180	1827	1827	232	2059	81,16	45%
ŚREDNIA							45%

5.2. Załącznik 2. Wykaz zajęć lub grupy zajęć z dziedziny nauk społecznych i/lub humanistycznych

	Lp.	Nazwa zajęć	ECTS	Ścieżka rozwoju: instruktor sportu	Ścieżka rozwoju: instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych	Ścieżka rozwoju: instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących	Ścieżka rozwoju: instruktor sportu w służbach mundurowych
Dziedzina nauk społecznych	1.	Ochrona własności intelektualnej	1	1	1	1	1
	2.	Organizacja i prawo w oświacie	1	1	1	1	1
	3.	SKN B.2. Pedagogika	6	6	6	6	6
	4.	SKN B.1. Psychologia	6	6	6	6	6
	5.	SKN B.3. Praktyki psychologiczno-pedagogiczne na II etapie edukacyjnym	2	2	2	2	2
	6.	SKN B.3. Praktyki psychologiczno-pedagogiczne na III etapie edukacyjnym	2	2	2	2	2
	7.	SKN C. Podstawy dydaktyki	4	4	4	4	4
	8.	Wiedza o służbach mundurowych i obronności	1				1
	9.	Zarządzanie infrastrukturą krytyczną i cyberbezpieczeństwem	1				1
	10.	Prawne uwarunkowania służby wojskowej	1				1
	11.	Służby i siły specjalne w polityce bezpieczeństwa państwa	1				1
	12.	Przedmiot społeczny/humanistyczny I	2	2	2	2	2
Dziedzina nauk humanistycznych	1.	Przedmiot społeczny/humanistyczny II	2	2	2	2	2
	2.	Lektorat języka obcego	11	11	11	11	11
	RAZEM			37	37	37	41

5.3. Załącznik 3. Wykaz zajęć lub grupy zajęć do wyboru

Lp.	Nazwa zajęć lub grupy zajęć	Punkty ECTS
1.	Grupa zajęć realizowanych w ramach ścieżek rozwoju	16
2.	Lektorat języka obcego	11
3.	Przedmiot społeczny/humanistyczny	4
4.	Sporty rakietowe	3
5.	Sporty walki	3
6.	Rytmika i taniec	2
7.	Zabawy i gry ruchowe	2
8.	Sport dla wszystkich	4
9.	Obóz wędrowny	2
10.	Zimowe formy aktywności fizycznej / Obóz zimowy	4
11.	Letnie formy aktywności fizycznej / Obóz letni	4
12.	Podstawy fizjoterapii w sporcie	3
13.	Podstawy żywienia i suplementacji w sporcie	3
RAZEM		61
%		33,89

5.4. Załącznik 4. Tabela pokrycia efektów uczenia się

[illegible]

Symb ol efektu uczeni a się	GRUPA ZAJĘĆ KIERUNKOWYCH																																					GRUPA ZAJĘĆ OGÓLNOUCZELNIANYCH							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42			
K_W11	1							1												1																									
K_W10							1				1			1						1	1		1		1						1		1		1										
K_W09																																													
K_W08																													1																
K_W07				1																																									
K_W06	Anatomia	Fizjologia	Antropologia	Biochemia	Biologia	Teoria wychowania fizycznego	Ochrona własności intelektualnej	Biomechanika	Antropomotoryka	Edukacja zdrowotna	Podstawy treningu siłowego	Podstawy fizjoterapii w sporcie	Podstawy żywienia i suplementacji w sporcie	Teoria i metodyka tenisa stołowego	Sporty rakietowe	Teoria i metodyka koszykówki	Teoria i metodyka piłki nożnej	Teoria i metodyka piłki siatkowej	Teoria i metodyka piłki ręcznej	Nauzanie czynności motorycznych	Teoria i metodyka pływania	Teoria i metodyka lekkoatletyki	Sporty walki	Rymnika i taniec	Zabawy i gry ruchowe	Ćwiczenia kompensacyjno-korekcyjne	Teoria sportu	Historia kultury fizycznej	Organizacja i prawo w oświacie	Pierwsza pomoc przedmedyczna	Sport dla wszystkich	Praktyki zawodowe w instytucjach kultury fizycznej	Obóz wędrowni	Zimowe formy aktywności fizycznej / Obóz zimowy	Lecnie formy aktywności fizycznej / Obóz letni	Imnowacje w lekcyj wychowania fizycznego	Przygotowanie do egzaminu dyplomowego	Bezpieczeństwo i higiena pracy oraz ergonomia	Przedmiot społeczny/humanistyczny	Technologie informacyjno-komunikacyjne	Wychowanie fizyczne	Język obcy			

[illegible]

Symbol a efektu uczenia się	GRUPA ZAJĘĆ KIERUNKOWYCH																																					GRUPA ZAJĘĆ OGÓLNOUCZELNIANYCH							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42			
	Anatomia	Fizjologia	Antropologia	Biochemia	Biologia	Teoria wychowania fizycznego	Ochrona własności intelektualnej	Biomechanika	Antropomotoryka	Edukacja zdrowotna	Podstawy treningu siłowego	Podstawy fizjoterapii w sporcie	Podstawy żywienia i suplementacji w sporcie	Teoria i metodyka tenisa stołowego	Sporty rakietowe	Teoria i metodyka koszykówki	Teoria i metodyka piłki nożnej	Teoria i metodyka piłki siatkowej	Teoria i metodyka piłki ręcznej	Nauczanie czynności motorycznych	Teoria i metodyka pływania	Teoria i metodyka lekkoatletyki	Sporty walki	Rymika i taniec	Zabawy i gry ruchowe	Ćwiczenia kompensacyjno-korekcyjne	Teoria sportu	Historia kultury fizycznej	Organizacja i prawo w oświacie	Pierwsza pomoc przedmedyczna	Sport dla wszystkich	Praktyki zawodowe w instytucjach kultury fizycznej	Obóz wędrowny	Zimowe formy aktywności fizycznej / Obóz zimowy	Lecne formy aktywności fizycznej / Obóz letni	Innowacje w lekcji wychowania fizycznego	Przygotowanie do egzaminu dyplomowego	Bezpieczeństwo i higiena pracy oraz ergonomia	Przedmiot społeczny/humanistyczny	Technologie informacyjno-komunikacyjne	Wychowanie fizyczne	Język obcy			
														1	1	1	1	1	1		1	1	1							1	1		1	1					1						
										1																																			
																														1															
														1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1																			
							1																							1															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42			

[illegible]

Symb ol efektu uczeni a się	GRUPA ZAJĘĆ KIERUNKOWYCH																																					GRUPA ZAJĘĆ OGÓLNOUCZELNIANYCH							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42			
K_U07	Anatomia	Fizjologia	Antropologia	Biochemia	Biologia	Teoria wychowania fizycznego	Ochrona własności intelektualnej	Biomechanika	Antropomotoryka	Edukacja zdrowotna	Podstawy treningu siłowego	Podstawy fizjoterapii w sporcie	Podstawy żywienia i suplementacji w sporcie	Teoria i metodyka tenisa stołowego	Sporty rakietowe	Teoria i metodyka koszykówki	Teoria i metodyka piłki nożnej	Teoria i metodyka piłki siatkowej	Teoria i metodyka piłki ręcznej	Nauczanie czynności motorycznych	Teoria i metodyka pływania	Teoria i metodyka lekkoatletyki	Sporty walki	Rymnika i taniec	Zabawy i gry ruchowe	Ćwiczenia kompensacyjno-korekcyjne	Teoria sportu	Historia kultury fizycznej	Organizacja i prawo w oświacie	Pierwsza pomoc przedmedyczna	Sport dla wszystkich	Praktyki zawodowe w instytucjach kultury fizycznej	Obóz wędrowny	Zimowe formy aktywności fizycznej / Obóz zimowy	Lecnie formy aktywności fizycznej / Obóz letni	Innowacje w lekcji wychowania fizycznego	Przygotowanie do egzaminu dyplomowego	Bezpieczeństwo i higiena pracy oraz ergonomia	Przedmiot społeczny/humanistyczny	Technologie informacyjno-komunikacyjne	Wychowanie fizyczne	Język obcy			
K_U08																										1																	1		
K_U09																																					1								
K_U10	1	1	1	1		1		1	1																		1	1																	
K_U11																											1	1																	
K_U12																																										1			

Symb ol efektu uczeni a się	GRUPA ZAJĘĆ KIERUNKOWYCH																																					GRUPA ZAJĘĆ OGÓLNOUCZELNIANYCH						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42		
K_U13	Anatomia	Fizjologia	Antropologia	Biochemia	Biologia	Teoria wychowania fizycznego	Ochrona własności intelektualnej	Biomechanika	Antropomotoryka	Edukacja zdrowotna	Podstawy treningu siłowego	Podstawy fizjoterapii w sporcie	Podstawy żywienia i suplementacji w sporcie	Teoria i metodyka tenisa stołowego	Sporty rakietowe	Teoria i metodyka koszykówki	Teoria i metodyka piłki nożnej	Teoria i metodyka piłki siatkowej	Teoria i metodyka piłki ręcznej	Nauczanie czynności motorycznych	Teoria i metodyka pływania	Teoria i metodyka lekkoatletyki	Sporty walki	Rymnika i taniec	Zabawy i gry ruchowe	Ćwiczenia kompensacyjno-korekcyjne	Teoria sportu	Historia kultury fizycznej	1	Organizacja i prawo w oświacie	Pierwsza pomoc przedmedyczna	Sport dla wszystkich	Praktyki zawodowe w instytucjach kultury fizycznej	Obóz wędrowny	Zimowe formy aktywności fizycznej / Obóz zimowy	Lecnie formy aktywności fizycznej / Obóz letni	Innowacje w lekcji wychowania fizycznego	Przygotowanie do egzaminu dyplomowego	Bezpieczeństwo i higiena pracy oraz ergonomia	Przedmiot społeczny/humanistyczny	Technologie informacyjno-komunikacyjne	Wychowanie fizyczne	Język obcy	
K_U14														1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1					1		1	1	1	1								
K_U15																																					1							
K_U16											1			1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1						1	1	1	1	1									
K_U17																								1																				
K_U18																															1									1				

Symb. a efektu uczeni a się	GRUPA ZAJĘĆ KIERUNKOWYCH																																					GRUPA ZAJĘĆ OGÓLNOUCZELNIANYCH						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42		
K_K02										1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				1	1	1	1	1					1				
K_K01							1																						1							1								
K_U21																																											1	
K_U20																									1																		1	
K_U19														1	1	1	1	1	1		1	1	1				1																	
	Anatomia	Fizjologia	Antropologia	Biochemia	Biologia	Teoria wychowania fizycznego	Ochrona własności intelektualnej	Biomechanika	Antropomotoryka	Edukacja zdrowotna	Podstawy treningu siłowego	Podstawy fizjoterapii w sporcie	Podstawy żywienia i suplementacji w sporcie	Teoria i metodyka tenisa stołowego	Sporty rakietowe	Teoria i metodyka koszykówki	Teoria i metodyka piłki nożnej	Teoria i metodyka piłki siatkowej	Teoria i metodyka piłki ręcznej	Nauczanie czynności motorycznych	Teoria i metodyka pływania	Teoria i metodyka lekkoatletyki	Sporty walki	Rymika i taniec	Zabawy i gry ruchowe	Ćwiczenia kompensacyjno-korekcyjne	Teoria sportu	Historia kultury fizycznej	Organizacja i prawo w oświacie	Pierwsza pomoc przedmedyczna	Sport dla wszystkich	Praktyki zawodowe w instytucjach kultury fizycznej	Obóz wędrowny	Zimowe formy aktywności fizycznej / Obóz zimowy	Lecnie formy aktywności fizycznej / Obóz letni	Innowacje w lekcji wychowania fizycznego	Przygotowanie do egzaminu dyplomowego	Bezpieczeństwo i higiena pracy oraz ergonomia	Przedmiot społeczny/humanistyczny	Technologie informacyjne-komunikacyjne	Wychowanie fizyczne	Język obcy		

Symb. al efektu uczeni a się	GRUPA ZAJĘĆ KIERUNKOWYCH																																					GRUPA ZAJĘĆ OGÓLNOUCZELNIANYCH						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42		
K_K03	Anatomia	Fizjologia	Antropologia	Biochemia	Biologia	Teoria wychowania fizycznego	Ochrona własności intelektualnej	Biomechanika	Antropomotoryka	Edukacja zdrowotna	Podstawy treningu siłowego	Podstawy fizjoterapii w sporcie	Podstawy żywienia i suplementacji w sporcie	Teoria i metodyka tenisa stołowego	Sporty rakietowe	Teoria i metodyka koszykówki	Teoria i metodyka piłki nożnej	Teoria i metodyka piłki siatkowej	Teoria i metodyka piłki ręcznej	Nauczanie czynności motorycznych	Teoria i metodyka pływania	Teoria i metodyka lekkoatletyki	Sporty walki	Rymika i taniec	Zabawy i gry ruchowe	Ćwiczenia kompensacyjno-korekcyjne	Teoria sportu	Historia kultury fizycznej	Organizacja i prawo w oświacie	Pierwsza pomoc przedmedyczna	Sport dla wszystkich	Praktyki zawodowe w instytucjach kultury fizycznej	Obóz wędrowny	Zimowe formy aktywności fizycznej / Obóz zimowy	Letnie formy aktywności fizycznej / Obóz letni	Innowacje w lekcji wychowania fizycznego	Przygotowanie do egzaminu dyplomowego	Bezpieczeństwo i higiena pracy oraz ergonomia	Przedmiot społeczny/humanistyczny	Technologie informacyjno-komunikacyjne	Wychowanie fizyczne	Język obcy		
K_K04										1		1	1													1				1							1				1			1
K_K05												1																																
K_K06																												1																
K_K07	1	1	1	1	1	1		1	1	1				1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	

Symbol a efektu uczeni a się	ŚCIEŻKA ROZWOJU instruktor sportu			ŚCIEŻKA ROZWOJU instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych			ŚCIEŻKA ROZWOJU instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących										ŚCIEŻKA ROZWOJU instruktor sportu w służbach mundurowych									
	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66		
	Teoria treningu sportowego	Specjalizacja instruktorska	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji	Teoria i metodyka rekreacji	Specjalizacja z rekreacji ruchowej	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji	Ćwiczenia kształtujące i korekcyjne	Teoria i metodyka ćwiczeń korekcyjnych	Ćwiczenia relaksowo-koncentrujące	Masaż leczniczy	Pływanie korekcyjne	Podstawy kinezyterapii	Dydaktyka gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej	Patofizjologia wad postawy ciała dziecka	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji	Teoria treningu sportowego	Służby i siły specjalne w polityce bezpieczeństwa państwa	Wiedza o służbach mundurowych i obywateli	Zarządzanie infrastrukturą krytyczną i cyberbezpieczeństwem	System walki wręcz w bliskim kontakcie	Medycyna pola walki	Pływanie i ratownictwo wodne	Prawne uwarunkowania służby wojskowej	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji		
K_W06																										
K_W07																										
K_W08																										
K_W09																										
K_W10	1			1												1										
K_W11																										

Symbol efektu uczenia się	ŚCIEŻKA ROZWOJU instruktor sportu			ŚCIEŻKA ROZWOJU instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych			ŚCIEŻKA ROZWOJU instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących										ŚCIEŻKA ROZWOJU instruktor sportu w służbach mundurowych									
	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66		
	Teoria treningu sportowego	Specjalizacja instruktorska	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji	Teoria i metodyka rekreacji	Specjalizacja z rekreacji ruchowej	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji	Ćwiczenia kształtujące i korekcyjne	Teoria i metodyka ćwiczeń korekcyjnych	Ćwiczenia relaksowo-koncentrujące	Masaż leczniczy	Pływanie korekcyjne	Podstawy kinezyterapii	Dydaktyka gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej	Patofizjologia wad postawy ciała dziecka	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji	Teoria treningu sportowego	Służby i siły specjalne w polityce bezpieczeństwa państwa	Wiedza o służbach mundurowych i obywateli	Zarządzanie infrastrukturą krytyczną i cyberbezpieczeństwem	System walki wręcz w bliskim kontakcie	Medycyna pola walki	Pływanie i ratownictwo wodne	Prawne uwarunkowania służby wojskowej	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji		
K_W12							1	1			1	1	1	1												
K_W13	1			1					1	1						1				1		1				
K_W14		1			1															1						
K_W15																										
K_W16	1	1		1	1											1										
K_W17																										

Symbol a efektu uczenia się	ŚCIEŻKA ROZWOJU instruktor sportu			ŚCIEŻKA ROZWOJU instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych			ŚCIEŻKA ROZWOJU instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących										ŚCIEŻKA ROZWOJU instruktor sportu w służbach mundurowych									
	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66		
	Teoria treningu sportowego	Specjalizacja instruktorska	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji	Teoria i metodyka rekreacji	Specjalizacja z rekreacji ruchowej	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji	Ćwiczenia kształtujące i korekcyjne	Teoria i metodyka ćwiczeń korekcyjnych	Ćwiczenia relaksowo-koncentrujące	Masaż leczniczy	Pływanie korekcyjne	Podstawy kinezyterapii	Dydaktyka gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej	Patofizjologia wad postawy ciała dziecka	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji	Teoria treningu sportowego	Służby i siły specjalne w polityce bezpieczeństwa państwa	Wiedza o służbach mundurowych i obywateli	Zarządzanie infrastrukturą krytyczną i cyberbezpieczeństwem	System walki wręcz w bliskim kontakcie	Medycyna pola walki	Pływanie i ratownictwo wodne	Prawne uwarunkowania służby wojskowej	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji		
K_W18																					1	1				
K_W19																										
K_W20																	1	1	1							
K_W21			1			1									1									1		
K_W22																							1			
	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66		

Symbol a efektu uczeni a się	ŚCIEŻKA ROZWOJU instruktor sportu			ŚCIEŻKA ROZWOJU instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych			ŚCIEŻKA ROZWOJU instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących										ŚCIEŻKA ROZWOJU instruktor sportu w służbach mundurowych									
	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66		
	Teoria treningu sportowego	Specjalizacja instruktorska	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji	Teoria i metodyka rekreacji	Specjalizacja z rekreacji ruchowej	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji	Ćwiczenia kształtujące i korekcyjne	Teoria i metodyka ćwiczeń korekcyjnych	Ćwiczenia relaksowo-koncentrujące	Masaż leczniczy	Pływanie korekcyjne	Podstawy kinezyterapii	Dydaktyka gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej	Patofizjologia wad postawy ciała dziecka	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji	Teoria treningu sportowego	Służby i siły specjalne w polityce bezpieczeństwa państwa	Wiedza o służbach mundurowych i obywateli	Zarządzanie infrastrukturą krytyczną i cyberbezpieczeństwem	System walki wręcz w bliskim kontakcie	Medycyna pola walki	Pływanie i ratownictwo wodne	Prawne uwarunkowania służby wojskowej	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji		
K_U01																										
K_U02	1			1												1										
K_U03	1			1												1										
K_U04																										
K_U05																										
K_U06																										

Symb ol efektu uczeni a się	ŚCIEŻKA ROZWOJU instruktor sportu			ŚCIEŻKA ROZWOJU instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych			ŚCIEŻKA ROZWOJU instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących										ŚCIEŻKA ROZWOJU instruktor sportu w służbach mundurowych									
	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66		
	Teoria treningu sportowego	Specjalizacja instruktorska	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji	Teoria i metodyka rekreacji	Specjalizacja z rekreacji ruchowej	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji	Ćwiczenia kształtujące i korekcyjne	Teoria i metodyka ćwiczeń korekcyjnych	Ćwiczenia relaksowo-koncentrujące	Masaż leczniczy	Pływanie korekcyjne	Podstawy kinezyterapii	Dydaktyka gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej	Patofizjologia wad postawy ciała dziecka	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji	Teoria treningu sportowego	Służby i siły specjalne w polityce bezpieczeństwa państwa	Wiedza o służbach mundurowych i obywateli	Zarządzanie infrastrukturą krytyczną i cyberbezpieczeństwem	System walki wręcz w bliskim kontakcie	Medycyna pola walki	Pływanie i ratownictwo wodne	Prawne uwarunkowania służby wojskowej	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji		
K_U07							1	1			1	1	1	1												
K_U08																										
K_U09																										
K_U10										1		1														
K_U11																										
K_U12																			1							

Symbol efektu uczenia się	ŚCIEŻKA ROZWOJU instruktor sportu			ŚCIEŻKA ROZWOJU instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych			ŚCIEŻKA ROZWOJU instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących										ŚCIEŻKA ROZWOJU instruktor sportu w służbach mundurowych									
	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66		
	Teoria treningu sportowego	Specjalizacja instruktorska	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji	Teoria i metodyka rekreacji	Specjalizacja z rekreacji ruchowej	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji	Ćwiczenia kształtujące i korekcyjne	Teoria i metodyka ćwiczeń korekcyjnych	Ćwiczenia relaksowo-koncentrujące	Masaż leczniczy	Pływanie korekcyjne	Podstawy kinezyterapii	Dydaktyka gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej	Patofizjologia wad postawy ciała dziecka	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji	Teoria treningu sportowego	Służby i siły specjalne w polityce bezpieczeństwa państwa	Wiedza o służbach mundurowych i obywateli	Zarządzanie infrastrukturą krytyczną i cyberbezpieczeństwem	System walki wręcz w bliskim kontakcie	Medycyna pola walki	Pływanie i ratownictwo wodne	Prawne uwarunkowania służby wojskowej	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji		
K_U13																	1	1	1				1			
K_U14																										
K_U15																										
K_U16		1	1		1	1									1					1				1		
K_U17																										
K_U18																				1	1	1				

Symbol a efektu uczeni a się	ŚCIEŻKA ROZWOJU instruktor sportu			ŚCIEŻKA ROZWOJU instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych			ŚCIEŻKA ROZWOJU instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących										ŚCIEŻKA ROZWOJU instruktor sportu w służbach mundurowych									
	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66		
	Teoria treningu sportowego	Specjalizacja instruktorska	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji	Teoria i metodyka rekreacji	Specjalizacja z rekreacji ruchowej	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji	Ćwiczenia kształtujące i korekcyjne	Teoria i metodyka ćwiczeń korekcyjnych	Ćwiczenia relaksowo-koncentrujące	Masaż leczniczy	Pływanie korekcyjne	Podstawy kinezyterapii	Dydaktyka gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej	Patofizjologia wad postawy ciała dziecka	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji	Teoria treningu sportowego	Służby i siły specjalne w polityce bezpieczeństwa państwa	Wiedza o służbach mundurowych i obywateli	Zarządzanie infrastrukturą krytyczną i cyberbezpieczeństwem	System walki wręcz w bliskim kontakcie	Medycyna pola walki	Pływanie i ratownictwo wodne	Prawne uwarunkowania służby wojskowej	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji		
K_U19	1	1			1											1										
K_U20																										
K_U21																										
	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66		
K_K01																	1	1	1				1			
K_K02	1	1	1	1	1	1									1	1								1		

Symbol a efektu uczenia się	ŚCIEŻKA ROZWOJU instruktor sportu			ŚCIEŻKA ROZWOJU instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych			ŚCIEŻKA ROZWOJU instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących										ŚCIEŻKA ROZWOJU instruktor sportu w służbach mundurowych									
	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66		
	Teoria treningu sportowego	Specjalizacja instruktorska	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji	Teoria i metodyka rekreacji	Specjalizacja z rekreacji ruchowej	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji	Ćwiczenia kształujące i korekcyjne	Teoria i metodyka ćwiczeń korekcyjnych	Ćwiczenia relaksowo-koncentrujące	Masaż leczniczy	Pływanie korekcyjne	Podstawy kinezyterapii	Dydaktyka gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej	Patofizjologia wad postawy ciała dziecka	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji	Teoria treningu sportowego	Służby i siły specjalne w polityce bezpieczeństwa państwa	Wiedza o służbach mundurowych i obywateli	Zarządzanie infrastrukturą krytyczną i cyberbezpieczeństwem	System walki wręcz w bliskim kontakcie	Medycyna pola walki	Pływanie i ratownictwo wodne	Prawne uwarunkowania służby wojskowej	Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji		
K_K03																										
K_K04							1	1	1	1		1	1	1						1	1	1				
K_K05																										
K_K06											1											1				
K_K07	1			1												1										

5.5. Załącznik 5. Tabele pokrycia efektów uczenia się wynikających ze standardu kształcenia nauczycieli

Symbol efektu uczenia się	Ogólny efekt uczenia się	SKN B.2. Pedagogika	SKN B.1. Psychologia	SKN B.3. Praktyki psychologiczno-pedagogiczne na II etapie edukacyjnym	SKN B.3. Praktyki psychologiczno-pedagogiczne na III etapie edukacyjnym	SKN C. Podstawy dydaktyki	SKN C. Emisja głosu	SKN D.1. Metodyka wychowania fizycznego	SKN D.1. Teoria i metodyka gimnastyki	SKN D.2. Praktyki zawodowe na II etapie edukacyjnym	SKN D.2. Praktyki zawodowe na III etapie edukacyjnym
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Absolwent w zakresie wiedzy zna i rozumie		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
KN_W01	podstawy filozofii wychowania i aksjologii pedagogicznej, specyfikę głównych środowisk wychowawczych i procesów w nich zachodzących;	1									
KN_W02	klasyczne i współczesne teorie rozwoju człowieka, wychowania, uczenia się i nauczania lub kształcenia oraz ich wartości aplikacyjne;	1									
KN_W03	rolę nauczyciela lub wychowawcy w modelowaniu postaw i zachowań uczniów;	1	1	1	1			1		1	1
KN_W04	normy, procedury i dobre praktyki stosowane w działalności pedagogicznej (nauczanie w szkołach podstawowych i średnich ogólnokształcących, technikach i szkołach branżowych);	1						1		1	1
KN_W05	zagadnienie edukacji włączającej, a także sposoby realizacji zasady inkluzji;	1									
KN_W06	zróżnicowanie potrzeb edukacyjnych uczniów i wynikające z nich zadania szkoły dotyczące dostosowania organizacji procesu kształcenia i wychowania;	1									
KN_W07	sposoby projektowania i prowadzenia działań diagnostycznych w praktyce pedagogicznej;	1	1					1			
KN_W08	strukturę i funkcje systemu oświaty – cele, podstawy prawne, organizację i funkcjonowanie instytucji edukacyjnych, wychowawczych i opiekuńczych, a także alternatywne formy edukacji;	1						1		1	1
KN_W09	podstawy prawne systemu oświaty niezbędne do prawidłowego realizowania prowadzonych działań edukacyjnych;	1						1			
KN_W10	prawa dziecka i osoby z niepełnosprawnością;	1									
KN_W11	zasady bezpieczeństwa i higieny pracy w instytucjach edukacyjnych, wychowawczych i opiekuńczych oraz odpowiedzialności prawnej nauczyciela w tym zakresie, a także zasady udzielania pierwszej pomocy;							1			
KN_W12	procesy komunikowania interpersonalnego i społecznego oraz ich prawidłowości i zakłócenia;		1								
KN_W13	podstawy funkcjonowania i patologie aparatu mowy, zasady emisji głosu, podstawy funkcjonowania narządu wzroku i równowagi;						1				
KN_W14	treści nauczania i typowe trudności uczniów związane z ich opanowaniem;	1				1			1		
KN_W15	metody nauczania i doboru efektywnych środków dydaktycznych, w tym zasobów internetowych, wspomagających nauczanie przedmiotu lub prowadzenie zajęć, z uwzględnieniem zróżnicowanych potrzeb edukacyjnych uczniów.					1		1	1		
Absolwent w zakresie umiejętności potrafi		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Symbol efektu uczenia się	Ogólny efekt uczenia się										
		SKN B.2. Pedagogika	SKN B.1. Psychologia	SKN B.3. Praktyki psychologiczno-pedagogiczne na II etapie edukacyjnym	SKN B.3. Praktyki psychologiczno-pedagogiczne na III etapie edukacyjnym	SKN C. Podstawy dydaktyki	SKN C. Emisja głosu	SKN D.1. Metodyka wychowania fizycznego	SKN D.1. Teoria i metodyka gimnastyki	SKN D.2. Praktyki zawodowe na II etapie edukacyjnym	SKN D.2. Praktyki zawodowe na III etapie edukacyjnym
KN_U01	obserwować sytuacje i zdarzenia pedagogiczne, analizować je z wykorzystaniem wiedzy pedagogiczno-psychologicznej oraz proponować rozwiązania problemów;	1	1	1	1						
KN_U02	adekwatnie dobierać, tworzyć i dostosowywać do zróżnicowanych potrzeb uczniów materiały i środki, w tym z zakresu technologii informacyjno-komunikacyjnej, oraz metody pracy w celu samodzielnego projektowania i efektywnego realizowania działań pedagogicznych, dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych;	1				1		1	1		
KN_U03	rozpoznawać potrzeby, możliwości i uzdolnienia uczniów oraz projektować i prowadzić działania wspierające integralny rozwój uczniów, ich aktywność i uczestnictwo w procesie kształcenia i wychowania oraz w życiu społecznym;	1	1								
KN_U04	projektować i realizować programy nauczania z uwzględnieniem zróżnicowanych potrzeb edukacyjnych uczniów;	1						1			
KN_U05	projektować i realizować programy wychowawczo-profilaktyczne w zakresie treści i działań wychowawczych i profilaktycznych skierowanych do uczniów, ich rodziców lub opiekunów i nauczycieli;	1	1								
KN_U06	tworzyć sytuacje wychowawczo-dydaktyczne motywujące uczniów do nauki i pracy nad sobą, analizować ich skuteczność oraz modyfikować działania w celu uzyskania pożądanych efektów wychowania i kształcenia;	1				1					
KN_U07	podejmować pracę z uczniami rozbudzającą ich zainteresowania i rozwijającą ich uzdolnienia, właściwie dobierać treści nauczania, zadania i formy pracy w ramach samokształcenia oraz promować osiągnięcia uczniów;	1				1			1		
KN_U08	rozwijać kreatywność i umiejętność samodzielnego, krytycznego myślenia uczniów;	1									
KN_U09	skutecznie animować i monitorować realizację zespołowych działań edukacyjnych uczniów;	1							1	1	1
KN_U10	wykorzystywać proces oceniania i udzielania informacji zwrotnych do stymulowania uczniów w ich pracy nad własnym rozwojem;	1						1			
KN_U11	monitorować postępy uczniów, ich aktywność i uczestnictwo w życiu społecznym szkoły;	1									
KN_U12	pracować z dziećmi ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, w tym z dziećmi z trudnościami adaptacyjnymi związanymi z doświadczeniem migracyjnym, pochodzącymi ze środowisk zróżnicowanych pod względem kulturowym lub z ograniczoną znajomością języka polskiego;	1	1								
KN_U13	odpowiedzialnie organizować pracę szkolną oraz pozaszkolną ucznia, z poszanowaniem jego prawa do odpoczynku;	1						1		1	1
KN_U14	skutecznie realizować działania wspomagające uczniów w świadomym i odpowiedzialnym podejmowaniu decyzji edukacyjnych i zawodowych;	1	1								
KN_U15	poprawnie posługiwać się językiem polskim i poprawnie oraz adekwatnie do wieku uczniów posługiwać się terminologią przedmiotu;						1		1		
KN_U16	posługiwać się aparatem mowy zgodnie z zasadami emisji głosu;						1				

Symbol efektu uczenia się	Ogólny efekt uczenia się										
		SKN B.2. Pedagogika	SKN B.1. Psychologia	SKN B.3. Praktyki psychologiczno-pedagogiczne na II etapie edukacyjnym	SKN B.3. Praktyki psychologiczno-pedagogiczne na III etapie edukacyjnym	SKN C. Podstawy dydaktyki	SKN C. Emisja głosu	SKN D.1. Metodyka wychowania fizycznego	SKN D.1. Teoria i metodyka gimnastyki	SKN D.2. Praktyki zawodowe na II etapie edukacyjnym	SKN D.2. Praktyki zawodowe na III etapie edukacyjnym
KN_U17	udzielać pierwszej pomocy;								1		
KN_U18	samodzielne rozwijać wiedzę i umiejętności pedagogiczne z wykorzystaniem różnych źródeł, w tym obcojęzycznych, i technologii.					1					
Absolwent w zakresie kompetencji społecznych jest gotów do		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
KN_K01	posługiwania się uniwersalnymi zasadami i normami etycznymi w działalności zawodowej, kierując się szacunkiem dla każdego człowieka;	1	1			1					
KN_K02	budowania relacji opartej na wzajemnym zaufaniu między wszystkimi podmiotami procesu wychowania i kształcenia, w tym rodzicami lub opiekunami ucznia, oraz włączania ich w działania sprzyjające efektywności edukacyjnej;	1	1								
KN_K03	porozumiewania się z osobami pochodzącymi z różnych środowisk i o różnej kondycji emocjonalnej, dialogowego rozwiązywania konfliktów oraz tworzenia dobrej atmosfery dla komunikacji w klasie szkolnej i poza nią;		1								
KN_K04	podejmowania decyzji związanych z organizacją procesu kształcenia w edukacji włączającej;	1									
KN_K05	rozpoznawania specyfiki środowiska lokalnego i podejmowania współpracy na rzecz dobra uczniów i tego środowiska;	1									
KN_K06	projektowania działań zmierzających do rozwoju szkoły lub stymulowania poprawy jakości pracy tych instytucji;	1									
KN_K07	pracy w zespole, pełnienia w nim różnych ról oraz współpracy z nauczycielami, pedagogami, specjalistami, rodzicami lub opiekunami uczniów i innymi członkami społeczności szkolnej i lokalnej.		1	1	1					1	1

Nazwa zajęć	SZCZEGÓŁOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ																																											
	Grupa zajęć B. Przygotowanie psychologiczno-pedagogiczne																																											
	B.1.W1	B.1.W2	B.1.W3	B.1.W4	B.1.W5	B.1.U1	B.1.U2	B.1.U3	B.1.U4	B.1.U5	B.1.U6	B.1.U7	B.1.U8	B.1.K1	B.1.K2	B.2.W1	B.2.W2	B.2.W3	B.2.W4	B.2.W5	B.2.W6	B.2.W7	B.2.U1	B.2.U2	B.2.U3	B.2.U4	B.2.U5	B.2.U6	B.2.U7	B.2.K1	B.2.K2	B.2.K3	B.2.K4	B.3.W1	B.3.W2	B.3.W3	B.3.U1	B.3.U2	B.3.U3	B.3.U4	B.3.U5	B.3.U6	B.3.K1	
SKN B.2. Pedagogika																1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1											
SKN B.1. Psychologia	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1																													
SKN B.3. Praktyki psychologiczno-pedagogiczne na II etapie edukacyjnym																																				1	1	1	1	1	1	1	1	1
SKN B.3. Praktyki psychologiczno-pedagogiczne na III etapie edukacyjnym																																				1	1	1	1	1	1	1	1	1

Nazwa zajęć	SZCZEGÓŁOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ																
	Grupa zajęć C. Podstawy dydaktyki i emisja głosu																
	C.W1	C.W2	C.W3	C.W4	C.W5	C.W6	C.W7	C.U1	C.U2	C.U3	C.U4	C.U5	C.U6	C.U7	C.U8	C.K1	C.K2
SKN C. Podstawy dydaktyki	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1			1	
SKN C. Emisja głosu							1							1	1		1

Nazwa zajęć	SZCZEGÓŁOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ																																										
	Grupa zajęć D. Przygotowanie dydaktyczne																																										
	D.1.W1	D.1.W2	D.1.W3	D.1.W4	D.1.W5	D.1.W6	D.1.W7	D.1.W8	D.1.W9	D.1.W10	D.1.W11	D.1.W12	D.1.W13	D.1.W14	D.1.W15	D.1.U1	D.1.U2	D.1.U3	D.1.U4	D.1.U5	D.1.U6	D.1.U7	D.1.U8	D.1.U9	D.1.U10	D.1.U11	D.1.K1	D.1.K2	D.1.K3	D.1.K4	D.1.K5	D.1.K6	D.1.K7	D.1.K8	D.1.K9	D.2.W1	D.2.W2	D.2.W3	D.2.U1	D.2.U2	D.2.U3	D.2.K1	
SKN D.1. Metodyka wychowania fizycznego	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1					1	1										
SKN D.1. Teoria i metodyka gimnastyki	1				1	1	1	1												1		1			1	1	1			1	1			1	1								
SKN D.2. Praktyki zawodowe na II etapie edukacyjnym																																				1	1	1	1	1	1	1	
SKN D.2. Praktyki zawodowe na III etapie edukacyjnym																																				1	1	1	1	1	1	1	

5.6. Załącznik 6. Treści programowe zajęć

G_1 Grupa zajęć ogólnouczelnianych

1) Bezpieczeństwo i higiena pracy oraz ergonomia (1)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W18, K_U18, K_K04, K_K07.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Bezpieczeństwo i higiena pracy oraz ergonomia:

System prawny i organizacyjny bezpieczeństwa i higieny pracy w Polsce oraz Unii Europejskiej. Zagrożenia zdrowotne występujące w środowisku pracy: czynniki niebezpieczne, szkodliwe, uciążliwe oraz związane ze sposobem wykonywania pracy. Środki ochrony indywidualnej i zbiorowej. Higiena pracy nauczyciela wychowania fizycznego w środowisku szkolnym i obiektach sportowych. Profilaktyka chorób zawodowych, w tym obciążeń układu ruchu, narządu głosu oraz stresu zawodowego. Zasady organizacji bezpiecznych zajęć ruchowych. Prewencja urazów i odpowiedzialność prawna nauczyciela. Podstawy ergonomii oraz ergonomia stanowiska pracy nauczyciela. Organizacja przestrzeni pracy, obciążenia statyczne i dynamiczne oraz praca przy komputerze. Zasady ewakuacji i postępowania w sytuacjach kryzysowych, np.: pożar, zagrożenie terrorystyczne, wypadek masowy. Bezpieczeństwo w obiektach sportowych i rekreacyjnych. Pierwsza pomoc przedmedyczna w środowisku szkolnym.

2) Technologie informacyjno-komunikacyjne (5)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_U12, K_K07.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Technologie informacyjno-komunikacyjne: Podstawowe pojęcia z zakresu technologii informacyjno-komunikacyjnych oraz ich znaczenie w edukacji, sporcie, rekreacji i promocji zdrowia. Zasady bezpiecznego, odpowiedzialnego i etycznego korzystania z narzędzi cyfrowych, zasobów internetowych oraz danych elektronicznych. Wykorzystanie pakietów biurowych do tworzenia dokumentów, zestawień, prezentacji, formularzy i materiałów dydaktycznych. Wyszukiwanie, selekcjonowanie, ocena wiarygodności i wykorzystywanie informacji pochodzących z zasobów cyfrowych. Tworzenie i opracowywanie materiałów edukacyjnych oraz promocyjnych z wykorzystaniem narzędzi multimedialnych. Zastosowanie technologii informacyjno-komunikacyjnych w pracy nauczyciela wychowania fizycznego, trenera i animatora aktywności fizycznej. Wykorzystanie aplikacji, platform edukacyjnych i narzędzi komunikacji zdalnej w organizacji procesu dydaktycznego. Monitorowanie aktywności fizycznej i parametrów zdrowotnych z wykorzystaniem urządzeń mobilnych, aplikacji sportowych i technologii wearable. Podstawy analizy, prezentacji i interpretacji danych dotyczących aktywności fizycznej, sprawności i zdrowia. Ochrona danych osobowych, prawa autorskie, cyberbezpieczeństwo oraz kultura komunikacji w środowisku cyfrowym. Możliwości i ograniczenia wykorzystania nowoczesnych technologii w edukacji fizycznej, sporcie i rekreacji.

3) Wychowanie fizyczne (1, 2)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W06, K_W14, K_W17, K_U06, K_U20, K_K02, K_K04.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Wychowanie fizyczne:

Semestr 1

Zasady bezpiecznego korzystania z obiektów sportowych, przyrządów, przyborów oraz środowisk związanych z uprawianiem różnych dyscyplin sportu. Gry i zabawy ruchowe ogólnorozwojowe. Ćwiczenia ogólnorozwojowe oraz ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała z wykorzystaniem przyborów

i przyrządów. Technika podstawowych elementów tenisa, w tym poruszanie się po korcie, podstawowe chwytaki rakiety, uderzenia z głębi kortu, wolej i serwis. Technika i taktyka wybranych gier zespołowych, np.: piłka siatkowa, koszykówka, piłka nożna. Doskonale nie zagrywki, odbić sposobem górnym i dolnym, koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz rozegrania piłki w piłce siatkowej. Doskonale nie podań sytuacyjnych, kozłowania, rzutów do kosza, krycia indywidualnego oraz rozegrania piłki w koszykówce. Doskonale nie prowadzenia piłki, uderzeń, przyjęć oraz zwodów w piłce nożnej. Podstawowe przepisy wybranych gier sportowych. Atletyka terenowa, biegi terenowe ze zmiennym tempem, orientacja w terenie oraz gry i zabawy z pokonywaniem przeszkód naturalnych. Choroby cywilizacyjne i ich związek z aktywnością fizyczną. Testy czynnościowe sprawności motorycznej. Aktywny styl życia oraz sporty całego życia. Znaczenie wysiłku fizycznego w profilaktyce zdrowotnej. Nowoczesne formy treningowe.

Semestr 2

Zasady bezpiecznego korzystania z obiektów sportowych, przyrządów, przyborów oraz środowisk związanych z uprawianiem różnych dyscyplin sportu. Gry i zabawy ruchowe ogólnorozwojowe. Ćwiczenia ogólnorozwojowe oraz ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała z wykorzystaniem przyborów i przyrządów. Technika podstawowych elementów tenisa: poruszanie się po korcie, chwytaki rakiety, uderzenia z głębi kortu, wolej i serwis. Technika i taktyka wybranych gier zespołowych, np.: piłka siatkowa, koszykówka, piłka nożna. Doskonale nie zagrywki, odbić sposobem górnym i dolnym oraz koordynacji wzrokowo-ruchowej w piłce siatkowej. Doskonale nie podań, kozłowania, rzutów do kosza, krycia indywidualnego oraz podstawowych zasad gry w koszykówkę. Doskonale nie prowadzenia piłki, uderzeń, przyjęć oraz zwodów w piłce nożnej. Podstawowe przepisy wybranych gier sportowych. Atletyka terenowa, biegi terenowe ze zmiennym tempem, orientacja w terenie oraz gry i zabawy z pokonywaniem przeszkód naturalnych. Choroby cywilizacyjne i ich związek z aktywnością fizyczną. Testy czynnościowe sprawności motorycznej. Aktywny styl życia oraz sporty całego życia. Znaczenie wysiłku fizycznego w profilaktyce zdrowotnej. Nowoczesne formy treningowe.

4) Przedmiot społeczny/humanistyczny (3, 5)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_K07.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Język hiszpański:

Podstawowe zagadnienia z zakresu języka hiszpańskiego ogólnego i specjalistycznego. Rozwijanie sprawności językowych: mówienia, słuchania, czytania i pisania na poziomie dostosowanym do grupy. Podstawowe struktury gramatyczne i leksykalne niezbędne w komunikacji codziennej, akademickiej i zawodowej. Słownictwo związane z przedstawianiem się, opisywaniem osób, miejsca zamieszkania, uczelni, studiów, zainteresowań, czasu wolnego, podróży i życia codziennego. Komunikacja w typowych sytuacjach społecznych i zawodowych, np.: na uczelni, w podróży, w hotelu, w restauracji, w obiekcie sportowym i podczas wydarzeń międzynarodowych. Słownictwo specjalistyczne związane z wychowaniem fizycznym, sportem, rekreacją, zdrowiem, aktywnością fizyczną, częściami ciała, ćwiczeniami, dyscyplinami sportowymi oraz podstawowymi urazami. Formułowanie prostych wypowiedzi ustnych i pisemnych dotyczących aktywności fizycznej, zdrowego stylu życia, planu treningowego, zajęć sportowych i organizacji wydarzeń rekreacyjnych. Rozumienie prostych tekstów i komunikatów w języku hiszpańskim związanych z edukacją, sportem i turystyką. Kształtowanie poprawnej wymowy, intonacji oraz podstawowych zasad komunikacji międzykulturowej w krajach hiszpańskojęzycznych. Wykorzystanie języka hiszpańskiego w mobilności akademickiej, kontaktach międzynarodowych oraz pracy nauczyciela wychowania fizycznego, instruktora i animatora aktywności fizycznej.

5) Lektorat języka obcego (1, 2, 3, 4, 5)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_U08, K_U21, K_K03, K_K07.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Lektorat języka obcego/Język angielski:

Semestr 1

Rozwijanie sprawności językowych w zakresie mówienia, słuchania, czytania i pisania w języku obcym. Słownictwo i wyrażenia związane z relacjami międzyludzkimi, przyjaźnią, rodziną, wychowaniem, opisem osobowości oraz rozpoczynaniem i podtrzymywaniem konwersacji. Różnice międzykulturowe w relacjach społecznych oraz komunikacji interpersonalnej. Czytanie i słuchanie ze zrozumieniem tekstów dotyczących przyjaźni, rodziny, konfliktów, relacji międzyludzkich, mediów, telewizji, filmu i życia celebrytów. Formułowanie wypowiedzi ustnych i pisemnych na temat relacji rodzinnych, najlepszego przyjaciela, klótni, wybranych wydarzeń życiowych, filmu oraz opinii dotyczących mediów i kultury popularnej. Słownictwo związane z mediami, telewizją, filmem, wiadomościami, artykułami prasowymi oraz opisem przedmiotów i wydarzeń. Rozwijanie umiejętności prowadzenia dyskusji, wyrażania opinii, argumentowania, opowiadania historii oraz pracy w parach. Utrwalanie i praktyczne zastosowanie wybranych struktur gramatycznych, w tym czasów Present Simple, Present Continuous, Present Perfect Simple, Past Simple, Past Continuous, strony biernej, czasowników frazowych oraz zdań względnych definiujących. Analiza tekstów czytanych i słuchanych, ćwiczenia leksykalne i gramatyczne oraz praktyczne wykorzystanie poznanych struktur w komunikacji codziennej, akademickiej i zawodowej. Doskonalenie kompetencji komunikacyjnych, rozumienia wypowiedzi obcojęzycznych, poprawności językowej oraz swobody wypowiadania się w typowych sytuacjach społecznych i kulturowych.

Semestr 2

Rozwijanie sprawności językowych w zakresie mówienia, słuchania, czytania i pisania w języku obcym z wykorzystaniem tematyki związanej z aktywnością fizyczną, sportem, zdrowiem, pracą, edukacją, finansami i pierwszą pomocą. Słownictwo dotyczące aktywności fizycznej, zalet zdrowotnych uprawiania sportu, rodzajów sportów i dyscyplin sportowych oraz sprzętu sportowego. Formułowanie wypowiedzi ustnych i udział w dyskusji na temat zdrowego stylu życia, korzyści wynikających z aktywności fizycznej oraz podejmowania ryzyka. Utrwalanie konstrukcji gramatycznych służących opisywaniu nawyków i przyzwyczajzeń, w tym *used to*, *would* oraz *Past Simple*. Wprowadzenie i praktyczne zastosowanie okresów warunkowych typu 0, 1 i 2. Słownictwo związane z pracą, zarobkami, ambicjami zawodowymi oraz cechami dobrego pracownika. Rozwijanie umiejętności rozumienia tekstów czytanych i słuchanych dotyczących pracy, finansów, sportu, edukacji i zdrowia. Leksyka dotycząca pierwszej pomocy, leków, zabiegów, instrumentów medycznych oraz specjalizacji lekarskich. Słownictwo związane z pieniędzmi, wydawaniem, oszczędzaniem i zarządzaniem finansami. Utrwalanie wybranych struktur gramatycznych, w tym *question tags*, czasowników modalnych wyrażających zakaz i obowiązek, przysłówków regularnych i nieregularnych, stopniowania przysłówków oraz konstrukcji służących wyrażaniu prawdopodobieństwa, np.: *may*, *might*, *Future Simple* i *It is likely that*. Przygotowanie wypowiedzi pisemnych o charakterze użytkowym, w tym *CV* i *application letter*. Słownictwo oraz dyskusja na temat szkoły, edukacji, edukacji online i cech dobrego nauczyciela. Doskonalenie kompetencji komunikacyjnych, poprawności językowej, rozumienia wypowiedzi obcojęzycznych, wyrażania opinii, argumentowania oraz wykorzystania języka obcego w sytuacjach codziennych, akademickich i zawodowych.

Semestr 3

Rozwijanie sprawności językowych w zakresie mówienia, słuchania, czytania i pisania w języku obcym z wykorzystaniem tematyki życia codziennego, stylu życia, miejsca zamieszkania, miasta, finansów oraz wybranych zagadnień specjalistycznych związanych z budową ciała człowieka. Utrwalanie i praktyczne zastosowanie czasów *Present Perfect Simple*, *Present Perfect Continuous*, *Past Simple* i *Past Continuous* w wypowiedziach ustnych i pisemnych. Słownictwo związane z układem kostnym oraz podstawowym opisem budowy ciała człowieka. Opisywanie różnych rodzajów domów, mieszkań i miejsc zamieszkania. Słownictwo oraz wypowiedzi dotyczące stylu życia, codziennych nawyków, preferencji i sposobów spędzania czasu.

Czytanie i słuchanie ze zrozumieniem tekstów dotyczących miejsca zamieszkania, nowoczesnych domów, inteligentnych technologii, miast, bogactwa i sposobów zarządzania pieniędzmi. Dyskusja na temat stylu życia, wyboru miejsca zamieszkania, atrakcyjności miast, bogactwa, szybkiego wzbogacania się oraz postaw konsumenckich. Stopniowanie przymiotników oraz ich praktyczne zastosowanie w opisywaniu i porównywaniu miast, domów i stylów życia. Słownictwo związane z nowoczesnymi technologiami domowymi, rzeczownikami złożonymi oraz wyrażaniem przewidywań. Utrwalanie struktur gramatycznych, takich jak question tags, phrasal verbs, czasowniki modalne wyrażające przymus i zakaz oraz First Conditional. Rozwijanie słownictwa z zakresu finansów, antonimów, słów często mylonych oraz poprawnej wymowy. Przygotowanie krótkich wypowiedzi pisemnych, w tym listu lub e-maila, z wykorzystaniem poznanego słownictwa i struktur gramatycznych. Doskonalenie umiejętności komunikacyjnych, wyrażania opinii, argumentowania, rozumienia tekstów czytanych i słuchanych oraz stosowania języka obcego w sytuacjach codziennych, akademickich i zawodowych.

Semestr 4

Rozwijanie sprawności językowych w zakresie mówienia, słuchania, czytania i pisanie w języku obcym z wykorzystaniem tematyki życia codziennego, pracy, podróżowania, poruszania się po mieście oraz wybranych zagadnień specjalistycznych związanych z budową i funkcjonowaniem organizmu człowieka. Utrwalanie i praktyczne zastosowanie strony biernej w wypowiedziach ustnych i pisemnych. Czasowniki modalne oraz ich zastosowanie do wyrażania możliwości, konieczności, obowiązku, zakazu, pozwolenia i prawdopodobieństwa. Słownictwo związane z układem krążeniowym, podstawowym opisem jego budowy i funkcji oraz wybranymi zagadnieniami zdrowotnymi. Słownictwo dotyczące wykonywania pracy, obowiązków zawodowych, kwalifikacji, doświadczenia i kompetencji. Przygotowanie dokumentów aplikacyjnych, w tym pisanie CV z zastosowaniem odpowiedniego słownictwa, struktury i stylu wypowiedzi. Użycie konstrukcji used to oraz would do opisywania dawnych nawyków, przyzwyczajzeń i sytuacji z przeszłości. Wskazywanie drogi, pytanie o drogę, udzielanie informacji przestrzennych oraz poruszanie się po nieznanym mieście. Rozwijanie umiejętności komunikacyjnych w typowych sytuacjach praktycznych, zawodowych i społecznych. Doskonalenie rozumienia wypowiedzi obcojęzycznych, poprawności gramatycznej, zakresu słownictwa, wyrażania opinii oraz tworzenia krótkich wypowiedzi ustnych i pisemnych w języku obcym.

Semestr 5

Rozwijanie sprawności językowych w zakresie mówienia, słuchania, czytania i pisanie w języku angielskim z wykorzystaniem tematyki edukacji, nauczania, aktywności fizycznej, zdrowego stylu życia, żywienia oraz zagrożeń zdrowotnych i społecznych. Sposoby wyrażania przyszłości w języku angielskim oraz ich praktyczne zastosowanie w wypowiedziach ustnych i pisemnych. Strona bierna w zdaniach oraz jej wykorzystanie w opisie procesów, działań i sytuacji. Mowa zależna w zdaniach twierdzących oraz pytania pośrednie jako element poprawnej komunikacji formalnej i nieformalnej. Opisywanie doświadczeń związanych z nauczaniem, pracą z uczniem, prowadzeniem zajęć oraz sytuacjami edukacyjnymi. Słownictwo dotyczące podstawowych form aktywności fizycznej i ćwiczeń, np.: kalisteniki, treningu na siłowni i ćwiczeń aerobowych. Słownictwo związane ze zdrowym żywieniem, różnymi rodzajami diet, zasadami racjonalnego odżywiania oraz wpływem diety na zdrowie i aktywność fizyczną. Czytanie ze zrozumieniem tekstów dotyczących żywienia, zdrowia, aktywności fizycznej, uzależnień i stylu życia. Dyskusja na temat zdrowego stylu życia, wyborów żywieniowych, aktywności fizycznej oraz zagrożeń wynikających z uzależnień. Słownictwo dotyczące uzależnień, w tym uzależnień cyfrowych, ich przyczyn, skutków oraz sposobów przeciwdziałania. Czasowniki modalne służące do wyrażania zakazów, nakazów, obowiązków, zaleceń i ograniczeń. Doskonalenie kompetencji komunikacyjnych, poprawności gramatycznej, rozumienia tekstów czytanych, wyrażania opinii, argumentowania oraz praktycznego wykorzystania języka angielskiego w sytuacjach codziennych, akademickich i zawodowych.

G_2 Grupa zajęć kierunkowych

1) Anatomia (1, 2)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W01, K_U01, K_U10, K_K07.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Anatomia:

Podstawowe pojęcia z zakresu anatomii człowieka oraz jej znaczenie w wychowaniu fizycznym, sporcie, rekreacji i profilaktyce zdrowotnej. Budowa organizmu człowieka z uwzględnieniem poziomów organizacji ciała, położenia narządów oraz podstawowego nazewnictwa anatomicznego. Budowa i funkcje układu kostnego, rodzaje kości, połączenia kości oraz mechanika ruchu w stawach. Budowa i funkcje układu mięśniowego, główne grupy mięśniowe oraz ich znaczenie w wykonywaniu ruchów, utrzymaniu postawy ciała i aktywności fizycznej. Budowa i funkcje układu krążenia, w tym serca, naczyń krwionośnych i krwi. Budowa i funkcje układu oddechowego oraz jego znaczenie podczas wysiłku fizycznego. Budowa i funkcjonowanie układu nerwowego ośrodkowego i obwodowego oraz jego rola w kontroli ruchu, koordynacji i odbiorze bodźców. Budowa i funkcje narządów zmysłów. Budowa i funkcje układu pokarmowego, moczowego, płciowego oraz dokrewnego. Podstawowe zależności między budową anatomiczną człowieka a możliwościami ruchowymi, sprawnością fizyczną, techniką ćwiczeń oraz bezpieczeństwem podczas aktywności fizycznej. Znaczenie znajomości anatomii w pracy nauczyciela wychowania fizycznego, trenera i instruktora aktywności ruchowej.

Semestr 1

Budowa i funkcje układu kostnego oraz stawów. Charakterystyka połączeń kości i mechaniki ruchu w stawach. Budowa i funkcje układu mięśniowego. Podstawowe grupy mięśniowe oraz ich znaczenie w wykonywaniu ruchu. Budowa i funkcjonowanie układu krążenia. Rola serca, naczyń krwionośnych oraz krwi w organizmie człowieka. Budowa i funkcje układu oddechowego. Mechanika oddychania oraz znaczenie układu oddechowego podczas wysiłku fizycznego. Budowa i funkcjonowanie ośrodkowego układu nerwowego. Budowa i funkcjonowanie obwodowego układu nerwowego. Narządy zmysłów i ich znaczenie w odbiorze bodźców oraz kontroli ruchu. Budowa i funkcje układu trawiennego. Znaczenie podstawowych układów organizmu człowieka w aktywności fizycznej i procesie wychowania fizycznego.

Semestr 2

Budowa i funkcje układu trawiennego. Charakterystyka podstawowych odcinków przewodu pokarmowego oraz narządów wspomagających proces trawienia. Budowa i funkcje układu moczowego. Rola nerek i dróg moczowych w utrzymaniu homeostazy organizmu. Budowa i funkcje układu płciowego męskiego i żeńskiego. Podstawowe zagadnienia dotyczące fizjologii rozrodu. Budowa i funkcjonowanie układu dokrewnego. Charakterystyka wybranych gruczołów wydzielania wewnętrznego oraz rola hormonów w regulacji procesów zachodzących w organizmie człowieka. Powtórzenie i utrwalenie wiadomości z zakresu budowy oraz funkcjonowania podstawowych układów organizmu człowieka.

2. Fizjologia (3)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W01, K_W02, K_W11, K_U01, K_U02, K_U03, K_U06, K_U10, K_K07.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Fizjologia:

Podstawy fizjologii człowieka. Zasady bezpieczeństwa pracy w pracowni fizjologicznej. Anatomiczno-fizjologiczne zróżnicowanie układu nerwowego. Budowa i funkcje neuronu. Potencjał spoczynkowy i czynnościowy neuronu. Impuls nerwowy oraz przewodzenie impulsów we włóknach nerwowych. Budowa,

funkcje i rodzaje synaps. Przewodnictwo synaptyczne. Fizjologiczne zróżnicowanie nerwów. Łuk odruchowy i jego elementy. Funkcja i klasyfikacja receptorów. Receptory dotyku w skórze człowieka. Klasyfikacja i badanie wybranych odruchów bezwarunkowych. Podstawy funkcjonowania ośrodkowego, obwodowego i autonomicznego układu nerwowego. Funkcjonowanie mózgowia. Narządy zmysłów i ich znaczenie w odbiorze bodźców oraz kontroli czynności ruchowych. Budowa i funkcje układu mięśniowego. Rodzaje skurczów mięśniowych, w tym skurcze izometryczne, izotoniczne, koncentryczne, ekscentryczne, pojedyncze i tężcowe. Rodzaje pracy mięśniowej. Regulacja czynności motorycznych. Fizjologia układu krążenia. Funkcje układu krwionośnego i limfatycznego. Skład i funkcje krwi. Zachowanie się erytrocytów w roztworach izotonicznych i anizotonicznych. Hemoglobina: budowa, funkcje, rodzaje, pochodne i normy fizjologiczne. Hematokryt spoczynkowy i powysiłkowy. Grupy i podgrupy krwi oraz konflikt serologiczny. Hemostaza, czas krzepnięcia i czas krwawienia. Charakterystyka podstawowych parametrów układu krążenia, ich pomiar i interpretacja. Budowa i fizjologia mięśnia sercowego. Cykl hemodynamiczny pracy serca. Zjawiska akustyczne pracy serca. Układ bodźcowo-przewodzący serca. Zjawiska bioelektryczne pracy serca i podstawy zapisu EKG. Budowa i funkcje układu oddechowego. Istota i zróżnicowanie oddychania. Etapy oddychania zewnętrznego i wewnętrznego. Parametry układu oddechowego oraz ich pomiar. Hiperwentylacja. Składowe całkowitej pojemności płuc. Pojemność życiowa płuc. Współczynnik krążeniowo-oddechowy Skibińskiego. Fizjologia przewodu pokarmowego. Budowa i funkcje układu trawiennego. Tworzenie i wydalanie moczu. Podstawy funkcjonowania układu wewnętrznego wydzielania. Rola hormonów w regulacji czynności organizmu. Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego. Reakcje i adaptacje organizmu na wysiłek fizyczny. Podstawy treningu fizycznego.

3. Antropologia (3)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W02, K_U02, K_U10, K_K07.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Antropologia:

Antropologia jako nauka o człowieku, jej przedmiot, zadania oraz znaczenie w wychowaniu fizycznym, sporcie, rekreacji i edukacji zdrowotnej. Podstawowe pojęcia z zakresu antropologii biologicznej, ontogenezy, filogenezy, zmienności osobniczej i populacyjnej człowieka. Miejsce człowieka w świecie przyrody oraz podstawowe zagadnienia dotyczące pochodzenia i rozwoju gatunku ludzkiego. Rozwój biologiczny człowieka w ontogenezie, jego etapy, tempo, rytm oraz czynniki warunkujące przebieg rozwoju. Charakterystyka rozwoju somatycznego dzieci, młodzieży i osób dorosłych. Dymorfizm płciowy oraz różnice morfologiczne i funkcjonalne między kobietami i mężczyznami. Budowa ciała człowieka, typy konstytucjonalne, proporcje ciała oraz ich znaczenie w aktywności fizycznej i sporcie. Podstawowe pomiary antropometryczne, technika ich wykonywania oraz interpretacja wyników. Ocena wysokości i masy ciała, proporcji ciała, składu ciała oraz wskaźników antropometrycznych. Zastosowanie metod antropometrycznych w ocenie rozwoju fizycznego, sprawności, doborze ćwiczeń oraz monitorowaniu zmian zachodzących pod wpływem aktywności fizycznej. Czynniki genetyczne, środowiskowe, społeczne i zdrowotne wpływające na rozwój oraz budowę ciała człowieka. Zjawisko trendu sekularnego oraz jego znaczenie w ocenie rozwoju populacji. Zmienność biologiczna człowieka w kontekście wieku, płci, stylu życia, aktywności fizycznej i warunków środowiskowych. Znaczenie wiedzy antropologicznej w pracy nauczyciela wychowania fizycznego, trenera i instruktora aktywności ruchowej.

4) Biochemia (3)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W01, K_W07, K_U02, K_U03, K_U06, K_U10, K_K07.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Biochemia:

Biochemia jako nauka o składzie chemicznym organizmów żywych oraz procesach metabolicznych zachodzących w komórkach i tkankach człowieka. Podstawowe pojęcia z zakresu biochemii ogólnej i biochemii wysiłku fizycznego. Budowa, właściwości i funkcje biologiczne podstawowych związków organicznych, w tym białek, węglowodanów, lipidów i kwasów nukleinowych. Enzymy, ich budowa, mechanizm działania oraz znaczenie w regulacji przemian metabolicznych. Podstawy metabolizmu energetycznego organizmu człowieka. Przemiany węglowodanów, lipidów i białek oraz ich znaczenie w spoczynku, podczas wysiłku fizycznego i w procesie regeneracji. Rola ATP jako podstawowego nośnika energii w komórce. Szlaki pozyskiwania energii podczas wysiłku fizycznego, w tym przemiany beztlenowe i tlenowe. Biochemiczne podstawy zmęczenia, adaptacji wysiłkowej i odnowy powysiłkowej. Gospodarka wodno-elektrolitowa i równowaga kwasowo-zasadowa organizmu. Rola witamin, składników mineralnych i hormonów w regulacji procesów metabolicznych. Biochemiczne wskaźniki wysiłku fizycznego, sprawności, zmęczenia i uszkodzeń mięśniowych. Znaczenie żywienia, nawodnienia i suplementacji w kontekście przemian biochemicznych organizmu osoby aktywnej fizycznie. Zastosowanie wiedzy biochemicznej w wychowaniu fizycznym, sporcie, rekreacji, profilaktyce zdrowotnej oraz monitorowaniu reakcji organizmu na wysiłek fizyczny.

5) Biologia (1)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W01, K_U01, K_K07.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Biologia:

Budowa i rodzaje mikroskopów. Zasady mikroskopowania oraz przygotowywania preparatów mikroskopowych. Wykonanie roślinnego preparatu mikroskopowego. Komórka jako podstawowa jednostka życia. Budowa, funkcje i organizacja komórki. Energetyka komórki, pozyskiwanie i wykorzystanie energii oraz rola węglowodanów i lipidów w metabolizmie komórkowym. Cykl komórkowy i mitotyczny podział komórki. Mejoza i gametogeneza. Komórki macierzyste, ich rodzaje, cechy oraz możliwości wykorzystania. Budowa i funkcje podstawowych tkanek organizmu człowieka. Tkanka nabłonkowa oraz wykonanie preparatu mikroskopowego wymazu z jamy ustnej. Tkanka łączna właściwa, tkanka tłuszczowa oraz tkanka łączna oporowa. Budowa i funkcje krwi oraz wykonanie rozmazu krwi kapilarnej. Budowa i funkcje tkanki mięśniowej. Budowa i funkcje tkanki nerwowej. Budowa i funkcje narządu wzroku oraz narządu słuchu i równowagi. Budowa ludzkiego genomu oraz podstawowe mechanizmy dziedziczenia. Rozwiązywanie zadań z zakresu genetyki. Genetyczne predyspozycje do aktywności fizycznej. Typy i mechanizmy odpowiedzi immunologicznej. Wpływ wysiłku fizycznego na funkcje układu odpornościowego. Homeostaza hormonalna organizmu człowieka. Znaczenie procesów komórkowych, tkankowych, genetycznych, immunologicznych i hormonalnych w funkcjonowaniu organizmu człowieka oraz aktywności fizycznej.

6) Teoria wychowania fizycznego (1)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W09, K_W13, K_U10, K_K07.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Teoria wychowania fizycznego:

Teoria wychowania fizycznego jako dyscyplina wiedzy o celach, treściach, metodach, formach i uwarunkowaniach procesu wychowania fizycznego. Miejsce wychowania fizycznego w systemie edukacji, kulturze fizycznej i promocji zdrowia. Podstawowe pojęcia związane z wychowaniem fizycznym, aktywnością fizyczną, sprawnością fizyczną, zdrowiem, edukacją zdrowotną i rozwojem psychofizycznym człowieka. Cele i zadania wychowania fizycznego na różnych etapach edukacyjnych. Funkcje wychowania fizycznego, w tym funkcja zdrowotna, rozwojowa, wychowawcza, edukacyjna, rekreacyjna i społeczna.

Uwarunkowania rozwoju fizycznego, motorycznego, emocjonalnego i społecznego dzieci oraz młodzieży. Rola nauczyciela wychowania fizycznego w kształtowaniu postaw prozdrowotnych, aktywnego stylu życia, odpowiedzialności, współpracy i zasad fair play. Zasady doboru treści, metod, form i środków dydaktycznych w procesie wychowania fizycznego. Struktura lekcji wychowania fizycznego oraz zasady planowania, organizacji i prowadzenia zajęć ruchowych. Bezpieczeństwo, higiena i profilaktyka urazów podczas zajęć wychowania fizycznego. Motywowanie uczniów do aktywności fizycznej oraz indywidualizacja procesu dydaktycznego z uwzględnieniem potrzeb, możliwości i ograniczeń ćwiczących. Kontrola i ocena w wychowaniu fizycznym, w tym ocena sprawności, umiejętności ruchowych, aktywności, postępów i zaangażowania ucznia. Wychowanie fizyczne w kontekście edukacji włączającej, pracy z uczniem zdolnym oraz uczniem ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Współczesne tendencje w wychowaniu fizycznym, znaczenie aktywności fizycznej przez całe życie oraz rola szkoły w przygotowaniu ucznia do samodzielnego uczestnictwa w kulturze fizycznej.

7) Ochrona własności intelektualnej (2)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W22, K_K01.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Ochrona własności intelektualnej:

Pojęcie prawa własności intelektualnej oraz jego miejsce w systemie obowiązującego prawa. Cele i funkcje systemu ochrony własności intelektualnej. Podstawowe pojęcia z zakresu prawa autorskiego i praw pokrewnych. Prawa autorskie osobiste i majątkowe oraz formy i procedury ich ochrony. Pojęcie i rodzaje utworów w świetle prawa autorskiego. Zasady dozwolonego użytku prywatnego i publicznego z utworów oraz przedmiotów praw pokrewnych. Procedura przenoszenia praw autorskich. Licencje na korzystanie z utworów i przedmiotów praw pokrewnych. Prawna ochrona programów komputerowych i baz danych. Prawa własności przemysłowej, w tym patenty na wynalazki, wzory użytkowe, wzory przemysłowe, znaki towarowe, oznaczenia geograficzne oraz topografie układów scalonych. Formy i procedury ochrony praw własności przemysłowej. Funkcjonowanie, zadania i rola Urzędu Patentowego RP w systemie ochrony własności intelektualnej. Ochrona własności intelektualnej na poziomie krajowym, w tym procedura przed Urzędem Patentowym RP. Ochrona własności intelektualnej na poziomie unijnym, w tym postępowanie przed Europejskim Urzędem Patentowym oraz Urzędem Unii Europejskiej ds. Własności Intelektualnej. Ochrona własności intelektualnej w skali międzynarodowej, w tym procedura przed Światową Organizacją Własności Intelektualnej. Istota i zasady zwalczania nieuczciwej konkurencji.

8) Biomechanika (3)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W11, K_U03, K_U10, K_K07.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Biomechanika:

Miejsce biomechaniki w systemie nauk przyrodniczych i nauk o kulturze fizycznej. Podstawowe zagadnienia cybernetyczne i metrologiczne w biomechanice. Problematyka mechaniki podstawowej w kulturze fizycznej, w tym kinematyka i dynamika ruchu człowieka. Biomechanika morfologiczna oraz zagadnienia struktury ciała. Mechanika mięśni i podstawy analizy pracy mięśniowej. Badania siły mięśniowej z wykorzystaniem metod miodynamometrycznych. Analiza siły mięśniowej w kontekście aktywności fizycznej i sportu. Równowaga ciała oraz metody jej badania, w tym stabilografia. Wyznaczanie położenia środka masy ciała. Badania geometrii ciała z wykorzystaniem fotogrametrii. Badania kinematyki ruchu ciała z wykorzystaniem videogrametrii. Opracowanie i analiza kinogramu. Ruch narządów i układów organizmu człowieka. Ruch części ciała i ich zespołów. Ruch ciała lokostacjonarny i lokomocyjny. Oddziaływanie środowiska na

organizm człowieka. Biomechanika zdrowia i życia codziennego. Biomechanika ćwiczeń fizycznych oraz biomechanika sportu.

9) Antropomotoryka (5)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W02, K_W03, K_U02, K_U06, K_U10, K_K07.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Antropomotoryka:

Antropomotoryka jako dziedzina wiedzy i przedmiot dydaktyczny. Ruch jako przejaw życia człowieka. Etymologia i podstawowe pojęcia antropomotoryki. Nauki macierzyste antropomotoryki oraz jej związki z kinezylogią, kinantropometrią i motoryką sportową. Obszar badań antropomotoryki. Model zależności między podłożem i przejawami ruchu oraz między właściwościami rzeczywistymi a konstruktami teoretyczno-empirycznymi jako podstawa klasyfikacji motoryczności człowieka. Motoryczność człowieka, jej strony, rodzaje i struktura. Czynności, działania, predyspozycje, zdolności motoryczne, umiejętności ruchowe oraz sprawność fizyczna i motoryczna. Klasyfikacja ruchów i umiejętności ruchowych. Zdolności kondycyjne, koordynacyjne i kompleksowe. Zdolności kondycyjne jako zdolności energetyczne: definicje, rodzaje, predyspozycje, rozwój w ontogenezie oraz metody pomiaru. Zdolności koordynacyjne jako zdolności informacyjne oraz ich struktura. Zdolności kompleksowe energetyczno-informacyjne, w tym szybkość i zwinność. Gibkość jako właściwość morfofunkcjonalna organizmu. Rozwój motoryczny człowieka w ontogenezie. Definicje rozwoju oraz fazy rozwoju motorycznego w ciągu życia. Fazy odruchów, ruchów elementarnych, ruchów fundamentalnych i ruchów specyficznych. Uwarunkowania rozwoju motorycznego człowieka. Genetyczne, środowiskowe, morfologiczne i dietetyczne uwarunkowania zdolności motorycznych oraz sprawności fizycznej. Determinanty i modyfikatory motoryki człowieka. Diagnostyka i diagnozowanie sprawności fizycznej. Naukowe metody diagnostyczne w ocenie motoryczności człowieka. Podział testów motorycznych, zasady konstruowania testów oraz rozwój metod pomiaru sprawności fizycznej. Wybrane testy sprawności fizycznej i motorycznej. Sterowanie i regulacja ruchem. Uczenie motoryczne oraz mechanizmy nabywania i doskonalenia umiejętności ruchowych. Aktywność fizyczna jako czynnik wspierający rozwój i warunkujący zdrowie człowieka. Definicje aktywności fizycznej, metody jej oceny oraz zalecenia prozdrowotne. Niepełnosprawność psychomotoryczna dzieci i dorosłych w kontekście rozwoju i funkcjonowania motorycznego.

10) Edukacja zdrowotna (2)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W04, K_W06, K_W13, K_W19, K_U03, K_U04, K_K02, K_K04, K_K07.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Edukacja zdrowotna:

Zdrowie, jego definicje, determinanty, modele i mierniki. Cele, zadania i funkcje edukacji zdrowotnej w profilaktyce społecznej. Podstawowe zagadnienia związane ze zdrowym stylem życia. Aktywność fizyczna jako element profilaktyki zdrowotnej i czynnik wspierający prawidłowe funkcjonowanie organizmu człowieka. Wpływ wysiłku fizycznego na organizm oraz zagrożenia dla zdrowia wynikające z braku aktywności fizycznej lub jej niewłaściwego dostosowania do możliwości ćwiczącego. Choroby cywilizacyjne oraz znaczenie regularnej aktywności fizycznej w ich profilaktyce i wspomaganiu leczenia. Monitorowanie organizmu oraz ocena podstawowych parametrów fizjologicznych. Trening zdrowotny jako forma kształtowania sprawności, zdrowia i dobrego samopoczucia. Różnorodne i atrakcyjne formy aktywnego spędzania czasu wolnego. Zestawy ćwiczeń z zakresu treningu zdrowotnego z wykorzystaniem piłek fitness oraz gum oporowych. Trening obwodowy i trening stacyjny z użyciem sprzętu sportowego. Nauczanie

techniki chodu z kijami nordic walking. Techniki relaksacyjne jako element wspierający regenerację, redukcję napięcia i poprawę samopoczucia. Wybrane formy odnowy biologicznej. Edukacja zdrowotna w szkole oraz jej znaczenie w kształtowaniu postaw prozdrowotnych dzieci i młodzieży. Narodowy Program Zdrowia, jego cele, zadania i realizacja.

11) Teoria i metodyka tenisa stołowego (4)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W10, K_W13, K_W14, K_W18, K_W21, K_U06, K_U14, K_U16, K_U19, K_K02, K_K07.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Teoria i metodyka tenisa stołowego:

Zasady bezpieczeństwa podczas prowadzenia zajęć z tenisa stołowego. Specyfika sprzętu sportowego wykorzystywanego w tenisie stołowym. Gry i zabawy ruchowe oraz ćwiczenia oswajające z piłeczką, raketką i stołem tenisowym. Podstawowe elementy techniki gry w tenisa stołowego: prawidłowy chwyt rakiетки, postawa, poruszanie się przy stole oraz praca nóg. Metodyka nauczania i doskonalenia uderzeń forhendowych i bekhendowych. Łączenie gry forhendem i bekhendem w prostych układach ćwiczebnych. Metoda treningu gry na wiele piłek oraz metoda gry na elementy. Zasady gry w tenisa stołowego oraz podstawy sędziowania pojedynku z wykorzystaniem numeratora. Nauczanie i doskonalenie różnych podań serwisowych. Gra na punkty oraz praktyczne próby sędziowania pojedynków. Wykorzystanie robota wyrzucającego piłki w procesie nauczania i doskonalenia techniki gry. Metodyka nauczania i doskonalenia podcięcia, ataku szybkiego, topspina z forhendu z piłki podciętej oraz bloku piłki rotacyjnej. Gra lobem oraz elementy gry defensywnej. Ćwiczenia i gry doskonalące technikę oraz taktykę gry, np.: gra szkolna, gra w „króla”, „ganiany”, „piramida”. Systemy turniejowe stosowane w tenisie stołowym. Metody, środki i formy kształtowania cech motorycznych szczególnie istotnych w grze tenisisty stołowego. Ćwiczenia wykonywane ramieniem niegrającym. Planowanie, organizacja i prowadzenie zajęć z tenisa stołowego. Przygotowanie i realizacja konspektów zajęć z zakresu nauczania oraz doskonalenia elementów technicznych i taktycznych tenisa stołowego. Organizacja turnieju gry pojedynczej i podwójnej.

12) Sporty rakietowe (5, 6)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W10, K_W13, K_W14, K_W18, K_W21, K_U06, K_U14, K_U16, K_U19, K_K02, K_K07.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Sporty rakietowe:

Semestr 5

Rozwój wszechstronnej sprawności fizycznej poprzez gry i zabawy ruchowe. Oswojenie ze sprzętem tenisowym, piłką i raketą. Poruszanie się po korcie oraz nauczanie podstawowych umiejętności technicznych i taktycznych, w tym czucia piłki, trafiania piłki przed sobą oraz utrzymania piłki w grze. Podstawy techniki uderzeń tenisowych. Chwyty do poszczególnych uderzeń, skręt tułowia, sterowanie piłką, pozycja otwarta i zamknięta oraz rotacje. Metodyka nauczania podstawowych uderzeń tenisowych, np.: serwis, forehand, backhand, volley, smecz, return, lob, skrót. Punkt trafienia piłki oraz podstawy oceny i korekcji techniki. Zabawy i gry ruchowe w inicjacji tenisowej dzieci w wieku wczesnoszkolnym i szkolnym. Nagrywanie, dogrywanie i dorzucanie piłek jako podstawowe umiejętności instruktorskie. Demonstrowanie techniki tenisowej. Przygotowanie konspektów zajęć oraz prowadzenie segmentów treningowych z tenisa na poziomie niebieskim, czerwonym, pomarańczowym, zielonym i żółtym. Organizacja talentiady tenisowej oraz turniejów minitenisa. Organizacja turniejów w kategoriach Tenis 10, skrzatów, młodzików i kadetów. Metodyka nauczania podstawowych umiejętności taktycznych w tenisie. Czynniki wpływające na przebieg meczu, style gry, formacje taktyczne, strefy i geometria kortu.

Semestr 6

Zasady strategii i taktyki w grze pojedynczej, w tym taktyka przeciwko różnym stylom gry, rozwiązania taktyczne w różnych sytuacjach meczowych oraz tenis procentowy. Taktyka gry podwójnej i miksta. Antycypacja, krycie kortu, czytanie gry oraz taktyczna analiza meczu. Praktyczne aspekty treningu siły, koordynacji, szybkości i wytrzymałości specjalnej w tenisie. Ćwiczenia kompensacyjne. Praktyczne zastosowanie metod treningu mentalnego. Ćwiczenia koncentracji uwagi i relaksacji.

13) Teoria i metodyka koszykówki (3, 4)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W10, K_W13, K_W14, K_W18, K_W21, K_U06, K_U14, K_U16, K_U19, K_K02, K_K07.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Teoria i metodyka koszykówki:

Semestr 3

Charakterystyka gry w koszykówkę. Zarys historii rozwoju koszykówki w Polsce i na świecie. Ogólne przepisy gry w koszykówkę. Ćwiczenia oswajające z piłką. Postawa koszykarska, rozłożenie ciężaru ciała, ustawienie stóp oraz balans ciała. Indywidualne poruszanie się zawodnika bez piłki w ataku. Nauczanie chwytów i podań oraz ich zastosowanie w grze uproszczonej. Nauczanie kozłowania w miejscu, w biegu, ze zmianą tempa oraz w obecności obrońcy. Rozgrzewka specjalistyczna i rozgrzewka w formie zabawowej w koszykówce. Postawa obrońcy, poruszanie się w obronie oraz zasady ustawienia w „trójkącie obronnym”. Nauczanie rzutu pozycyjnego jednorącz z miejsca. Nauczanie rzutu po kozłowaniu prawą i lewą ręką. Metodyka nauczania i systematyka ćwiczeń w koszykówce. Nauczanie rzutu z biegu. Doskonalenie podstawowych elementów technicznych w ataku i obronie. Gra uproszczona, gra szkolna oraz gra właściwa jako formy nauczania i doskonalenia umiejętności koszykarskich. Zastosowanie poznanych elementów technicznych i taktycznych w warunkach gry. Przepisy gry w koszykówkę oraz ich praktyczne wykorzystanie podczas zajęć. Organizacja ćwiczeń z piłkami oraz przygotowanie do kontroli opanowania podstawowych umiejętności technicznych.

Semestr 4

Systematyka ćwiczeń oraz metodyka nauczania podstawowych elementów technicznych w koszykówce. Przepisy gry w koszykówkę oraz ich zastosowanie w grze szkolnej i właściwej. Kształtowanie umiejętności techniczno-taktycznych z zakresu gry w koszykówkę. Gry i zabawy ruchowe wykorzystywane w nauczaniu koszykówki. Nauczanie poruszania się zawodnika w ataku bez piłki. Nauczanie chwytów i podań w miejscu oraz w ruchu. Nauczanie kozłowania prawą i lewą ręką w miejscu, w ruchu oraz slalomem. Metodyka nauczania rzutu pozycyjnego, rzutu w wysoku, rzutu po kozłowaniu oraz rzutu w biegu. Doskonalenie techniki indywidualnej w ataku i obronie. Zastosowanie poznanych elementów technicznych i taktycznych w grze szkolnej oraz grze właściwej. Podstawy sędziowania w koszykówce. Planowanie, organizacja i samodzielne prowadzenie lekcji wychowania fizycznego z koszykówki. Przygotowanie i realizacja zajęć z zakresu nauczania oraz doskonalenia wybranych elementów techniki i taktyki gry w koszykówkę.

14) Teoria i metodyka piłki nożnej (5, 6)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W10, K_W13, K_W14, K_W18, K_W21, K_U06, K_U14, K_U16, K_U19, K_K02, K_K07.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Teoria i metodyka piłki nożnej:

Semestr 5

Charakterystyka piłki nożnej jako zespołowej gry sportowej oraz jej miejsce w wychowaniu fizycznym,

sporcie szkolnym i rekreacji. Zarys historii piłki nożnej w Polsce i na świecie. Podstawowe przepisy gry oraz zasady bezpieczeństwa podczas prowadzenia zajęć z piłki nożnej. Gry i zabawy wprowadzające do nauczania piłki nożnej. Ćwiczenia osławajające z piłką oraz kształtujące czucie piłki, koordynację wzrokowo-ruchową i orientację przestrzenną. Metodyka nauczania podstawowych elementów technicznych, w tym prowadzenia piłki, przyjęcia piłki, podań, uderzeń piłki wewnętrzną częścią stopy i prostym podbiciem oraz prostych zwodów. Nauczanie poruszania się zawodnika z piłką i bez piłki. Doskonalenie podstawowych elementów techniki indywidualnej w formie ścisłej, zabawowej i fragmentów gry. Gry uproszczone i małe gry jako forma nauczania oraz doskonalenia umiejętności piłkarskich. Podstawy taktyki indywidualnej w ataku i obronie. Rola rozgrzewki specjalistycznej w piłce nożnej. Organizacja zajęć z piłki nożnej w warunkach szkolnych. Zastosowanie poznanych elementów technicznych w grze szkolnej.

Semestr 6

Doskonalenie techniki indywidualnej i zespołowej w piłce nożnej. Metodyka nauczania i doskonalenia złożonych elementów technicznych, w tym prowadzenia piłki ze zmianą kierunku i tempa, podań sytuacyjnych, przyjęć kierunkowych, uderzeń na bramkę, dryblingu, zwodów oraz gry głową. Doskonalenie działań techniczno-taktycznych w ataku i obronie. Nauczanie współpracy zawodników w małych grupach, tworzenia linii podania, wyjścia na pozycję, asekuracji, krycia, odbioru piłki oraz przejścia z obrony do ataku i z ataku do obrony. Podstawowe systemy i ustawienia taktyczne w piłce nożnej oraz ich zastosowanie w grze szkolnej i właściwej. Stałe fragmenty gry, np.: rzut różny, rzut wolny, rzut karny, wrzut z autu oraz rozpoczęcie gry. Organizacja i prowadzenie fragmentów lekcji wychowania fizycznego z piłki nożnej. Przygotowanie konspektu zajęć oraz dobór metod, form, środków i ćwiczeń do realizowanego tematu. Podstawy sędziowania, organizacji zawodów i turniejów piłki nożnej. Gra szkolna i gra właściwa jako forma praktycznego zastosowania poznanych umiejętności technicznych, taktycznych i metodycznych.

15) Teoria i metodyka piłki siatkowej (3, 4)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W10, K_W13, K_W14, K_W18, K_W21, K_U06, K_U14, K_U16, K_U19, K_K02, K_K07.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Teoria i metodyka piłki siatkowej:

Semestr 3

Charakterystyka gry w piłkę siatkową. Zarys rozwoju piłki siatkowej w Polsce i na świecie. Przepisy gry w piłkę siatkową oraz ich praktyczne zastosowanie podczas zajęć i gry właściwej. Zasady bezpieczeństwa podczas prowadzenia zajęć z piłki siatkowej. Ćwiczenia wprowadzające do nauczania techniki gry w formie zabawowej. Ćwiczenia osławajające z piłką. Metodyka i systematyka ćwiczeń w nauczaniu postaw siatkarskich oraz sposobów przemieszczania się po boisku. Metodyka nauczania i doskonalenia odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym. Doskonalenie odbić piłki w przód i w tył. Nauczanie i doskonalenie zagrywki dolnej oraz zagrywki tenisowej. Zagrywka tenisowa szybująca, zagrywka w wyskoku oraz zagrywka w określone strefy boiska. Doskonalenie podań piłki sposobem dolnym, w tym jednorącz w obronie, w padzie i w rzucie w przód. Metodyka nauczania i doskonalenia ataku, w tym zbicia piłki, plasowania i kiwnięcia. Metodyka nauczania zastawienia. Gry i formy półspecjalistyczne wykorzystywane w nauczaniu piłki siatkowej, np.: rzucanka siatkarska, tenis siatkarski, gra 2x2 i gra 3x3. Rozgrzewka indywidualna oraz rozgrzewka z piłkami w zespołach dwu- i trzyosobowych. Doskonalenie poznanych elementów technicznych w warunkach gry szkolnej i właściwej. Podstawy sędziowania w piłce siatkowej. Dobór metod, środków i ćwiczeń do realizowanego tematu zajęć. Planowanie, organizacja i prowadzenie lekcji z piłki siatkowej.

Semestr 4

Doskonalenie poznanych elementów technicznych piłki siatkowej w warunkach gry szkolnej i właściwej.

Zastosowanie odbić sposobem oburącz górnym i dolnym, zagrywki, przyjęcia, wystawienia, ataku i zastawienia w działaniach indywidualnych oraz zespołowych. Metodyka nauczania i doskonalenia przyjęcia zagrywki oraz organizacji rozegrania piłki w prostych systemach gry. Doskonalenie wystawienia piłki do ataku oraz współpracy zawodników w układzie przyjmujący–rozgrywający–atakujący. Nauczanie i doskonalenie asekuracji ataku, asekuracji bloku oraz obrony pola gry. Kształtowanie umiejętności taktycznych w ataku i obronie, w tym wybór miejsca na boisku, komunikacja między zawodnikami, ustawienie zespołu oraz reagowanie na działania przeciwnika. Doskonalenie zagrywki w określone strefy boiska oraz przyjęcia zagrywki w różnych ustawieniach. Nauczanie i doskonalenie bloku pojedynczego i podwójnego oraz współpracy bloku z obroną. Gry zadaniowe, fragmenty gry oraz gra 4x4, 5x5 i 6x6 jako formy doskonalenia techniki i taktyki piłki siatkowej. Podstawowe systemy gry w piłce siatkowej oraz ich zastosowanie w warunkach szkolnych. Organizacja, prowadzenie i analiza lekcji wychowania fizycznego z piłki siatkowej. Przygotowanie konspektów zajęć oraz dobór metod, form, środków i ćwiczeń do nauczania oraz doskonalenia wybranych elementów techniczno-taktycznych. Doskonalenie umiejętności sędziowania, interpretacji przepisów gry oraz organizacji zawodów i turniejów piłki siatkowej. Kształtowanie współpracy zespołowej, odpowiedzialności, komunikacji i zasad fair play podczas gry.

16) Teoria i metodyka piłki ręcznej (5, 6)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W10, K_W13, K_W14, K_W18, K_W21, K_U06, K_U14, K_U16, K_U19, K_K02, K_K07.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Teoria i metodyka piłki ręcznej:

Semestr 5

Zasady bezpieczeństwa podczas prowadzenia zajęć z piłki ręcznej. Charakterystyka piłki ręcznej oraz podstawowe przepisy gry. Rozgrzewka w formie zabawowej, indywidualnej i w parach, z piłkami oraz bez piłek. Ćwiczenia osławające z piłką. Gry przygotowujące do piłki ręcznej. Metodyka i systematyka ćwiczeń w nauczaniu poruszania się po boisku w ataku i w obronie, z piłką i bez piłki. Nauczanie podań i chwytów w miejscu oraz w ruchu. Nauczanie kozłowania w formie zabawowej i ścisłej. Nauczanie zmian za piłką i od piłki. Metodyka nauczania i doskonalenia podstawowych elementów technicznych piłki ręcznej, w tym rzutu w biegu, rzutu w wyskoku, rzutu z przeskokiem oraz rzutu z upadkiem. Nauczanie zwodów ciałem i piłką. Doskonalenie poznanych elementów technicznych w formie ścisłej oraz we fragmentach gry, np.: poruszanie się po boisku, podania i chwyt, kozłowanie, zwody, rzut w biegu, rzut w wyskoku i rzut z przeskokiem. Nauczanie obrony indywidualnej „każdy swego”. Nauczanie zasłon z piłką i bez piłki. Nauczanie ataku szybkiego. Technika gry bramkarza. Gra uproszczona, małe gry, np.: 4x4 i 5x5, gra szkolna oraz gra właściwa jako formy nauczania i doskonalenia umiejętności techniczno-taktycznych w piłce ręcznej. Organizacja i przeprowadzenie meczu piłki ręcznej, w tym rozgrzewka przedmeczowa, sędziowanie, protokolowanie oraz kształtowanie postawy fair play. Praktyczne wykorzystanie poznanych elementów technicznych, taktycznych i przepisów gry podczas gry właściwej.

Semestr 6

Metodyka i systematyka ćwiczeń w nauczaniu ataku pozycyjnego w piłce ręcznej. Atak prostopadły i wiązający. Ustawienie zespołu w ataku pozycyjnym, np. 2:1:3. Metodyka i systematyka ćwiczeń w nauczaniu obrony strefowej w formie ścisłej oraz we fragmentach gry. Ustawienia obronne, np.: 3:3, 3:2:1, 4:2, 6:0. Zasady opracowywania konspektu lekcji wychowania fizycznego z piłki ręcznej oraz dobór treści, metod, form i środków dydaktycznych do realizowanego tematu zajęć. Planowanie, organizacja i samodzielne prowadzenie lekcji wychowania fizycznego z piłki ręcznej. Gry i zabawy wprowadzające do piłki ręcznej. Nauczanie poruszania się po boisku w ataku i w obronie. Nauczanie podań i chwytów półgórných w miejscu oraz w

ruchu. Nauczanie kozłowania w miejscu, w ruchu, z omijaniem przeszkód oraz ze zmianą ręki kozłującej. Nauczanie rzutu bieżnego, rzutu w wyskoku, rzutu z przeskokiem oraz rzutu z padem. Nauczanie zwodów pojedynczych i podwójnych przodem. Doskonalenie poznanych elementów technicznych piłki ręcznej w formie zabawowej, ściślej oraz we fragmentach gry, w tym podań, chwytów, kozłowania, rzutów i zwodów. Doskonalenie podań i chwytów w różnych ustawieniach oraz w ruchu. Doskonalenie kozłowania w formie zabawowej i ściślej. Doskonalenie rzutu z przeskokiem oraz rzutu w wyskoku. Gra właściwa jako forma praktycznego zastosowania poznanych elementów technicznych, taktycznych i metodycznych. Omówienie i analiza prowadzonych przez studentów lekcji z piłki ręcznej.

17) Teoria i metodyka pływania (1, 2, 3, 4)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W10, K_W13, K_W14, K_W18, K_W21, K_U06, K_U14, K_U16, K_U19, K_K02, K_K07.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Teoria i metodyka pływania:

Semestr 1

Zasady bezpieczeństwa i higieny podczas zajęć w środowisku wodnym. Przepisy BHP obowiązujące na pływalni oraz zasady organizacji zajęć pływackich. Oswojenie ze środowiskiem wodnym, ćwiczenia oddechowe, wypornościowe, poślizgowe i równoważne w wodzie. Nauka podstawowych czynności ruchowych w wodzie, w tym zanurzania głowy, otwierania oczu pod wodą, wydechu do wody, leżenia na piersiach i grzbiecie oraz poślizgów. Gry i zabawy w wodzie jako forma adaptacji do środowiska wodnego i kształtowania poczucia bezpieczeństwa. Nauka i doskonalenie pracy nóg w pływaniu na grzbiecie z wykorzystaniem przyborów, np.: desek, makaronów, pływaków i płetw. Nauka i doskonalenie pracy ramion w pływaniu na grzbiecie. Koordynacja pracy nóg, ramion i oddechu w stylu grzbietowym. Łączenie elementów techniki pływania na grzbiecie w całość ruchową. Nauka startu z wody oraz podstaw nawrotu w stylu grzbietowym. Doskonalenie techniki pływania stylem grzbietowym na krótkich dystansach. Dobór ćwiczeń, przyborów i metod nauczania do poziomu umiejętności pływackich ćwiczących.

Semestr 2

Charakterystyka pływania stylem dowolnym. Zasady bezpieczeństwa podczas nauczania i doskonalenia techniki pływania kraulem na piersiach. Nauka i doskonalenie pracy nóg w stylu dowolnym z wykorzystaniem przyborów, np.: desek, pływaków, płetw i innych pomocy dydaktycznych. Nauka i doskonalenie pracy ramion w stylu dowolnym. Nauka prawidłowego oddychania w kraulu na piersiach, w tym wydechu do wody i wdechu ze skrętem głowy. Koordynacja pracy nóg, ramion i oddechu w pływaniu stylem dowolnym. Łączenie elementów techniki kraula na piersiach w całość ruchową. Nauka skoku startowego oraz podstaw nawrotu koziółkowego. Doskonalenie techniki pływania stylem dowolnym na wybranych dystansach. Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość pływacką, koordynację ruchową i ekonomię ruchu w wodzie. Organizacja i prowadzenie podstawowych ćwiczeń oraz fragmentów zajęć z nauczania pływania. Przygotowanie do samodzielnego planowania prostych jednostek zajęć pływackich z uwzględnieniem bezpieczeństwa, poziomu zaawansowania ćwiczących oraz doboru odpowiednich metod, form, środków i przyborów dydaktycznych.

Semestr 3

Charakterystyka pływania stylem klasycznym. Zasady bezpieczeństwa i higieny podczas zajęć w środowisku wodnym. Przepisy BHP obowiązujące na pływalni. Nauka i doskonalenie pracy nóg w stylu klasycznym z wykorzystaniem przyborów, np.: desek, pływaków, płetw, łapek i innych pomocy dydaktycznych. Nauka techniki wykonania nawrotu obrotowego. Nauka i doskonalenie pracy ramion w stylu klasycznym z wykorzystaniem przyborów. Koordynacja pracy nóg, ramion i oddechu w pływaniu stylem klasycznym. Łączenie elementów techniki pływania stylem klasycznym w całość ruchową. Doskonalenie techniki

pływania stylem klasycznym na wybranych dystansach. Organizacja i samodzielne prowadzenie zajęć ze stylu klasycznego. Hospitacja i analiza prowadzonych zajęć pływackich. Przygotowanie do przepełnienia dystansu 100 m stylem klasycznym.

Semestr 4

Charakterystyka pływania stylem motylkowym. Zasady bezpieczeństwa i higieny podczas zajęć w środowisku wodnym. Przepisy BHP obowiązujące na pływalni. Nauczanie skoków do wody. Nauczanie i doskonalenie pracy nóg w stylu motylkowym z wykorzystaniem przyborów oraz bez przyborów. Nauczanie i doskonalenie pracy ramion w stylu motylkowym z wykorzystaniem przyborów oraz bez przyborów. Koordynacja pracy nóg, ramion i oddechu w pływaniu stylem motylkowym. Łączenie elementów techniki pływania stylem motylkowym w całość ruchową. Doskonalenie techniki pływania stylem motylkowym. Przygotowanie konspektów zajęć z zakresu nauczania poznanych stylów pływackich. Organizacja i samodzielne prowadzenie zajęć pływackich przez studentów. Dobór metod, form, środków i przyborów dydaktycznych do realizowanego tematu zajęć w wodzie.

18) Teoria i metodyka lekkoatletyki (3, 4)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W10, K_W13, K_W14, K_W18, K_W21, K_U06, K_U14, K_U16, K_U19, K_K02, K_K07.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Teoria i metodyka lekkoatletyki:

Semestr 3

Zasady bezpieczeństwa podczas prowadzenia zajęć z lekkiej atletyki. Podstawowe przepisy wybranych konkurencji lekkoatletycznych. Test Coopera jako forma oceny wytrzymałości tlenowej. Technika startu niskiego, budowa i ustawienie bloków startowych, pozycje startowe oraz start na sygnał dźwiękowy. Starty sytuacyjne, przyspieszenia startowe, bieg na dystansie oraz atak linii mety. Typowe błędy w technice startu niskiego i sposoby ich korygowania. Metodyka nauczania biegu przez płotki. Ćwiczenia płotkarskie na nogę atakującą i zakroczną. Rytm biegu przez płotki, dobieg do pierwszego płotka ze startu wysokiego i z bloków startowych oraz pokonywanie płotków w rytmie 5-krokowym i 3-krokowym. Doskonalenie techniki biegu przez płotki z wykorzystaniem różnych odległości między płotkami oraz płotków o zróżnicowanej wysokości. Technika biegu przez płotki na skróconym i pełnym dystansie. Biegi sztafetowe oraz rodzaje technik zmian pałeczki sztafetowej. Zasady wymierzania strefy zmian i długości nabiegu. Metodyka nauczania zmian pałeczki sztafetowej w biegach rozstawnych. Technika zmiany pałeczki sposobem dolnym i górnym. Skok wzwyż oraz charakterystyka podstawowych technik: nożycowej, przerzutowej i flop. Metodyka nauczania skoku wzwyż techniką nożycową, przerzutową i flop. Sposoby rozmierniania rozbiegu, technika biegu po rozbiegu oraz doskonalenie odbicia i fazy lotu. Skoki przez gumę i poprzeczkę. Doskonalenie skoku wzwyż techniką flop z miejsca, z krótkiego i pełnego rozbiegu.

Semestr 4

Zasady bezpieczeństwa podczas prowadzenia zajęć z lekkiej atletyki. Podstawowe przepisy wybranych konkurencji lekkoatletycznych. Skok w dal oraz charakterystyka wybranych technik skoku, w tym techniki naturalnej, piersiowej i biegowej. Zasady wymierzania rozbiegu w skoku w dal. Metodyka nauczania skoku w dal z miejsca, ze skróconego i pełnego rozbiegu oraz z wykorzystaniem przeszkód. Technika rozbiegu, odbicia, lotu i lądowania w skoku w dal. Nauczanie rytmu odbicia oraz doskonalenie techniki skoku w dal. Trójskok oraz charakterystyka jego elementów składowych. Rodzaje technik trójskoku, w tym technika naturalna, biegowa i dwuramienna. Metodyka nauczania techniki trójskoku. Technika pierwszego, drugiego i trzeciego odbicia oraz technika lądowania. Nauczanie trójskoku z krótkiego i pełnego rozbiegu. Technika pracy ramion w trójskoku oraz proporcje długości poszczególnych skoków. Technika biegu po rozbiegu,

nabieg do pierwszego odbicia oraz sposoby rozmierzania długości rozbiegu. Typowe błędy w technice trójskoku i sposoby ich korygowania. Pchnięcie kulą oraz charakterystyka podstawowych technik, w tym techniki klasycznej i obrotowej. Zasady bezpieczeństwa podczas nauczania i doskonalenia pchnięcia kulą. Trzymanie kuli oraz pchnięcia uproszczone z miejsca, z różnych pozycji i w ruchu. Technika klasyczna pchnięcia kulą: pozycja wyjściowa, faza doślizgu, pozycja wyrzutna i faza wyrzutu. Pchnięcie kulą z miejsca, z lekkiego skrętu tułowia oraz z ustawienia bokiem do kierunku rzutu. Metodyka nauczania pchnięcia kulą techniką klasyczną i obrotową. Doskonalenie pchnięcia kulą z zachowaniem prawidłowej fazy wyrzutnej. Test Coopera jako forma oceny wytrzymałości tlenowej. Rzut oszczepem oraz zasady bezpieczeństwa podczas zajęć szkolnych i zawodów sportowych. Budowa rzutni do rzutu oszczepem. Technika rzutu oszczepem, uchwyt, trzymanie oszczepu oraz rzuty z miejsca. Metodyka nauczania techniki rzutu oszczepem. Doskonalenie poznanych elementów technicznych wybranych konkurencji lekkoatletycznych.

19) Sporty walki (3, 4)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W10, K_W13, K_W14, K_W18, K_W21, K_U06, K_U14, K_U16, K_U19, K_K02, K_K07.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Sporty walki:

Semestr 3

Charakterystyka samoobrony w taekwondo. Zasady bezpieczeństwa i higieny podczas zajęć z zakresu sportów walki i samoobrony. Podstawowe pozycje oraz technika poruszania się w walce. Nauka podstawowych technik ręcznych i nożnych stosowanych w taekwondo. Doskonalenie technik ręcznych i nożnych w poruszaniu się oraz w sytuacjach zadaniowych. Nauka i doskonalenie przewrotów, padów i rzutów.

Semestr 4

Samoobrona sytuacyjna oraz praktyczne zastosowanie poznanych technik w wybranych sytuacjach zagrożenia. Elementy relaksacji i medytacji jako formy wspierające koncentrację, samokontrolę i redukcję napięcia. Przygotowanie konspektu zajęć z zakresu samoobrony i taekwondo. Organizacja i samodzielne prowadzenie zajęć na wybrany temat. Hospitacja oraz analiza wybranych zajęć lub zawodów z zakresu sportów walki.

20) Rytmika i taniec (2)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W10, K_W13, K_W14, K_W15, K_W21, K_U06, K_U14, K_U16, K_U17, K_K02, K_K07.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Rytmika i taniec:

Zasady bezpieczeństwa podczas prowadzenia zajęć ruchowych, rytmicznych i tanecznych. Rys historyczny tańca w Polsce i na świecie. Podstawowe wiadomości z zakresu muzyki i rytmiki. Budowa scenariusza zajęć z rytmiki i tańca. Metodyka prowadzenia zajęć tanecznych. Rozgrzewka w formie zabawowej jako wprowadzenie do tańca. Podstawowe zasady prowadzenia rozgrzewki tanecznej. Podstawowe kroki w aerobiku oraz ich nazewnictwo. Podstawowe wiadomości o ruchu tanecznym, postawie tanecznej, stylu i charakterze wybranych tańców. Nauczanie i doskonalenie polki. Styl i charakter walca angielskiego. Ćwiczenia przygotowawcze do nauczania walca angielskiego. Nauczanie i doskonalenie walca angielskiego. Rys historyczny polskich tańców narodowych. Ćwiczenia przygotowawcze do nauczania poloneza. Nauczanie poloneza. Wpływ muzyki na organizm człowieka oraz korzyści zdrowotne i społeczne wynikające z tańca. Zasady kompozycji prostych układów taneczno-aerobikowych. Samodzielne tworzenie prostych układów tanecznych. Metodyka nauczania rytmiki i tańca z wykorzystaniem wybranych form tanecznych,

np.: polka country, belgijka, walc wiedeński, cha-cha, salsa, jive, krakowiak oraz inne tańce zaproponowane przez studentów. Samodzielne prowadzenie rozgrzewki tanecznej oraz wybranych fragmentów zajęć z rytmiki i tańca.

21) Zabawy i gry ruchowe (1)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W10, K_W13, K_W14, K_W17, K_W21, K_U06, K_U14, K_U16, K_U20, K_K02, K_K07.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Zabawy i gry ruchowe:

Zasady bezpieczeństwa podczas prowadzenia zajęć ruchowych. Klasyfikacja gier i zabaw ruchowych oraz ich wartość wychowawcza, edukacyjna, integracyjna i zdrowotna. Metodyka prowadzenia zajęć z gier i zabaw ruchowych. Rola gier i zabaw ruchowych w lekcji wychowania fizycznego. Funkcje rozgrzewki oraz sposoby organizacji grupy ćwiczebnej. Zasady opracowywania konspektu zajęć z gier i zabaw ruchowych. Gry i zabawy integracyjne, zapoznawcze oraz animacyjne z wykorzystaniem różnorodnych przyborów. Gry i zabawy orientacyjno-porządkowe, bieżne, skoczne, rzutne, kopne oraz z czworakowaniem. Gry i zabawy z mocowaniem i dźwiganiem. Gry i zabawy z wykorzystaniem chusty animacyjnej. Gry i zabawy przy muzyce, taneczne i ze śpiewem. Gry i zabawy ruchowe w formie wyścigów rzędów. Gry i zabawy z zakresu współpracy grupowej i team building. Wpływ gier i zabaw ruchowych na integrację, współdziałanie i komunikację w grupie. Metodyka nauczania wybranych gier zespołowych, rekreacyjnych i tradycyjnych, np.: ringo, unihokej, pochodnia, flagi, kocykówka, intercoss, frisbee, rzucanka, kubb, dwa ognie, cztery ognie, pięć podań, palant, kwadrant oraz inne gry zaproponowane przez studentów. Dawne i tradycyjne gry oraz zabawy ruchowe. Organizacja festynu gier i zabaw ruchowych dla dzieci. Dobór metod, form, środków i przyborów do realizacji zajęć opartych na grach i zabawach ruchowych.

22) Ćwiczenia kompensacyjno-korekcyjne (2)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W10, K_W12, K_W13, K_W21, K_U07, K_U14, K_K02, K_K04, K_K07.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Ćwiczenia kompensacyjno-korekcyjne:

Podstawowe pojęcia i zagadnienia związane z postawą ciała, wadami postawy oraz ćwiczeniami kompensacyjno-korekcyjnymi. Przyczyny powstawania i skutki wad postawy ciała. Etapy posturogenezy. Kształtowanie umiejętności poprawnego wykonywania czynności codziennych. Pozycje wyjściowe stosowane w ćwiczeniach kompensacyjno-korekcyjnych. Wskazówki metodyczne do prowadzenia zajęć kompensacyjno-korekcyjnych w szkole. Gry i zabawy ruchowe korekcyjne stosowane podczas lekcji wychowania fizycznego. Charakterystyka wad kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej, np.: plecy wklęsłe, plecy okrągłe, plecy wklęsło-okrągłe, plecy płaskie. Charakterystyka wad kręgosłupa w płaszczyźnie czołowej, w tym postawy skoliozycznej, bocznego skrzywienia kręgosłupa i skolioz. Charakterystyka wad klatki piersiowej, np.: klatka piersiowa kurza i klatka piersiowa lejkowata. Charakterystyka wad kończyn dolnych, np.: kolana koślawe, kolana szpotawe oraz wady stóp. Metody oceny postawy ciała oraz interpretacja wyników oceny postawy. Dobór i zastosowanie ćwiczeń służących korekcji wybranych wad postawy ciała. Przykładowe zestawy ćwiczeń korekcyjnych w przypadku pleców wklęsłych, pleców okrągłych, pleców wklęsło-okrągłych, pleców płaskich, kolan koślawych, kolan szpotawych oraz płaskostopia. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne. Ćwiczenia oddechowe i ich znaczenie w postępowaniu kompensacyjno-korekcyjnym. Rola rodziców we wspieraniu dziecka z wadą postawy ciała. Ćwiczenia korekcyjne budujące współpracę i więź rodzic-dziecko. Przygotowanie konspektów zajęć kompensacyjno-korekcyjnych. Organizacja, prowadzenie i analiza wybranych części zajęć kompensacyjno-korekcyjnych.

23) Teoria sportu (5)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W13, K_W16, K_U10, K_U11, K_U19, K_K02, K_K07.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Teoria sportu:

Sport jako zjawisko społeczne, kulturowe, edukacyjne i zdrowotne oraz jego miejsce w systemie kultury fizycznej. Podstawowe pojęcia z zakresu teorii sportu, w tym trening sportowy, współzawodnictwo, wynik sportowy, forma sportowa, obciążenie treningowe, adaptacja, zmęczenie i odnowa biologiczna. Cele, zadania i funkcje sportu w życiu człowieka oraz społeczeństwa. Klasyfikacja dyscyplin sportowych oraz charakterystyka sportu dzieci i młodzieży, sportu szkolnego, sportu wyczynowego, rekreacyjnego i osób z niepełnosprawnością. Podstawy organizacji procesu szkolenia sportowego. Struktura treningu sportowego, jednostka treningowa, mikrocykl, mezocykl i makrocykl treningowy. Zasady treningu sportowego, w tym zasada systematyczności, stopniowania trudności, indywidualizacji, wszechstronności, specjalizacji i cykliczności. Metody, formy i środki treningowe stosowane w kształtowaniu zdolności motorycznych. Kształtowanie siły, szybkości, wytrzymałości, koordynacji, gibkości i zwinności w procesie treningowym. Kontrola i ocena efektów treningu sportowego. Planowanie, programowanie i monitorowanie obciążeń treningowych z uwzględnieniem wieku, płci, poziomu zaawansowania, stanu zdrowia i specyfiki dyscypliny sportu. Przygotowanie techniczne, taktyczne, motoryczne, psychiczne i teoretyczne zawodnika. Znaczenie regeneracji, odżywiania, nawodnienia i profilaktyki urazów w sporcie. Etyka sportu, zasady fair play, odpowiedzialność trenera i nauczyciela oraz zagrożenia związane ze sportem, w tym przeciążenia, kontuzje, doping i presja wyniku. Rola sportu w kształtowaniu charakteru, motywacji, współpracy, samodyscypliny i postaw prozdrowotnych.

24) Podstawy fizjoterapii w sporcie (6)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W06, K_W16, K_U06, K_K04, K_K05.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Podstawy fizjoterapii w sporcie:

Podstawowe pojęcia z zakresu fizjoterapii w sporcie oraz jej znaczenie w profilaktyce urazów, wspomaganiu leczenia, powrocie do sprawności i optymalizacji procesu treningowego. Rola fizjoterapii w pracy z osobami aktywnymi fizycznie, zawodnikami sportu szkolnego, amatorskiego i wyczynowego. Charakterystyka najczęstszych urazów i przeciążeń występujących w sporcie, w tym skręceń, naderwań, stłuczeń, przeciążeń mięśni, ścięgien, więzadeł i stawów. Podstawy oceny funkcjonalnej sportowca, analiza postawy ciała, zakresu ruchomości, siły mięśniowej, stabilizacji, równowagi, koordynacji i wzorców ruchowych. Znaczenie diagnostyki funkcjonalnej w planowaniu działań profilaktycznych i usprawniających. Zasady postępowania po urazach sportowych oraz podstawowe etapy powrotu do aktywności fizycznej i sportu. Ćwiczenia lecznicze, kompensacyjne, stabilizacyjne, mobilizacyjne, rozciągające i wzmacniające stosowane w fizjoterapii sportowej. Profilaktyka urazów poprzez prawidłową rozgrzewkę, przygotowanie motoryczne, regenerację, technikę ruchu i kontrolę obciążeń treningowych. Podstawowe metody odnowy biologicznej i regeneracji powysiłkowej, np.: masaż, stretching, rolowanie, ćwiczenia oddechowe, relaksacja, hydroterapia i krioterapia. Znaczenie współpracy fizjoterapeuty, trenera, nauczyciela wychowania fizycznego i zawodnika w procesie prewencji urazów oraz bezpiecznego powrotu do sportu. Dobór metod, form i środków wspomagających utrzymanie sprawności funkcjonalnej, zmniejszenie ryzyka kontuzji oraz poprawę jakości ruchu u osób aktywnych fizycznie.

25) Podstawy żywienia i suplementacji w sporcie (5)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W06, K_W16, K_K04.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Podstawy żywienia i suplementacji w sporcie:

Podstawowe pojęcia związane z metabolizmem i przemianami energetycznymi organizmu. Obliczenia związane z metabolizmem oraz zapotrzebowaniem energetycznym. Potrzeby energetyczne osób aktywnych fizycznie i sportowców. Makroskładniki pokarmowe oraz ich znaczenie w żywieniu sportowca. Rola węglowodanów, białek i tłuszczów w wysiłku fizycznym, regeneracji oraz kształtowaniu zdolności wysiłkowych. Obliczanie wartości odżywczej produktów i potraw. Zasady planowania diety osób aktywnych fizycznie. Planowanie jadłospisów dla sportowców z uwzględnieniem rodzaju, intensywności i objętości wysiłku fizycznego. Specyfika odżywiania w zależności od uprawianej dyscypliny sportu. Żywnienie w okresie treningowym, przedstartowym, startowym i regeneracyjnym. Zasady postępowania żywieniowego w procesie zwiększania oraz redukcji masy ciała. Suplementacja w sporcie, jej cele, zasady stosowania oraz potencjalne korzyści i zagrożenia.

26) Historia kultury fizycznej (1)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W08, K_U10, K_U11, K_K07.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Historia kultury fizycznej:

Wychowanie fizyczne i aktywność ruchowa w wybranych najstarszych cywilizacjach. Kultura fizyczna w starożytnej Grecji i starożytnym Rzymie. Starożytne igrzyska olimpijskie, ich geneza, przebieg, znaczenie społeczne, religijne i kulturowe. Wychowanie fizyczne w okresie oświecenia w Polsce i Europie. Charakterystyka wybranych europejskich systemów wychowania fizycznego, w tym systemu szwedzkiego i niemieckiego. Igrzyska olimpijskie ery nowożytnej oraz ich znaczenie dla rozwoju sportu i idei olimpijskiej. Wychowanie fizyczne w Polsce w okresie II Rzeczypospolitej. Rozwój sportu i wychowania fizycznego w Polsce w ujęciu historycznym. Współczesne tendencje i kierunki rozwoju sportu oraz wychowania fizycznego w Polsce. Sport w środowisku lokalnym oraz jego znaczenie społeczne, edukacyjne, zdrowotne i integracyjne.

27) Organizacja i prawo w oświacie (2)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: — K_W20, K_W22, K_U13, K_K01, K_K06, K_K07.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Organizacja i prawo w oświacie:

Pojęcie, istota i funkcje prawa. Źródła prawa oraz ich znaczenie w systemie prawnym. Podstawowe wolności i prawa człowieka w kontekście funkcjonowania systemu oświaty. Podstawy prawa oświatowego oraz organizacji oświaty na różnych szczeblach. Zasady funkcjonowania szkół i placówek oświatowych. Akty prawne regulujące działalność oświatową w Polsce, w tym Prawo oświatowe oraz Karta Nauczyciela. Prawa i obowiązki nauczyciela. Podstawy prawne dotyczące kwalifikacji pedagogicznych wymaganych do wykonywania zawodu nauczyciela. Awans zawodowy nauczyciela oraz zasady rozwoju zawodowego w systemie oświaty. Procedura konkursu na stanowisko dyrektora szkoły lub placówki oświatowej. Rola organów prowadzących szkoły i placówki oświatowe. Nadzór pedagogiczny, jego zadania, formy i znaczenie w zapewnianiu jakości pracy szkoły.

28) Pierwsza pomoc przedmedyczna (2)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W18, K_U18, K_K04, K_K07.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Pierwsza pomoc przedmedyczna:

Ocena poszkodowanego w stanie zagrożenia życia. Zabezpieczenie miejsca zdarzenia oraz zasady bezpieczeństwa własnego, poszkodowanego i świadków zdarzenia. Zasady wzywania zespołów ratownictwa medycznego oraz przekazywania informacji dyspozytorowi medycznemu. Ocena wydolności oddechu, rozpoznawanie objawów niedrożności dróg oddechowych oraz postępowanie w przypadku zaburzeń oddychania. Bezprzryładowe metody udrażniania dróg oddechowych i prowadzenia sztucznej wentylacji. Postępowanie w przypadku zakrztuszenia ciałem obcym u dorosłych i dzieci. Bezprzryładowa resuscytacja krążeniowo-oddechowa u dorosłych zgodnie z wytycznymi BLS. Zastosowanie automatycznego defibrylatora zewnętrznego AED. Bezprzryładowa resuscytacja krążeniowo-oddechowa u dzieci zgodnie z wytycznymi BLS. Pierwsza pomoc przedmedyczna u osób po urazach. Tamowanie krwotoków, zabezpieczanie ran opatrunkiem oraz postępowanie w przypadku oparzeń. Postępowanie w napadzie drgawek. Zabezpieczanie amputowanych części ciała. Zaopatrzenie oraz wstępne unieruchamianie złamań otwartych i zamkniętych. Praktyczne doskonalenie podstawowych czynności ratunkowych w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia.

29) Sport dla wszystkich (2, 5)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W10, K_W18, K_W21, K_U06, K_U14, K_U16, K_K02, K_K07.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Sport dla wszystkich:

Semestr 2

Zasady bezpieczeństwa podczas prowadzenia zajęć ruchowych w sali treningowej oraz w terenie. Sposoby asekuracji i samoasekuracji podczas wykonywania ćwiczeń. Wybrane aspekty treningu funkcjonalnego realizowanego w sali i w plenerze. Ćwiczenia ogólnorozwojowe ukierunkowane na rozwój sprawności fizycznej. Struktura jednostki lekcyjnej w zajęciach ruchowych. Metody oceny i samooceny poziomu sprawności fizycznej. Metody oceny składu tkankowego ciała w kontekście sprawności fizycznej. Gry i zabawy ruchowe realizowane w sali oraz na zewnątrz, w tym gry i zabawy bieżne, rzutne, z elementami rywalizacji oraz doskonalące funkcje poznawcze. Różnorodne formy aktywności fizycznej z wykorzystaniem zespołowych gier sportowych, np.: piłka siatkowa, piłka ręczna, koszykówka, futsal. Wycieczka rowerowa jako forma aktywności fizycznej w plenerze. Zasady organizacji i bezpieczeństwa podczas aktywności terenowych. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne z wykorzystaniem naturalnych warunków terenowych. Aktywne wykorzystanie terenów zielonych w organizacji zajęć ruchowych. Dobór metod, form i środków do prowadzenia zajęć ogólnorozwojowych, rekreacyjnych i prozdrowotnych.

Semestr 5

Zasady bezpieczeństwa podczas prowadzenia zajęć ruchowych w sali treningowej oraz w terenie. Sposoby asekuracji i samoasekuracji podczas wykonywania ćwiczeń. Wybrane aspekty treningu funkcjonalnego realizowanego w sali i w plenerze. Ćwiczenia ogólnorozwojowe ukierunkowane na rozwój sprawności fizycznej. Struktura jednostki lekcyjnej realizowanej w sali oraz w warunkach terenowych. Metody oceny i samooceny poziomu sprawności fizycznej. Metody oceny składu tkankowego ciała w kontekście poziomu sprawności fizycznej. Gry i zabawy ruchowe realizowane w sali oraz na zewnątrz, w tym gry i zabawy bieżne, rzutne, z elementami rywalizacji oraz doskonalące funkcje poznawcze. Różnorodne formy aktywności fizycznej z wykorzystaniem zespołowych gier sportowych, np.: piłka siatkowa, piłka ręczna, koszykówka, futsal. Wycieczka rowerowa jako forma aktywności fizycznej w plenerze. Zasady organizacji

i bezpieczeństwa podczas aktywności terenowych. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne z wykorzystaniem naturalnych warunków terenowych. Aktywne wykorzystanie terenów zielonych w organizacji zajęć ruchowych. Dobór metod, form i środków do prowadzenia zajęć ogólnorozwojowych, rekreacyjnych i prozdrowotnych.

30) Obóz wędrowny (2)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W10, K_W18, K_W21, K_U06, K_U14, K_U16, K_K02, K_K07.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Obóz wędrowny:

Planowanie i programowanie obozu wędrownego. Opracowanie trasy obozu z uwzględnieniem charakterystyki topograficznej, walorów naturalnych i antropogenicznych terenu. Organizacja grupy podczas obozu wędrownego, w tym podział funkcji, ustalenie ramowego rozkładu dnia, dobór sprzętu i wyposażenia uczestnika oraz opracowanie regulaminu obozu. Zasady realizacji obozu wędrownego zgodnie z ustalonymi wytycznymi. Zasady pokonywania trasy oraz samodzielne prowadzenie grupy na szlaku. Bezpieczeństwo i higiena podczas trwania wędrówki. Prowadzenie dokumentacji obozowej. Podsumowanie, ocena i rozliczenie obozu wędrownego.

31) Zimowe formy aktywności fizycznej / Obóz zimowy (3)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W10, K_W13, K_W14, K_W18, K_W21, K_U06, K_U14, K_U16, K_K02, K_K07.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Zimowe formy aktywności fizycznej / Obóz zimowy: Dobór, sprawdzenie i dopasowanie sprzętu narciarskiego. Podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas zajęć narciarskich. Ewolucja technik narciarskich oraz charakterystyka współczesnych form nauczania jazdy na nartach. Nauka podstawowej pozycji narciarza, kroków, zwrotów, podejść, przemieszczania się na nartach oraz sposobów bezpiecznego upadania i podnoszenia się. Gry i zabawy na nartach zjazdowych jako forma osvajania ze sprzętem i środowiskiem śnieżnym. Nauka podstawowych technik narciarskich, np.: pług, półpług, łuki płużne, skręt z pługu, skręt z półpługu oraz skręt równoległy NW. Nauka uproszczonych skrętów techniką równoległą. Nauka ześlizgów, skrętu „stop”, fazy sterowania oraz prowadzenia nart. Przejazdy łatwych form terenowych. Doskonalenie poznanych elementów techniki narciarskiej w różnych warunkach terenowych i śniegowych. Prowadzenie rozgrzewki narciarskiej. Organizacja imprezy rekreacyjno-sportowej na stoku, np. zawodów narciarskich w slalomie. Przygotowanie konspektów zajęć narciarskich oraz pedagogizacja w zakresie nauczania wybranych elementów techniki jazdy na nartach. Ocena i samoocena wybranych elementów techniki narciarskiej, w tym jazdy szkolnej.

32) Letnie formy aktywności fizycznej / Obóz letni (4)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W10, K_W13, K_W14, K_W18, K_W21, K_U06, K_U14, K_U16, K_K02, K_K07.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Letnie formy aktywności fizycznej / Obóz letni:

Żeglarstwo jachtowe jako forma aktywności rekreacyjnej i sportowej. Etykieta jachtowa oraz zasady zachowania się żeglarza na jachcie, w porcie i podczas żeglugi. Budowa jachtu śródlądowego oraz podstawy teorii żeglowania. Komendy stosowane podczas obsługi stanowisk manewrowych. Posługiwanie się elementami osprzętu jachtowego. Nauka podstawowych węzłów żeglarskich, np.: wyblinka, węzeł szotowy, kotwiczny, flagowy i ratowniczy. Sterowanie jachtem, trzymanie kursu i sterowanie na punkt. Rodzaje

wiatrów w żeglarstwie, pojęcie prawego i lewego halsu oraz podstawowe prawo drogi. Nauka i doskonalenie zwrotu przez sztag i zwrotu przez rufę. Stawanie w linii wiatru, odchodzenie na żądany hals, dojście do nabrzeża na wiosłach, praca cumami i kotwicą. Postępowanie załogi po wywróceniu się jachtu. Zasady wykonywania manewru „człowiek za burtą”. Doskonalenie manewrów żeglarskich oraz prac bosmańskich. Windsurfing jako forma żeglarstwa deskowego. Sprzęt i ubiór żeglarza deskowego. Zasady bezpieczeństwa podczas nauki i uprawiania żeglarstwa deskowego. Zachowanie się na wodzie, akwen treningowy, sygnalizacja, samoasekuracja i samoratownictwo. Podstawowe pojęcia związane z żeglowaniem, np.: wiatr rzeczywisty, własny i pozorny, linia wiatru, pole martwe, strona nawietrzna i zawietrzna. Zakładanie kamizelki asekuracyjnej, łączenie pędnika z deską, wynoszenie sprzętu na wodę i znoszenie go na ląd. Ćwiczenia równoważne i oswajające ze sprzętem oraz środowiskiem wodnym. Przygotowanie do manewrowania deską: postawienie pędnika, pozycja wyjściowa i dryf kontrolowany. Nauka wybrania i wyluzowania żagla, obrotu deską z wiatrem i na wiatr. Nauka podstawowych manewrów, w tym startu i płynięcia kursem półwiatr. Płynięcie po wyznaczonej trasie z wykorzystaniem poznanych elementów manewrowania deską z żaglem. Kajakarstwo jako forma aktywności rekreacyjnej i turystycznej. Budowa, eksploatacja i przygotowanie sprzętu kajakowego. Zasady bezpieczeństwa na wodzie. Podstawowe komendy i nazewnictwo stosowane w kajakarstwie. Nauka wsiadania i wysiadania z kajaka na wodzie płytkiej oraz z wykorzystaniem pomostu. Pozycja podczas pływania kajakiem i prawidłowy chwyt wiosła. Nauka techniki wiosłowania na wodzie płytkiej i głębokiej. Wiosłowanie w przód oraz współpraca załogi w osadach dwuosobowych. Podstawowe sposoby manewrowania kajakiem, w tym pływanie na wprost, hamowanie, zmiana kierunku, wiosłowanie w tył i zatrzymywanie kajaka. Manewrowanie kajakiem podczas zawracania, omijania i wymijania przeszkód oraz innych jednostek pływających. Praca jednym końcem wiosła, kontrowanie oraz pływanie prostopadłe i skośnie do fali. Podstawy ratownictwa kajakowego, w tym budowa tratwy oraz ratowanie załogi i kajaka. Gry i zabawy w wodzie z elementami ratownictwa wodnego. Specyfika akwenów otwartych, kąpielisk i parków wodnych oraz zagrożenia występujące w tych środowiskach. Zasady bezpieczeństwa wodnego oraz profilaktyka wypadków nad wodą. Rozpoznawanie potencjalnych ofiar wypadków nad wodą, np.: pływak, pływak w stresie, aktywna ofiara tonąca i pasywna ofiara tonąca. Zalecenia zdrowotne i organizacyjne dotyczące zajęć praktycznych z zakresu bezpieczeństwa i ratownictwa wodnego. Samoratownictwo i ratowanie innych w przypadku kurczu, zmęczenia, zakrztuszenia lub zachłyśnięcia się na wodzie płytkiej i głębokiej. Umiejętności unoszenia się na wodzie oraz pływanie ratownicze wybranymi stylami. Dopływanie do osoby w stresie, podtrzymywanie osoby poszkodowanej oraz holowanie osoby przytomnej. Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach, zaburzeniach przytomności i oddychania. ABC pierwszej pomocy, zasady wzywania pomocy oraz wyposażenie apteczki pierwszej pomocy. Przepisy bezpieczeństwa wodnego obowiązujące wychowawców, nauczycieli, instruktorów pływania i ratowników wodnych. Symulacja stanów zagrożenia życia w wodzie. Skoki ratownicze z pomostu oraz sposoby wykonywania rzutów podręcznym sprzętem ratowniczym, np.: rzutką rękawową i siatkową. Klarowanie sprzętu ratowniczego i przygotowanie go do użycia. Udzielanie pomocy z wykorzystaniem sprzętu pływającego, np.: deski ratowniczej i łodzi ratowniczej. Udzielanie pomocy osobie przytomnej i nieprzytomnej z wykorzystaniem deski ratowniczej. Manewrowanie ratowniczą łodzią wiosłową. Sposoby holowania osoby poszkodowanej z użyciem podręcznego sprzętu ratowniczego i bez sprzętu. Wyprowadzanie, wynoszenie i wyciąganie osób ratowanych na brzeg lub pomost. Prowadzenie indywidualnej akcji ratowniczej z zastosowaniem poznanych umiejętności. Zajęcia rekreacyjne w plenerze z elementami survivalu. Znaki topograficzne, symbolika map oraz posługiwanie się kompasem. Zasady projektowania tras do biegu na orientację. Wybór terenu do zajęć terenowych z uwzględnieniem miejsca startu, punktów kontrolnych i mety. Reguły i zasady organizacji gier terenowych, np. podchodów. Bezpieczeństwo podczas gier i zabaw terenowych. Metodyka prowadzenia zajęć w terenie. Przygotowanie konspektów zajęć z zakresu gier i zabaw terenowych. Organizacja i prowadzenie zajęć rekreacyjnych w środowisku naturalnym.

33) Podstawy treningu siłowego (5)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W02, K_W10, K_U16, K_K02.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Podstawy treningu siłowego:

Podstawowe pojęcia z zakresu treningu siłowego oraz jego znaczenie w wychowaniu fizycznym, sporcie, rekreacji, profilaktyce zdrowotnej i kształtowaniu sprawności fizycznej. Charakterystyka siły mięśniowej oraz jej rodzajów, w tym siły maksymalnej, siły dynamicznej, siły eksplozywnej, wytrzymałości siłowej i siły funkcjonalnej. Zasady bezpieczeństwa podczas prowadzenia treningu siłowego z wykorzystaniem masy własnego ciała, przyborów, wolnych ciężarów i urządzeń treningowych. Technika wykonywania podstawowych ćwiczeń siłowych, np.: przysiadu, martwego ciągu, wyciskania, podciągania, pompek, wykroków, wiosłowania i ćwiczeń stabilizacyjnych. Dobór ćwiczeń siłowych do wieku, poziomu zaawansowania, możliwości, celów treningowych i stanu zdrowia ćwiczących. Metodyka nauczania prawidłowej techniki ćwiczeń siłowych oraz korygowanie najczęściej występujących błędów ruchowych. Struktura jednostki treningu siłowego, w tym rozgrzewka, część główna, ćwiczenia uzupełniające, stretching i działania regeneracyjne. Podstawowe metody treningu siłowego, np.: trening obwodowy, stacyjny, funkcjonalny, hipertroficzny, wytrzymałościowo-siłowy i trening z oporem własnego ciała. Planowanie obciążeń treningowych, liczby serii, powtórzeń, przerw wypoczynkowych oraz intensywności ćwiczeń. Zasady progresji, indywidualizacji, systematyczności i kontroli obciążeń w treningu siłowym. Wpływ treningu siłowego na układ mięśniowy, kostny, krążeniowo-oddechowy, postawę ciała, metabolizm i profilaktykę urazów. Trening siłowy dzieci, młodzieży, dorosłych i osób początkujących z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa oraz odpowiedniego doboru środków treningowych. Wykorzystanie treningu siłowego w pracy nauczyciela wychowania fizycznego, trenera i instruktora aktywności fizycznej. Monitorowanie postępów, samoocena techniki oraz kształtowanie odpowiedzialności, samodyscypliny i świadomości własnego ciała podczas ćwiczeń siłowych.

34) Nauczanie czynności motorycznych (4)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W03, K_W10, K_W11, K_K02.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Nauczanie czynności motorycznych:

Nauczanie czynności motorycznych jako proces planowego kształtowania, utrwalania i doskonalenia umiejętności ruchowych. Podstawowe pojęcia związane z motorycznością, czynnością motoryczną, umiejętnością ruchową, nawykiem ruchowym, koordynacją ruchową i sprawnością motoryczną. Etapy nauczania czynności motorycznych, w tym zapoznanie z zadaniem ruchowym, kształtowanie wyobrażenia ruchu, wykonywanie prób, korygowanie błędów, utrwalanie i automatyzacja ruchu. Zasady doboru metod, form i środków dydaktycznych w nauczaniu umiejętności ruchowych. Metody nauczania ruchu, np.: metoda całościowa, analityczna, mieszana, zadaniowa, zabawowa i problemowa. Rola pokazu, objaśnienia, instrukcji słownej, informacji zwrotnej i korekty błędów w procesie nauczania ruchu. Znaczenie demonstracji, ćwiczeń przygotowawczych, pomocniczych, ukierunkowanych i właściwych w opanowywaniu czynności motorycznych. Uczenie się ruchu w różnych grupach wiekowych oraz dostosowanie zadań ruchowych do możliwości, potrzeb, poziomu sprawności i doświadczenia ćwiczących. Czynniki wpływające na skuteczność nauczania czynności motorycznych, w tym motywacja, koncentracja uwagi, percepcja, pamięć ruchowa, koordynacja, zmęczenie, emocje i warunki środowiskowe. Typowe błędy występujące podczas uczenia się ruchu oraz sposoby ich diagnozowania i korygowania. Bezpieczeństwo podczas nauczania nowych umiejętności ruchowych, asekuracja i samoasekuracja. Planowanie, organizacja i prowadzenie zajęć ukierunkowanych na nauczanie oraz doskonalenie czynności motorycznych w wychowaniu fizycznym,

sporcie, rekreacji i aktywności zdrowotnej. Ocena postępów w opanowywaniu umiejętności ruchowych oraz wykorzystanie samooceny, obserwacji i informacji zwrotnej w procesie doskonalenia ruchu.

35) Innowacje w lekcji wychowania fizycznego (6)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W05, K_W10, K_W13, K_W14, K_U05, K_U09, K_U14, K_U15, K_K02.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Innowacje w lekcji wychowania fizycznego:

Innowacje w lekcji wychowania fizycznego jako element podnoszenia atrakcyjności, skuteczności i jakości procesu dydaktycznego. Podstawowe pojęcia związane z innowacją pedagogiczną, nowatorstwem metodycznym, kreatywnością nauczyciela oraz współczesnymi tendencjami w edukacji fizycznej. Znaczenie innowacyjnych metod, form i środków dydaktycznych w motywowaniu uczniów do aktywności fizycznej oraz kształtowaniu postaw prozdrowotnych. Projektowanie lekcji wychowania fizycznego z wykorzystaniem nowoczesnych i nietypowych form aktywności ruchowej, gier rekreacyjnych, zabaw zespołowych, aktywności terenowych, treningu funkcjonalnego, elementów edukacji zdrowotnej oraz ćwiczeń relaksacyjno-koncentrujących. Wykorzystanie technologii informacyjno-komunikacyjnych, aplikacji sportowych, urządzeń mobilnych, monitorowania aktywności fizycznej oraz multimediiów w planowaniu, prowadzeniu i ewaluacji lekcji wychowania fizycznego. Grywalizacja, zadania problemowe, praca projektowa, metoda stacyjna, trening obwodowy, escape room ruchowy, wyzwania zespołowe i edukacja przez działanie jako przykłady innowacyjnych rozwiązań metodycznych. Dostosowanie innowacyjnych form zajęć do wieku, możliwości, potrzeb i zainteresowań uczniów, w tym uczniów o zróżnicowanym poziomie sprawności oraz specjalnych potrzebach edukacyjnych. Integracja treści wychowania fizycznego z edukacją zdrowotną, społeczną, ekologiczną i cyfrową. Organizacja bezpiecznych, angażujących i twórczych lekcji wychowania fizycznego w sali gimnastycznej, terenie, przestrzeni miejskiej oraz z wykorzystaniem nietypowych przyborów. Opracowywanie scenariuszy i konspektów innowacyjnych lekcji wychowania fizycznego. Ocena skuteczności wprowadzanych innowacji, analiza zaangażowania uczniów, samoocena nauczyciela oraz doskonalenie własnego warsztatu metodycznego.

36) Przygotowanie do egzaminu dyplomowego (6)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W13, K_K01, K_K07.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Przygotowanie do egzaminu dyplomowego:

Przygotowanie studenta do egzaminu dyplomowego poprzez uporządkowanie, powtórzenie i utrwalenie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych zdobytych w toku studiów na kierunku wychowanie fizyczne. Omówienie zasad, struktury i przebiegu egzaminu dyplomowego oraz wymagań dotyczących odpowiedzi ustnych. Powtórzenie kluczowych zagadnień z zakresu teorii wychowania fizycznego, metodyki nauczania ruchu, teorii sportu, antropomotoryki, anatomii, fizjologii wysiłku, biomechaniki, edukacji zdrowotnej, pedagogiki, psychologii oraz podstaw prawa oświatowego. Utrwalenie wiedzy dotyczącej planowania, organizacji i prowadzenia lekcji wychowania fizycznego, doboru metod, form, środków i zasad dydaktycznych do wieku, możliwości i potrzeb uczniów. Analiza zagadnień związanych z bezpieczeństwem zajęć ruchowych, profilaktyką urazów, oceną sprawności fizycznej, indywidualizacją procesu nauczania oraz pracą z uczniem o specjalnych potrzebach edukacyjnych. Powtórzenie treści dotyczących metodyki wybranych dyscyplin sportowych, gier i zabaw ruchowych, aktywności rekreacyjnych, treningu zdrowotnego i promocji aktywnego stylu życia. Doskonalenie umiejętności logicznego, rzeczowego i poprawnego merytorycznie formułowania odpowiedzi egzaminacyjnych. Kształtowanie umiejętności integrowania wiedzy teoretycznej z praktyką zawodową nauczyciela wychowania fizycznego, trenera i instruktora aktywności

ruchowej. Przygotowanie do samodzielnego omawiania problemów zawodowych, dydaktycznych, wychowawczych i organizacyjnych związanych z pracą w obszarze wychowania fizycznego, sportu, rekreacji i edukacji zdrowotnej. Omówienie zagadnień egzaminacyjnych.

37) Praktyki zawodowe w instytucjach kultury fizycznej (4)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W13, K_W14, K_W21, K_U16, K_K02.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Praktyki zawodowe w instytucjach kultury fizycznej:

Praktyki zawodowe w instytucjach kultury fizycznej jako forma przygotowania studentów do pracy w obszarze wychowania fizycznego, sportu, rekreacji, promocji zdrowia i organizacji aktywności ruchowej. Charakterystyka wybranych instytucji kultury fizycznej, np.: klubów sportowych, ośrodków sportu i rekreacji, szkółek sportowych, stowarzyszeń, fundacji, siłowni, klubów fitness, obiektów rekreacyjnych, instytucji samorządowych oraz organizatorów wydarzeń sportowo-rekreacyjnych. Poznanie struktury organizacyjnej, zadań, zasad funkcjonowania oraz dokumentacji obowiązującej w placówce przyjmującej na praktykę. Obserwacja pracy nauczycieli, trenerów, instruktorów, animatorów, menedżerów sportu i innych pracowników instytucji kultury fizycznej. Udział w planowaniu, organizacji i realizacji zajęć sportowych, rekreacyjnych, prozdrowotnych i animacyjnych dla różnych grup wiekowych. Współorganizacja wydarzeń sportowych, turniejów, zawodów, festynów, treningów, zajęć rekreacyjnych oraz inicjatyw promujących aktywny styl życia. Dobór metod, form, środków i przyborów do możliwości, potrzeb i poziomu sprawności uczestników zajęć. Zasady bezpieczeństwa, higieny pracy, asekuracji i odpowiedzialności podczas prowadzenia aktywności fizycznej w instytucjach kultury fizycznej. Komunikacja z uczestnikami zajęć, współpraca z zespołem pracowników placówki oraz kształtowanie postaw odpowiedzialności, punktualności, samodzielności i kultury osobistej. Dokumentowanie przebiegu praktyki, analiza realizowanych zadań oraz samoocena własnych kompetencji zawodowych. Doskonalenie umiejętności praktycznego wykorzystania wiedzy zdobytej w toku studiów w rzeczywistych warunkach pracy zawodowej w obszarze kultury fizycznej.

38) Pedagogika (1, 2)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: KN_W01, KN_W02, KN_W03, KN_W04, KN_W05, KN_W06, KN_W07, KN_W08, KN_W09, KN_W10, KN_W14, KN_U01, KN_U02, KN_U03, KN_U04, KN_U05, KN_U06, KN_U07, KN_U08, KN_U09, KN_U10, KN_U11, KN_U12, KN_U13, KN_U14, KN_K01, KN_K02, KN_K04, KN_K05, KN_K06; B.2.W1, B.2.W2, B.2.W3, B.2.W4, B.2.W5, B.2.W6, B.2.W7, B.2.U1, B.2.U2, B.2.U3, B.2.U4, B.2.U5, B.2.U6, B.2.U7, B.2.K1, B.2.K2, B.2.K3, B.2.K4.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Pedagogika:

Semestr 1

Pedagogika jako nauka, jej przedmiot badań, zadania, funkcje oraz subdyscypliny. Współczesne kierunki pedagogiki oraz jej związki z innymi naukami. Podstawowe pojęcia pedagogiczne. Metody badań w pedagogice, techniki i narzędzia badawcze oraz sposoby projektowania działań diagnostycznych. Ideały, cele, zasady i metody wychowania. Teoria wychowania jako dyscyplina naukowa oraz psychospołeczne warunki procesu wychowania. Proces wychowania i jego dziedziny. Pojęcie, typologia i charakterystyka środowisk wychowawczych. Postawy rodzicielskie, style wychowania oraz czynniki warunkujące przebieg procesu wychowawczego. Rola edukacji włączającej w systemie oświaty. Warunki skutecznego poznawania uczniów oraz założenia wychowania integracyjnego i współczesnych koncepcji wychowania zintegrowanego. Praca z uczniem zdolnym, jej etapy i formy. Przedmiot badań, podstawowe pojęcia, cele i zasady pedagogiki specjalnej. Wychowanie i kształcenie osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych. Proces wychowania dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością. Etapy, formy i szczeble kształcenia osób z niepełnosprawnością.

Sytuacja rodziny dziecka z niepełnosprawnością oraz współpraca szkoły z rodzicami dzieci z niepełnosprawnością. Znaczenie pedagogiki i psychologii w procesie rewalidacji. Metody aktywizujące w pracy z dzieckiem z niepełnosprawnością. Metody ruchu rozwijającego. Rozwijanie kompetencji społecznych u osób z niepełnosprawnością. Idea, rola i znaczenie paraolimpiad w rehabilitacji, integracji społecznej oraz promowaniu aktywności osób z niepełnosprawnością.

Semestr 2

Historia myśli pedagogicznej oraz rozwój wychowania od społeczeństw pierwotnych do czasów nowożytnych. Wychowanie pierwotne oraz poglądy sofistów na wychowanie. Poglądy pedagogiczne Platona i Arystotelesa oraz ich znaczenie dla rozwoju refleksji nad edukacją i wychowaniem. Charakterystyka wychowania w Sparcie i Atenach. Wychowanie stanowe w średniowieczu, w tym wychowanie stanu duchownego, mieszczańskiego i rycerskiego. Idee pedagogiczne odrodzenia oraz poglądy i dzieła wybranych pedagogów tego okresu. Pedagogika demokratyczna Jana Amosa Komeńskiego. Pedagogika burżuazyjna Johna Locke'a. Pedagogika wiejska Jana Henryka Pestalozziego. Pedagogika naturalistyczna Jeana-Jacques'a Rousseau. Pedagogika przedszkolna Friedricha Froebela. Polska myśl pedagogiczna okresu zaborów. Komisja Edukacji Narodowej i jej wpływ na rozwój oświaty w Polsce. Tezy pedagogiczne Grzegorza Piramowicza. Podstawowe zagadnienia pedagogiki specjalnej, jej pojęcie, cele i zadania. Charakterystyka wybranych działów pedagogiki specjalnej, w tym oligofrenopedagogiki, surdopedagogiki, tyflop pedagogiki, pedagogiki resocjalizacyjnej i pedagogiki rehabilitacyjnej. Specyfika funkcjonowania osób z autyzmem, zespołem Aspergera, ADHD oraz mózgowym porażeniem dziecięcym. Poznawcze metody aktywizujące w procesie rewalidacji osób z niepełnosprawnością. Alternatywne metody komunikacji oraz ich zastosowanie w pracy z osobami o specjalnych potrzebach edukacyjnych. Metody socjoterapii w pracy wychowawczej, terapeutycznej i rewalidacyjnej. Możliwości i ograniczenia kształcenia osób z niepełnosprawnością. Rola rodziny w edukacji wczesnoszkolnej dziecka z niepełnosprawnością. Pojęcie profilaktyki oraz rodzaje oddziaływań profilaktycznych na poziomie pierwszorzędowym, drugorzędowym i trzeciorzędowym.

39) Psychologia (1, 2)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: KN_W03, KN_W07, KN_W12, KN_U01, KN_U03, KN_U05, KN_U12, KN_U14, KN_K01, KN_K02, KN_K03, KN_K07; efekty szczegółowe: B.1.W1, B.1.W2, B.1.W3, B.1.W4, B.1.W5, B.1.U1, B.1.U2, B.1.U3, B.1.U4, B.1.U5, B.1.U6, B.1.U7, B.1.U8, B.1.K1, B.1.K2.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Psychologia:

Semestr 1

Psychologia jako nauka, jej cele, zadania oraz powiązania z innymi dyscyplinami naukowymi. Psychologiczne koncepcje człowieka, w tym koncepcja biologiczna, psychodynamiczna, behawiorystyczna, poznawcza, humanistyczna i ewolucjonistyczna. Wybrane metody badań naukowych stosowane w psychologii, np.: obserwacja, wywiad i testy psychologiczne. Różnice indywidualne oraz ich znaczenie w procesie samopoznania, pracy nauczyciela i trenera. Styl poznawczy, inteligencja, temperament i osobowość jako wybrane obszary różnic indywidualnych. Zajęcia adaptacyjno-integracyjne oraz możliwość wykorzystania zabawy w pracy nauczyciela i trenera. Elementy arteterapii, muzykoterapii i dramy w działaniach edukacyjnych, wychowawczych i integracyjnych. Inteligencja emocjonalna w pracy nauczyciela i trenera. Procesy regulacyjne, w tym emocje i motywacja. Radzenie sobie ze stresem i trudnymi emocjami. Techniki relaksacyjne oraz ich zastosowanie w pracy z uczniami, zawodnikami i grupą. Emocje w sporcie oraz zjawisko agresji. Procesy poznawcze, w tym percepcja, uwaga, wyobraźnia, pamięć, uczenie się i zapominanie. Znaczenie wzmocnień w procesie uczenia się. Wywieranie wpływu na innych, pierwsze wrażenie oraz

autoprezentacja. Skuteczna komunikacja interpersonalna i mowa ciała. Psychologiczne uwarunkowania pracy nauczyciela, trenera i zawodnika. Psychologia w sporcie oraz jej znaczenie w przygotowaniu mentalnym, motywowaniu, radzeniu sobie z presją, budowaniu relacji i wspieraniu efektywności działania w aktywności fizycznej i sporcie.

Semestr 2

Wyznaczanie celów rozwoju osobistego zgodnie z modelem SMART. Motywacja w sporcie oraz jej znaczenie w podejmowaniu, podtrzymywaniu i doskonaleniu aktywności fizycznej. Przedmiot i zadania psychologii rozwoju człowieka. Pojęcie rozwoju i zmiany rozwojowej, kierunki oraz rodzaje zmian w rozwoju ontogenetycznym człowieka. Cechy rozwoju psychicznego, periodyzacja rozwoju, tempo i rytm rozwoju, akceleracja oraz mechanizmy i prawa rozwoju. Współzależność dojrzewania i uczenia się, sfera najbliższego rozwoju oraz okresy krytyczne w rozwoju człowieka. Czynniki wpływające na rozwój człowieka oraz zadania rozwojowe w poszczególnych okresach życia. Charakterystyka wieku przedszkolnego w zakresie sfery motorycznej, poznawczej, emocjonalnej i społecznej oraz wskazówki do pracy dydaktyczno-wychowawczej. Charakterystyka wieku młodszego szkolnego w zakresie rozwoju motorycznego, poznawczego, emocjonalnego i społecznego. Dojrzałość szkolna, lateralizacja oraz ich znaczenie w pracy nauczyciela. Charakterystyka wieku starszego szkolnego w zakresie sfery motorycznej, poznawczej, emocjonalnej i społecznej. Kryzys tożsamości, bunt młodzieńczy oraz wskazówki do pracy dydaktyczno-wychowawczej z młodzieżą. Procesy regulacyjne, w tym motywacja i potrzeby człowieka. Znaczenie nauczyciela w kształtowaniu potrzeb wyższego rzędu oraz wspieraniu rozwoju ucznia. Rozwiązywanie konfliktów w środowisku szkolnym i wychowawczym. Samoocena, jej definicja, geneza i rodzaje. Wysokie poczucie własnej wartości, poczucie własnej skuteczności oraz ich znaczenie dla zachowania, rozwoju i aktywności sportowej. Właściwości osobowości istotne w sporcie. Postawa, jej definicja, komponenty i geneza. Dojrzała osobowość, jej definicja i wyznaczniki. Wskazówki do samorozwoju oraz kształtowania kompetencji osobistych i społecznych. Specyficzne problemy związane z zaburzeniami okresu dzieciństwa i adolescencji oraz wskazówki do pracy dydaktyczno-wychowawczej. Zaburzenia zachowania, ADHD, autyzm oraz inne trudności rozwojowe wieku dziecięcego. Przyczyny, przebieg, kryteria diagnozy oraz podstawowe sposoby postępowania w wybranych zaburzeniach zachowania. Zaburzenia odżywiania, w tym anoreksja, bulimia i otyłość, ich przyczyny, przebieg, kryteria diagnozy oraz formy pomocy. Zaburzenia depresyjne i lękowe u dzieci i młodzieży. Funkcjonowanie dziecka wycofanego i nieśmiałego. Uczeń ze szczególnymi potrzebami edukacyjnymi oraz zasady wspierania jego rozwoju w środowisku szkolnym.

40) Praktyki psychologiczno-pedagogiczne na II etapie edukacyjnym (4)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: B.3.W1, B.3.W2, B.3.W3, B.3.U1, B.3.U2, B.3.U3, B.3.U4, B.3.U5, B.3.U6, B.3.K1, KN_W03, KN_U01, KN_K07.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Praktyki psychologiczno-pedagogiczne na II etapie edukacyjnym:

Praktyki psychologiczno-pedagogiczne na II etapie edukacyjnym jako forma przygotowania studentów do pracy wychowawczej, opiekuńczej i dydaktycznej z uczniami klas IV–VIII szkoły podstawowej. Poznanie organizacji pracy szkoły, jej zadań statutowych, dokumentacji, zasad funkcjonowania oraz roli nauczyciela wychowania fizycznego w procesie wspierania rozwoju uczniów. Obserwacja pracy nauczycieli, wychowawców, pedagoga, psychologa szkolnego oraz innych specjalistów współpracujących z uczniami. Charakterystyka rozwoju psychofizycznego uczniów na II etapie edukacyjnym, z uwzględnieniem sfery poznawczej, emocjonalnej, społecznej i motorycznej. Rozpoznawanie potrzeb, możliwości, zainteresowań, trudności oraz zachowań uczniów w środowisku szkolnym. Obserwacja relacji rówieśniczych, komunikacji

nauczyciel–uczeń, sposobów motywowania uczniów oraz metod rozwiązywania konfliktów. Poznanie zasad pracy z uczniem ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, uczniem zdolnym oraz uczniem przejawiającym trudności wychowawcze, emocjonalne lub adaptacyjne. Udział w działaniach wychowawczych, profilaktycznych, opiekuńczych i organizacyjnych podejmowanych przez szkołę. Analiza sytuacji dydaktycznych i wychowawczych występujących podczas zajęć lekcyjnych, przerw, zajęć pozalekcyjnych oraz wydarzeń szkolnych. Kształtowanie umiejętności prowadzenia obserwacji pedagogicznej, dokumentowania przebiegu praktyki, formułowania wniosków oraz samooceny własnych predyspozycji do pracy nauczyciela. Współpraca z nauczycielami i specjalistami szkolnymi w zakresie wspierania rozwoju uczniów, budowania pozytywnego klimatu klasy oraz promowania bezpiecznego i zdrowego środowiska szkolnego. Znaczenie wiedzy psychologiczno-pedagogicznej w planowaniu pracy nauczyciela wychowania fizycznego, indywidualizacji oddziaływań oraz podejmowaniu odpowiedzialnych działań wychowawczych.

41) Praktyki psychologiczno-pedagogiczne na III etapie edukacyjnym (6)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: B.3.W1, B.3.W2, B.3.W3, B.3.U1, B.3.U2, B.3.U3, B.3.U4, B.3.U5, B.3.U6, B.3.K1, KN_W03, KN_U01, KN_K07.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Praktyki psychologiczno-pedagogiczne na III etapie edukacyjnym:

Praktyki psychologiczno-pedagogiczne na III etapie edukacyjnym jako forma przygotowania studentów do pracy wychowawczej, opiekuńczej i dydaktycznej z młodzieżą szkół ponadpodstawowych. Poznanie organizacji pracy szkoły, jej zadań statutowych, dokumentacji, zasad funkcjonowania oraz roli nauczyciela wychowania fizycznego w procesie wspierania rozwoju młodzieży. Obserwacja pracy nauczycieli, wychowawców, pedagoga, psychologa szkolnego oraz innych specjalistów współpracujących z uczniami. Charakterystyka rozwoju psychofizycznego uczniów na III etapie edukacyjnym, ze szczególnym uwzględnieniem zmian poznawczych, emocjonalnych, społecznych, motorycznych oraz problemów okresu adolescencji. Rozpoznawanie potrzeb, możliwości, zainteresowań, trudności, motywacji i zachowań młodzieży w środowisku szkolnym. Obserwacja relacji rówieśniczych, komunikacji nauczyciel–uczeń, sposobów budowania autorytetu nauczyciela, motywowania uczniów oraz rozwiązywania sytuacji trudnych i konfliktowych. Poznanie zasad pracy z uczniem ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, uczniem zdolnym, uczniem przejawiającym trudności wychowawcze, emocjonalne, społeczne lub adaptacyjne. Udział w działaniach wychowawczych, profilaktycznych, opiekuńczych i organizacyjnych podejmowanych przez szkołę. Analiza sytuacji dydaktycznych i wychowawczych występujących podczas lekcji, zajęć wychowania fizycznego, przerw, zajęć pozalekcyjnych, wydarzeń szkolnych i sportowych. Kształtowanie umiejętności prowadzenia obserwacji pedagogicznej, dokumentowania przebiegu praktyki, formułowania wniosków oraz samooceny własnych kompetencji i predyspozycji do pracy nauczyciela. Współpraca z nauczycielami i specjalistami szkolnymi w zakresie wspierania rozwoju uczniów, profilaktyki zachowań ryzykownych, budowania pozytywnego klimatu szkoły oraz promowania aktywnego i zdrowego stylu życia. Znaczenie wiedzy psychologiczno-pedagogicznej w planowaniu pracy nauczyciela wychowania fizycznego, indywidualizacji oddziaływań oraz podejmowaniu odpowiedzialnych działań wychowawczych wobec młodzieży.

42) Podstawy dydaktyki (1)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: KN_W14, KN_W15, KN_U02, KN_U06, KN_U07, KN_U18, KN_K01, C.W1, C.W2, C.W3, C.W4, C.W5, C.W6, C.U1, C.U2, C.U3, C.U4, C.U5, C.U6, C.K1.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Podstawy dydaktyki:

Dydaktyka jako nauka, jej przedmiot, zadania oraz miejsce w systemie nauk pedagogicznych. Dydaktyka ogólna i dydaktyki szczegółowe oraz podstawowe pojęcia dydaktyczne. Metody badań dydaktycznych i ich znaczenie w analizie procesu nauczania i uczenia się. Współczesne koncepcje dydaktyki oraz sposoby konkretyzacji, operacjonalizacji i taksonomii celów kształcenia. Cele wychowania, cele kształcenia ogólnego i zawodowego oraz ich wzajemne powiązania. Systemy dydaktyczne, w tym szkoła herbartowska, deweyowska i współczesne modele dydaktyczne. Proces nauczania i uczenia się, jego geneza, rozwój, ogniwa oraz cechy nowoczesnego modelu edukacji. Modele współczesnego procesu nauczania i uczenia się w kontekście szkolnictwa alternatywnego, edukacji włączającej i kształcenia integracyjnego. Istota, zalety i ograniczenia kształcenia integracyjnego oraz warunki organizacji procesu kształcenia w edukacji włączającej. Założenia, normy i procedury działalności pedagogicznej w wychowaniu przedszkolnym, kształceniu zintegrowanym, szkole podstawowej, średniej, branżowej, specjalnej oraz innych ośrodkach wychowawczych. Treści kształcenia, ich uwarunkowania społeczne, zawodowe i kulturowe oraz pedagogiczne teorie doboru treści kształcenia. Plany i programy nauczania oraz materiały służące do prezentowania i realizacji programów kształcenia i wychowania. Środki dydaktyczne, ich pojęcie, istota, funkcje, podział i znaczenie w procesie kształcenia. System multimedialny i komputeryzacja edukacji jako element wspierający proces dydaktyczny. System oświaty, jego organizacja, funkcjonowanie oraz podstawy prawne. Polski system oświatowy na tle wybranych systemów edukacyjnych innych państw. Modele współczesnej szkoły, warunki skuteczności i efektywności szkoły oraz kierunki jej modernizacji. Formy organizacyjne nauczania, planowanie działalności dydaktycznej, warunki skutecznego planowania oraz rodzaje i metody planowania pracy dydaktycznej. Kryteria podziału organizacyjnych form nauczania, nauczanie jednostkowe i zbiorowe, system klasowo-lekcyjny oraz próby jego modernizacji z uwzględnieniem zdolności uczniów, treści nauczania, tempa pracy, nauczania grupowego i modeli dydaktycznych. Lekcja jako podstawowa forma nauczania i uczenia się, jej pojęcie, struktura, rodzaje i typy. Przygotowanie nauczyciela do lekcji oraz opracowanie konspektu lekcji. Zajęcia pozalekcyjne i pozaszkolne jako formy wspierające rozwój uczniów. Zasady nauczania, metody nauczania, kryteria ich doboru oraz metody uczenia się. Kontrola i ocena w procesie kształcenia, ich istota, cele, zakres, właściwości, metody i formy. Pojęcie, cechy i formy oceny szkolnej, kryteria oceniania, przyczyny zróżnicowania ocen, najczęstsze błędy w ocenianiu oraz dydaktyczne wskazania skutecznego oceniania. Trudności i niepowodzenia szkolne, ich przyczyny oraz sposoby przeciwdziałania. Kompetencje społeczne w procesie dydaktyczno-wychowawczym oraz trening umiejętności społecznych. Problemy dydaktyczno-wychowawcze dzieci z autyzmem i zespołem Aspergera, ich funkcjonowanie oraz formy wspierania i terapii. Konflikt, stres i sposoby rozwiązywania sytuacji trudnych w środowisku szkolnym. Zagrożenia rozwoju osobowości dzieci i młodzieży, w tym destrukcyjny wpływ sekt. Samokształcenie jako proces oświatowy, jego istota, cele, zadania, warunki i komponenty oraz sposoby wdrażania uczniów do samokształcenia. Kształcenie ustawiczne i edukacja permanentna we współczesnym systemie oświatowym. Nauczyciel w systemie edukacji permanentnej, jego kwalifikacje zawodowe, zadania dydaktyczno-wychowawcze oraz rola w wyrównywaniu szans edukacyjnych dzieci i młodzieży. Nauczyciel jako organizator procesu dydaktycznego, mistrz żywego słowa, moderator uczniowskich debat, osoba stymulująca aktywność uczniów oraz tworząca warunki do skutecznego uczenia się.

43) Emisja głosu (3)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: KN_W13, KN_U15, KN_U16, C.W7, C.U7, C.U8, C.K2.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Emisja głosu:

Podstawowe pojęcia z zakresu emisji głosu oraz znaczenie prawidłowego posługiwania się głosem w pracy

nauczyciela wychowania fizycznego, trenera i instruktora aktywności ruchowej. Budowa i funkcjonowanie narządu głosu, układu oddechowego, fonacyjnego i artykulacyjnego. Mechanizm powstawania głosu oraz rola oddechu, postawy ciała, napięcia mięśniowego, rezonansu i artykulacji w prawidłowej emisji głosu. Higiena głosu w pracy nauczyciela, profilaktyka przeciążeń narządu głosu oraz najczęstsze przyczyny zaburzeń głosu. Zasady prawidłowego oddychania podczas mówienia, ćwiczenia oddechowe, fonacyjne, artykulacyjne i rezonacyjne. Kształtowanie wyrazistości mowy, dykcji, tempa, intonacji, akcentu logicznego oraz siły głosu. Techniki ekonomicznego i bezpiecznego posługiwania się głosem w warunkach sali gimnastycznej, boiska, pływalni, hali sportowej i zajęć terenowych. Komunikacja głosowa z grupą ćwiczebną, wydawanie poleceń, komend i instrukcji ruchowych w sposób jasny, skuteczny i bezpieczny dla narządu głosu. Ćwiczenia przygotowujące głos do pracy dydaktycznej oraz sposoby regeneracji głosu po wysiłku głosowym. Znaczenie głosu, mowy ciała i komunikacji niewerbalnej w budowaniu autorytetu nauczyciela, organizacji zajęć ruchowych, utrzymaniu dyscypliny, motywowaniu uczniów oraz zapewnianiu bezpieczeństwa podczas lekcji wychowania fizycznego.

44) Metodyka wychowania fizycznego (1, 2)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: KN_W03, KN_W04, KN_W07, KN_W08, KN_W09, KN_W11, KN_W15, KN_U02, KN_U04, KN_U10, KN_U13, D.1.W1, D.1.W2, D.1.W3, D.1.W4, D.1.W5, D.1.W6, D.1.W7, D.1.W8, D.1.W9, D.1.W10, D.1.W11, D.1.W12, D.1.W13, D.1.W14, D.1.W15, D.1.U1, D.1.U2, D.1.U3, D.1.U4, D.1.U5, D.1.U6, D.1.U7, D.1.U8, D.1.U9, D.1.U11, D.1.K1, D.1.K2, D.1.K6, D.1.K7.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Metodyka wychowania fizycznego:

Semestr 1

Cele i funkcje wychowania fizycznego oraz ich znaczenie w rozwoju dzieci w wieku przedszkolnym i młodszym szkolnym. Rozwój psychofizyczny, motoryczny, poznawczy, emocjonalny i społeczny dziecka w wieku przedszkolnym oraz młodszym szkolnym jako podstawa planowania i prowadzenia zajęć ruchowych. Wskazania do prowadzenia zajęć ruchowych wynikające z potrzeb, możliwości i ograniczeń rozwojowych dzieci. Wskazówki metodyczno-wychowawcze dotyczące organizacji aktywności ruchowej w przedszkolu i w edukacji wczesnoszkolnej. Dobór metod, form, środków i przyborów do prowadzenia zajęć ruchowych z dziećmi w młodszych grupach wiekowych. Zasady przygotowania scenariusza i konspektu zajęć wychowania fizycznego dla wybranej grupy wiekowej. Struktura zajęć ruchowych, dobór celów, zadań, ćwiczeń, gier i zabaw ruchowych do poziomu rozwoju oraz możliwości uczestników. Opracowywanie, analiza i ocena indywidualnych scenariuszy oraz konspektów zajęć dla dzieci w wieku przedszkolnym i młodszym szkolnym. Hospitacja wybranych zajęć wychowania fizycznego w grupie dzieci przedszkolnych lub młodszych szkolnych. Istota protokołu hospitacyjnego oraz zasady obserwacji, dokumentowania i oceny zajęć ruchowych. Analiza zajęć na podstawie przeprowadzonych hospitacji, formułowanie wniosków metodycznych i wychowawczych. Lekcja wychowania fizycznego w trudnych warunkach organizacyjnych, lokalowych i sprzętowych. Przyczyny wypadków na lekcjach wychowania fizycznego oraz sposoby ich zapobiegania. Zasady bezpieczeństwa, odpowiedzialności nauczyciela, właściwej organizacji grupy oraz dostosowania aktywności ruchowej do warunków i możliwości dzieci.

Semestr 2

Rola nauczyciela wychowania fizycznego w szkole podstawowej jako organizatora procesu dydaktycznego, wychowawcy oraz animatora kultury fizycznej. Rozwój psychofizyczny, motoryczny, poznawczy, emocjonalny i społeczny uczniów klas IV–VIII szkoły podstawowej jako podstawa planowania i prowadzenia zajęć wychowania fizycznego. Wskazania do prowadzenia zajęć ruchowych wynikające z potrzeb,

możliwości i ograniczeń rozwojowych uczniów w wieku starszym szkolnym. Planowanie i organizacja zajęć wychowania fizycznego w klasach IV–VIII z uwzględnieniem celów, treści, metod, form, środków dydaktycznych oraz warunków realizacji. Diagnoza i prognoza w wychowaniu fizycznym jako punkt wyjścia do organizowania działań nauczyciela. Rodzaje, metody i etapy prowadzenia zajęć wychowania fizycznego w szkole podstawowej. Zasady opracowywania konspektów zajęć wychowania fizycznego dla klas IV–VI oraz VII–VIII. Przygotowanie, prezentacja i analiza konspektów zajęć na zadany temat. Hospitacja wybranych zajęć wychowania fizycznego w klasach IV–VI oraz VII–VIII. Obserwacja, dokumentowanie i ocena przebiegu lekcji wychowania fizycznego. Omawianie i podsumowywanie przeprowadzonych oraz hospitowanych zajęć, formułowanie wniosków metodycznych, organizacyjnych i wychowawczych. Zajęcia wychowania fizycznego prowadzone w terenie oraz w trudnych warunkach organizacyjnych, lokalowych i sprzętowych. Przyczyny wypadków i absencji na lekcjach wychowania fizycznego oraz sposoby ich ograniczania. Zasady bezpieczeństwa, odpowiedzialności nauczyciela, właściwej organizacji grupy oraz dostosowania aktywności ruchowej do możliwości uczniów. Pozalekcyjne formy aktywności ruchowej ucznia oraz miejsce rekreacji ruchowej w strukturze czasu wolnego dzieci i młodzieży. Znaczenie wychowania fizycznego w kształtowaniu aktywnego stylu życia, postaw prozdrowotnych, współpracy, odpowiedzialności i uczestnictwa w kulturze fizycznej.

45) Teoria i metodyka gimnastyki (1, 2)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: KN_W14, KN_W15, KN_U02, KN_U07, KN_U09, KN_U15, KN_U17, D.1.W1, D.1.W5, D.1.W6, D.1.W7, D.1.W8, D.1.U5, D.1.U7, D.1.U10, D.1.U11, D.1.K1, D.1.K3, D.1.K4, D.1.K5, D.1.K8, D.1.K9.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Teoria i metodyka gimnastyki:

Semestr 1

Zasady bezpieczeństwa i higieny podczas zajęć gimnastycznych w sali gimnastycznej. Wyposażenie sali gimnastycznej, sprzęt gimnastyczny, jego przeznaczenie, obsługa oraz zasady bezpiecznego użytkowania. Podstawowe formy organizacyjno-porządkowe stosowane podczas zajęć gimnastycznych, w tym rodzaje zbiórek, ustawienia grupy oraz zdawanie raportu. Technika wykonania, metodyka nauczania, pomoc i ochrona podczas nauczania podstawowych elementów gimnastycznych i akrobatycznych. Nauczanie i doskonalenie przewrotu w przód, przewrotu w tył, stania na głowie, stania na rękach oraz przerzutu bokiem. Ćwiczenia kształtujące wolne, w parach, z hantlami oraz przy drabinkach. Doskonalenie poznanych elementów gimnastycznych z uwzględnieniem prawidłowej techniki, asekuracji, samoasekuracji i korekty błędów. Technika wykonania, metodyka nauczania, pomoc i ochrona przy skoku przez kozła oraz skoku przez skrzynię. Nauczanie i doskonalenie skoku kucznego oraz elementów zamachowych na koźle. Podstawy wykonywania ćwiczeń na wybranych przyrządach gimnastycznych, np.: równoważni, drążku i koniu z łękami. Ćwiczenia porządkowo-dyscyplinujące oraz ich znaczenie w organizacji zajęć gimnastycznych. Zapoznanie ze ścieżką akrobatyczną jako formą doskonalenia umiejętności gimnastycznych. Przygotowanie do praktycznego wykonania podstawowych elementów gimnastycznych oraz kształtowanie sprawności, koordynacji, siły, gibkości, równowagi, odwagi i odpowiedzialności podczas zajęć gimnastycznych.

Semestr 2

Organizacja procesu nauczania gimnastyki i akrobatyki sportowej w semestrze 2. Sprzęt stosowany w akrobatyce sportowej, jego przeznaczenie, obsługa oraz zasady bezpiecznego użytkowania. Podział akrobatyki sportowej oraz jej znaczenie w kształtowaniu sprawności fizycznej dzieci i młodzieży. Zasady bezpieczeństwa, pomocy, ochrony, asekuracji i samoasekuracji podczas ćwiczeń gimnastycznych, akrobatycznych, zespołowych i indywidualnych. Zasady przygotowania konspektu zajęć gimnastycznych

oraz samodzielnego prowadzenia ćwiczeń kształtujących i nauczania wybranego elementu gimnastycznego przez studentów. Budowa konspektu, dobór celów, metod, form, środków dydaktycznych oraz sposobów organizacji grupy ćwiczebnej. Zabawy ożywiające, bieżne, skoczne, orientacyjno-porządkowe, z mocowaniem, z piłką oraz ze śpiewem jako element organizacji i uatrakcyjnienia zajęć gimnastycznych. Ćwiczenia porządkowo-dyscyplinujące, zbiórka, raport, przywitanie oraz różne ustawienia grupy do ćwiczeń, np.: kolumna ćwiczebna dowolna, trójkowa, czwórkowa, szachowa, z szeregu, z rzędu, z dwurzędu, „rój” i „koło”. Ćwiczenia kształtujące wolne bez przyboru, w parach, przy drabinkach oraz z przyborami, np.: piłką, skakanką, laskami gimnastycznymi i nietypowym przyborem. Technika wykonania, metodyka nauczania, pomoc i ochrona podczas nauczania stania na rękach, ćwiczeń dwójkowych, piramid trójkowych i czwórkowych oraz wybranych elementów akrobatycznych. Rola ćwiczeń dwójkowych, zwinnościowo-akrobatycznych i równoważnych w rozwoju fizycznym dzieci i młodzieży. Rodzaje ochrony czynnej i biernej oraz ich zastosowanie w ćwiczeniach akrobatycznych. Doskonalenie poznanych elementów gimnastycznych i akrobatycznych z uwzględnieniem prawidłowej techniki, bezpieczeństwa, korekty błędów i współpracy ćwiczących. Praca nad choreografią ćwiczeń dwójkowych oraz zespołowych. Zapoznanie ze ścieżką ćwiczeń wolnych i ścieżką akrobatyczną. Zasady budowy indywidualnego układu skoków na ścieżce akrobatycznej oraz doskonalenie układów indywidualnych i zespołowych. Pokaz układów ćwiczeń na ścieżce akrobatycznej oraz prezentacja poznanych piramid. Kształtowanie sprawności, koordynacji, siły, gibkości, równowagi, odwagi, odpowiedzialności, współpracy i dyscypliny podczas zajęć gimnastycznych i akrobatycznych.

46) Praktyki zawodowe na II etapie edukacyjnym (4)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: KN_W03, KN_W04, KN_W08, KN_U09, KN_U13, KN_K07, D.2.W1, D.2.W2, D.2.W3, D.2.U1, D.2.U2, D.2.U3, D.2.K1.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Praktyki zawodowe na II etapie edukacyjnym:

Planowanie i realizacja programu praktyk zawodowych w szkole podstawowej. Poznanie organizacji, warunków funkcjonowania, tradycji, środowiska oraz infrastruktury szkoły podstawowej, ze szczególnym uwzględnieniem bazy do prowadzenia zajęć ruchowych. Zapoznanie z dokumentacją szkoły, zadaniami nauczyciela wychowania fizycznego oraz rolą nauczyciela-opiekuna praktyk z ramienia placówki. Analiza miejsca wychowania zdrowotnego i edukacji zdrowotnej w planie dydaktyczno-wychowawczym szkoły. Poznanie pracy pedagoga szkolnego oraz zakresu jego obowiązków. Rozpoznanie struktury społecznej wybranej klasy lub grupy, pracy wychowawcy oraz zasad współpracy szkoły z rodzicami i opiekunami uczniów. Diagnoza sprawności fizycznej wybranej grupy uczniów oraz charakterystyka indywidualna wybranego dziecka. Opracowanie indywidualnego planu pracy dydaktyczno-wychowawczej na okres odbywania praktyki zawodowej. Poznanie aktywności pozalekcyjnej i pozaszkolnej uczniów oraz jej znaczenia w rozwijaniu zainteresowań ruchowych i prozdrowotnych. Obserwacja lekcji wychowania fizycznego, lekcji wychowawczej oraz zajęć pozalekcyjnych prowadzonych w szkole podstawowej. Analiza metodyczna, organizacyjna i wychowawcza obserwowanych zajęć. Samodzielne prowadzenie lekcji wychowania fizycznego oraz bieżąca analiza ich przebiegu, skuteczności, bezpieczeństwa i zgodności z założonymi celami. Ocena lekcji pokazowej przez opiekuna praktyk z ramienia placówki oraz analiza uzyskanych informacji zwrotnych. Prowadzenie dziennika praktyk zawodowych, dokumentowanie realizowanych zadań, formułowanie wniosków oraz samoocena własnych kompetencji zawodowych. Podsumowanie praktyki zawodowej jako formy przygotowania do pracy nauczyciela wychowania fizycznego w szkole podstawowej.

47) Praktyki zawodowe na III etapie edukacyjnym (6)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: KN_W03, KN_W04, KN_W08, KN_U09, KN_U13, KN_K07, D.2.W1, D.2.W2, D.2.W3, D.2.U1, D.2.U2, D.2.U3, D.2.K1.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Praktyki zawodowe na III etapie edukacyjnym:

Planowanie i realizacja programu praktyk zawodowych w szkole ponadpodstawowej. Poznanie organizacji, warunków funkcjonowania, tradycji, środowiska oraz infrastruktury szkoły ponadpodstawowej, ze szczególnym uwzględnieniem bazy do prowadzenia zajęć ruchowych. Zapoznanie z dokumentacją szkoły, zadaniami nauczyciela wychowania fizycznego oraz rolą nauczyciela-opiekuna praktyk z ramienia placówki. Analiza miejsca wychowania zdrowotnego i edukacji zdrowotnej w planie dydaktyczno-wychowawczym szkoły ponadpodstawowej. Poznanie pracy pedagoga szkolnego oraz zakresu jego obowiązków. Rozpoznanie struktury społecznej wybranej klasy lub grupy, pracy wychowawcy oraz zasad współpracy szkoły z rodzicami i opiekunami uczniów. Diagnoza sprawności fizycznej wybranej grupy uczniów oraz charakterystyka indywidualna wybranego ucznia. Opracowanie indywidualnego planu pracy dydaktyczno-wychowawczej na okres odbywania praktyki zawodowej. Poznanie aktywności pozalekcyjnej i pozaszkolnej uczniów oraz jej znaczenia w rozwijaniu zainteresowań sportowych, rekreacyjnych i prozdrowotnych młodzieży. Obserwacja lekcji wychowania fizycznego, lekcji wychowawczej oraz zajęć pozalekcyjnych prowadzonych w szkole ponadpodstawowej. Analiza metodyczna, organizacyjna i wychowawcza obserwowanych zajęć. Samodzielne prowadzenie lekcji wychowania fizycznego oraz bieżąca analiza ich przebiegu, skuteczności, bezpieczeństwa i zgodności z założonymi celami. Dostosowanie metod, form, środków i treści zajęć do potrzeb, możliwości, zainteresowań i poziomu sprawności uczniów szkoły ponadpodstawowej. Ocena lekcji pokazowej przez opiekuna praktyk z ramienia placówki oraz analiza uzyskanych informacji zwrotnych. Prowadzenie dziennika praktyk zawodowych, dokumentowanie realizowanych zadań, formułowanie wniosków oraz samoocena własnych kompetencji zawodowych. Podsumowanie praktyki zawodowej jako formy przygotowania do pracy nauczyciela wychowania fizycznego w szkole ponadpodstawowej.

G_3*_A Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: *instruktor sportu*

1) Teoria treningu sportowego (5)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W02, K_W03, K_W10, K_W13, K_W16, K_U02, K_U03, K_U19, K_K02, K_K07.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Teoria treningu sportowego:

Teoria treningu sportowego jako dziedzina wiedzy dotycząca planowania, organizacji, realizacji i kontroli procesu szkolenia sportowego. Podstawowe pojęcia z zakresu treningu sportowego, w tym trening, obciążenie treningowe, adaptacja, zmęczenie, odnowa, forma sportowa, sprawność fizyczna, zdolności motoryczne i wynik sportowy. Cele, zadania i funkcje treningu sportowego na różnych etapach rozwoju zawodnika. Zasady treningu sportowego, np.: systematyczności, stopniowania obciążeń, indywidualizacji, wszechstronności, specjalizacji, cykliczności i świadomego udziału w procesie treningowym. Struktura procesu treningowego, w tym jednostka treningowa, mikrocykl, mezocykl i makrocykl. Planowanie i programowanie treningu sportowego z uwzględnieniem wieku, płci, poziomu zaawansowania, stanu zdrowia, celów szkoleniowych oraz specyfiki dyscypliny sportu. Metody, formy i środki treningowe stosowane w kształtowaniu zdolności motorycznych, w tym siły, szybkości, wytrzymałości, koordynacji, gibkości i zwinności. Przygotowanie techniczne, taktyczne, motoryczne, psychiczne i teoretyczne zawodnika. Kontrola i ocena efektów treningu, monitorowanie obciążeń treningowych oraz analiza postępów sportowych.

Znaczenie rozgrzewki, regeneracji, odnowy biologicznej, żywienia, nawodnienia i profilaktyki urazów w procesie treningowym. Przeciążenia, przetrenowanie, kontuzje oraz zasady bezpiecznego zwiększania obciążeń treningowych. Specyfika treningu dzieci, młodzieży, dorosłych oraz osób o różnym poziomie zaawansowania sportowego. Rola trenera i nauczyciela wychowania fizycznego w organizacji procesu treningowego, motywowaniu ćwiczących, kształtowaniu postaw fair play, odpowiedzialności, samodyscypliny i dbałości o zdrowie.

2) Specjalizacja instruktorska (5, 6)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W14, K_W16, K_U16, K_U19, K_K02.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Specjalizacja instruktorska:

Semestr 5

Specjalizacja instruktorska jako forma przygotowania studentów do samodzielnego planowania, organizacji i prowadzenia zajęć treningowych oraz rekreacyjno-sportowych w wybranej dyscyplinie sportu, np.: pływaniu, tenisie, piłce siatkowej, piłce nożnej, koszykówce, lekkiej atletyce lub innej dyscyplinie wybranej przez studenta. Charakterystyka wybranej dyscypliny sportu, jej historia, struktura, przepisy, zasady bezpieczeństwa oraz miejsce w systemie kultury fizycznej. Profilaktyka urazów, asekuracja, samoasekuracja oraz odpowiedzialność instruktora za bezpieczeństwo ćwiczących. Rola instruktora sportu w motywowaniu uczestników, kształtowaniu postaw fair play, współpracy, systematyczności, odpowiedzialności i aktywnego stylu życia.

Semestr 6

Podstawy teorii i metodyki nauczania techniki oraz taktyki wybranej dyscypliny sportu. Dobór metod, form, środków i ćwiczeń do wieku, poziomu zaawansowania, możliwości psychofizycznych oraz celów uczestników zajęć. Planowanie i programowanie procesu szkolenia sportowego na poziomie podstawowym i rekreacyjnym. Struktura jednostki treningowej, zasady prowadzenia rozgrzewki, części głównej i końcowej zajęć. Nauczanie, doskonalenie i korygowanie podstawowych elementów technicznych oraz taktycznych właściwych dla wybranej dyscypliny. Organizacja zajęć indywidualnych i grupowych, gier, zabaw, ćwiczeń specjalistycznych oraz prostych form współzawodnictwa. Zasady kontroli i oceny postępów uczestników zajęć. Przygotowanie konspektów i planów zajęć instruktorskich. Samodzielne prowadzenie fragmentów oraz pełnych jednostek zajęciowych w wybranej dyscyplinie sportu. Podstawy sędziowania, organizacji zawodów, turniejów i wydarzeń sportowo-rekreacyjnych. Przygotowanie do uzyskania kwalifikacji instruktorskich w wybranej dyscyplinie sportu zgodnie z wymaganiami programu specjalizacji.

3) Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji (6)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W21, K_U16, K_K02.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji:

Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji jako forma przygotowania studentów do samodzielnej pracy instruktorskiej w wybranej dyscyplinie sportu. Poznanie organizacji, struktury i zasad funkcjonowania klubu sportowego, szkoły sportowej, stowarzyszenia lub innej instytucji prowadzącej szkolenie w zakresie wybranej specjalizacji. Obserwacja pracy instruktora lub trenera podczas zajęć treningowych, zawodów, turniejów oraz innych działań sportowo-organizacyjnych. Udział w planowaniu, organizacji i prowadzeniu zajęć treningowych z uwzględnieniem wieku, poziomu zaawansowania, możliwości psychofizycznych oraz celów uczestników. Doskonalenie umiejętności doboru metod, form, środków i ćwiczeń właściwych dla wybranej dyscypliny sportu. Praktyczne wykorzystanie wiedzy z zakresu techniki, taktyki, metodyki nauczania, przepisów gry lub konkurencji oraz zasad bezpieczeństwa obowiązujących w danej specjalizacji. Współudział w prowadzeniu rozgrzewki, części głównej i końcowej jednostki treningowej. Nauczanie, doskonalenie i korygowanie podstawowych oraz specjalistycznych elementów techniczno-taktycznych

właściwych dla wybranej dyscypliny. Organizacja ćwiczeń indywidualnych, grupowych, gier zadaniowych, fragmentów gry, prostych form rywalizacji oraz zajęć rekreacyjno-sportowych. Obserwacja i analiza zachowań uczestników zajęć, komunikacji trenera z grupą, sposobów motywowania, egzekwowania zasad oraz budowania atmosfery współpracy i fair play. Współpraca z opiekunem praktyk, trenerami, instruktorami, zawodnikami i innymi pracownikami klubu. Poznanie podstawowej dokumentacji treningowej, organizacyjnej i ewidencyjnej prowadzonej w klubie sportowym. Udział w organizacji zawodów, meczów, turniejów, pokazów lub wydarzeń sportowych związanych z wybraną specjalizacją. Kształtowanie odpowiedzialności, samodzielności, kultury osobistej, punktualności oraz gotowości do podejmowania zadań zawodowych instruktora sportu. Dokumentowanie przebiegu praktyki, analiza realizowanych zadań oraz samoocena własnych kompetencji instruktorskich.

G_3*_B Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych

1) Teoria i metodyka rekreacji (5, 6)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W10, K_W13, K_W16, K_U02, K_U03, K_K02, K_K07.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Teoria i metodyka rekreacji:

Semestr 5

Rekreacja jako forma uczestnictwa w kulturze fizycznej oraz jej znaczenie dla zdrowia, wypoczynku, integracji społecznej i jakości życia człowieka. Podstawowe pojęcia z zakresu teorii rekreacji, w tym rekreacja ruchowa, czas wolny, wypoczynek, aktywność fizyczna, styl życia i zachowania prozdrowotne. Cele, funkcje i zadania rekreacji w różnych grupach wiekowych i środowiskach społecznych. Klasyfikacja form rekreacji ruchowej oraz charakterystyka wybranych aktywności rekreacyjnych, np.: gry i zabawy ruchowe, zespołowe gry rekreacyjne, sporty całego życia, aktywność terenowa, nordic walking, jazda na rowerze, pływanie, zajęcia fitness, taniec, turystyka aktywna i ćwiczenia relaksacyjne. Metodyka organizacji i prowadzenia zajęć rekreacyjnych z uwzględnieniem wieku, poziomu sprawności, zainteresowań, potrzeb i możliwości uczestników. Rola instruktora, animatora i nauczyciela wychowania fizycznego w prowadzeniu zajęć rekreacyjnych, integrowaniu grupy, dostosowywaniu aktywności do uczestników oraz promowaniu aktywnego stylu życia przez całe życie.

Semestr 6

Dobór metod, form, środków, przyborów i miejsca realizacji zajęć rekreacyjnych. Planowanie i programowanie zajęć rekreacyjnych w sali, w terenie, w środowisku wodnym oraz w przestrzeni miejskiej. Zasady bezpieczeństwa, higieny i odpowiedzialności podczas organizacji aktywności rekreacyjnych. Rekreacja jako narzędzie profilaktyki zdrowotnej, przeciwdziałania siedzącemu trybowi życia, redukcji stresu i wspierania dobrostanu psychofizycznego. Motywowanie uczestników do systematycznej aktywności fizycznej i kształtowanie nawyków aktywnego spędzania czasu wolnego. Organizacja imprez rekreacyjnych, festynów, turniejów, gier terenowych i wydarzeń sportowo-rekreacyjnych.

2) Specjalizacja z rekreacji ruchowej (5, 6)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W14, K_W16, K_U16, K_U19, K_K02.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Specjalizacja z rekreacji ruchowej:

Semestr 5

Specjalizacja z rekreacji ruchowej jako forma przygotowania studentów do samodzielnego planowania, organizacji i prowadzenia zajęć rekreacyjnych dla różnych grup wiekowych i środowiskowych. Podstawowe pojęcia, cele, funkcje i zadania rekreacji ruchowej w kontekście zdrowia, wypoczynku, integracji społecznej i aktywnego stylu życia. Charakterystyka wybranych form rekreacji ruchowej, np.: gry i zabawy rekreacyjne, sporty całego życia, nordic walking, turystyka aktywna, jazda na rowerze, pływanie rekreacyjne, zajęcia fitness, taniec, gry terenowe, aktywność w plenerze oraz zajęcia relaksacyjno-regeneracyjne. Rola instruktora rekreacji ruchowej w promowaniu aktywnego stylu życia, integracji grupy, dostosowywaniu aktywności do uczestników oraz kształtowaniu postaw prozdrowotnych, odpowiedzialności, współpracy i fair play.

Semestr 6

Metodyka prowadzenia zajęć rekreacyjnych z uwzględnieniem wieku, poziomu sprawności, potrzeb, zainteresowań i możliwości uczestników. Dobór metod, form, środków, przyborów i miejsca realizacji zajęć rekreacyjnych. Planowanie jednostek zajęciowych, cykli zajęć oraz wydarzeń rekreacyjno-sportowych. Organizacja imprez rekreacyjnych, festynów, turniejów, gier terenowych i zajęć integracyjnych. Zasady bezpieczeństwa, higieny, asekuracji i odpowiedzialności podczas prowadzenia aktywności rekreacyjnych w sali, w terenie, w środowisku wodnym oraz w przestrzeni miejskiej. Kształtowanie umiejętności animowania czasu wolnego, motywowania uczestników do aktywności fizycznej oraz budowania pozytywnej atmosfery zajęć. Rekreacja ruchowa jako forma profilaktyki zdrowotnej, przeciwdziałania siedzącemu trybowi życia, redukcji stresu i wspierania dobrostanu psychofizycznego. Przygotowanie konspektów i scenariuszy zajęć rekreacyjnych. Samodzielne prowadzenie wybranych form rekreacji ruchowej oraz ocena ich organizacji, atrakcyjności i skuteczności.

3) Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji (6)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W21, K_U16, K_K02.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji:

Praktyki zawodowe obejmują zapoznanie studenta z organizacją pracy instytucji, klubu, ośrodka sportowo-rekreacyjnego lub innej placówki realizującej zajęcia z zakresu rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych. Student poznaje strukturę organizacyjną placówki, zasady bezpieczeństwa, regulaminy korzystania z obiektów i sprzętu sportowego, dokumentację związaną z planowaniem, prowadzeniem i oceną zajęć rekreacyjnych oraz specyfikę pracy instruktora rekreacji ruchowej. W ramach praktyk student obserwuje zajęcia prowadzone przez instruktorów i trenerów, analizuje stosowane metody, formy i środki dydaktyczne, a następnie podejmuje samodzielne lub wspomagane działania związane z organizacją i prowadzeniem zajęć rekreacyjnych w wybranych dyscyplinach indywidualnych i zespołowych. Treści praktyk obejmują planowanie jednostek zajęciowych, dobór ćwiczeń do wieku, możliwości, poziomu sprawności i potrzeb uczestników, organizację rozgrzewki, części głównej i końcowej zajęć, stosowanie zasad stopniowania trudności, kontroli obciążenia oraz zapewnienia bezpieczeństwa uczestnikom. Student doskonali umiejętności komunikacji z grupą, motywowania uczestników do aktywności fizycznej, korygowania błędów technicznych, organizowania prostych form współzawodnictwa i zabaw ruchowych oraz dostosowywania zajęć do warunków lokalowych, sprzętowych i organizacyjnych placówki. Praktyki służą również rozwijaniu odpowiedzialności zawodowej, samodzielności, kultury osobistej, umiejętności współpracy z kadrą placówki oraz refleksyjnej oceny własnych kompetencji instruktorskich w zakresie rekreacji ruchowej.

G_3*_C Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: *instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących*

1) Ćwiczenia relaksowo-koncentrujące (6)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W13, K_K04.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Ćwiczenia relaksowo-koncentrujące:

Podstawowe pojęcia i zagadnienia związane z relaksacją, koncentracją, stresem, regeneracją oraz aktywnością prozdrowotną. Teorie relaksacji oraz badania naukowe dotyczące relaksacji, stresu i zaleceń antystresowych. Teoria relaksacji progresywnej Jacobsona, trening autogenny Schultza oraz reakcja relaksacyjna Bensona. Obecność relaksacji w polskiej teorii i praktyce pedagogicznej. Stres, jego istota oraz oznaki występujące w różnych sferach życia człowieka. Metody, techniki i systemy relaksacyjne oraz ich zastosowanie w praktyce pedagogicznej, wychowawczej, sportowej i prozdrowotnej. Ćwiczenia relaksowo-koncentrujące, oddechowe i wizualizacyjne. Praktyczne zastosowanie treningu autogennego Schultza oraz relaksacji progresywnej Jacobsona. Samodzielne prowadzenie ćwiczeń relaksowo-koncentrujących przez studentów. Zastosowanie aromaterapii w działaniach relaksacyjnych. Wskazania, środki ostrożności i przeciwwskazania w stosowaniu metod, technik i systemów relaksacyjnych. Praktykowanie kąpieli w saunie jako formy regeneracji organizmu. Kąpiel leśna oraz spokojny marsz w środowisku naturalnym jako formy redukcji napięcia, poprawy samopoczucia i wspierania zdrowia psychofizycznego. Wpływ wysiłku fizycznego na organizm człowieka. Trening zdrowotny oraz różnorodne formy aktywności fizycznej służące podtrzymaniu zdrowia. Rytm dobowy, dyspozycyjność organizmu oraz znaczenie snu w procesie regeneracji. Dobór metod, form i środków relaksacyjnych do potrzeb uczestników zajęć oraz możliwości ich wykorzystania w pracy nauczyciela, pedagoga i instruktora.

2) Masaż leczniczy (6)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W13, K_U10, K_K04.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Masaż leczniczy:

Masaż leczniczy jako forma oddziaływania terapeutycznego, profilaktycznego i wspomagającego proces usprawniania organizmu człowieka. Podstawowe pojęcia z zakresu masażu leczniczego, jego cele, zadania, rodzaje oraz miejsce w fizjoterapii, odnowie biologicznej, sporcie i rekreacji zdrowotnej. Wpływ masażu na układ mięśniowy, krążenia, nerwowy, limfatyczny, skórę oraz ogólne funkcjonowanie organizmu. Wskazania, przeciwwskazania oraz środki ostrożności w stosowaniu masażu leczniczego. Zasady bezpieczeństwa, higieny pracy, ergonomii oraz organizacji stanowiska do masażu. Przygotowanie pacjenta lub klienta do zabiegu oraz zasady komunikacji podczas wykonywania masażu. Techniki masażu klasycznego, np.: głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, oklepywanie, wibracja i wałkowanie. Metodyka wykonywania masażu poszczególnych części ciała, w tym grzbietu, kończyn górnych, kończyn dolnych, karku i obręczy barkowej. Dobór technik masażu do potrzeb, stanu zdrowia, poziomu aktywności fizycznej oraz celu zabiegu. Masaż w profilaktyce przeciążeń, redukcji napięcia mięśniowego, wspomaganiu regeneracji powysiłkowej oraz poprawie samopoczucia. Podstawy masażu sportowego, relaksacyjnego i izometrycznego oraz ich zastosowanie w pracy z osobami aktywnymi fizycznie. Ocena reakcji organizmu na masaż oraz podstawy dokumentowania i planowania postępowania masażowego. Rola masażu leczniczego w utrzymaniu sprawności funkcjonalnej, wspieraniu procesów regeneracyjnych oraz profilaktyce dolegliwości układu ruchu.

3) Podstawy kinezyterapii (5)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W12, K_U07, K_U10, K_K04.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Podstawy kinezyterapii:

Historia kinezyterapii w Polsce i na świecie. Działy kinezyterapii, ich klasyfikacja, znaczenie oraz perspektywy rozwoju. Diagnostyka w odnowie biologicznej i fizjoterapii. Ocena możliwości funkcjonalnych pacjenta lub klienta oraz określanie jego potrzeb w procesie postępowania terapeutycznego. Ocena możliwości pacjenta w perspektywie planowania i realizacji zabiegów kinezyterapeutycznych. Metody badania elementów układu ruchu człowieka. Metody oceny zakresów ruchomości stawów. Wpływ ruchu na poszczególne układy organizmu człowieka. Znaczenie aktywności ruchowej w procesie powrotu do sprawności fizycznej i poprawy sprawności funkcjonalnej. Hiperaktywność i hipoaktywność fizyczna oraz ich konsekwencje dla zdrowia i funkcjonowania człowieka. Systematyka ćwiczeń leczniczych stosowanych w kinezyterapii. Wybrane metody terapeutyczne wykorzystywane w odnowie biologicznej. Aktywność rekreacyjna jako forma terapii i profilaktyki zmian inwolucyjnych. Znaczenie kinezyterapii, odnowy biologicznej i aktywności fizycznej w utrzymaniu, przywracaniu oraz poprawie sprawności organizmu człowieka.

4) Pływanie korekcyjne (6)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W12, K_U07, K_K06.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Pływanie korekcyjne:

Ćwiczenia korekcyjne w wodzie oraz dobór technik pływackich do wybranych wad postawy ciała. Praktyczne zastosowanie ćwiczeń w wodzie w korekcji skolioz oraz innych zaburzeń postawy. Technika pływania na plecach jako metoda wspomagająca korygowanie postawy ciała. Pływanie stylem klasycznym i jego rola w terapii wad postawy u dzieci. Zajęcia praktyczne z pływania korekcyjnego dla osób z problemami układu ruchu. Ćwiczenia i zabawy wodne wspierające poprawę mobilności, elastyczności, koordynacji oraz kontroli posturalnej. Wykorzystanie sprzętu pomocniczego, np.: makaronów, desek i piłek, w zajęciach pływania korekcyjnego. Praktyczne metody pracy w zajęciach pływania korekcyjnego z osobami z płaskostopiem. Korekcja postawy ciała z wykorzystaniem środowiska wodnego, praktyczne wskazówki metodyczne oraz techniki prowadzenia ćwiczeń. Ocena postawy uczestników zajęć oraz dostosowanie ćwiczeń w wodzie do indywidualnych potrzeb, możliwości i ograniczeń ćwiczących.

5) Ćwiczenia kształtujące i korekcyjne (6)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W12, K_U07, K_K04.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Ćwiczenia kształtujące i korekcyjne:

Ćwiczenia kształtujące i korekcyjne z wykorzystaniem różnorodnych przyborów, np.: laski gimnastycznej, piłki fitness, gum oporowych oraz kijów nordic walking. Dobór ćwiczeń korekcyjnych do potrzeb, możliwości i ograniczeń ćwiczących. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ich znaczenie w profilaktyce i korekcji wad postawy ciała. Trening obwodowo-stacyjny jako forma organizacji zajęć kształtujących i korekcyjnych. Ćwiczenia kształtujące i korekcyjne realizowane na świeżym powietrzu z wykorzystaniem kijów nordic walking. Ćwiczenia równoważne i koordynacyjne wspierające kontrolę posturalną, stabilizację ciała oraz prawidłowe nawyki ruchowe. Planowanie, przygotowanie i indywidualne prowadzenie konspektów zajęć korekcyjnych przez studentów. Dobór metod, form, środków i przyborów do realizacji zajęć korekcyjnych. Organizacja i prowadzenie zajęć ukierunkowanych na wzmacnianie mięśni posturalnych, poprawę sprawności funkcjonalnej, równowagi, koordynacji oraz prawidłowej postawy ciała.

6) Dydaktyka gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej (5)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W12, K_U07, K_K04.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Dydaktyka gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej:

Podstawy teoretyczne gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej, jej cele, zasady, metody oraz znaczenie w profilaktyce i korekcji wad postawy ciała. Diagnostyka wad postawy ciała z wykorzystaniem wybranych

metod oceny, narzędzi i testów funkcjonalnych. Planowanie i programowanie zajęć gimnastyki korekcyjnej z uwzględnieniem wieku, możliwości, potrzeb oraz rodzaju występujących wad postawy ciała u dzieci. Tworzenie planów i programów zajęć dla grup dzieci z różnymi wadami postawy. Dobór ćwiczeń, metod, form organizacyjnych, przyborów i sprzętu do realizacji zajęć korekcyjno-kompensacyjnych. Obserwacja i analiza zajęć korekcyjno-kompensacyjnych oraz symulacje praktycznych zajęć gimnastyki korekcyjnej. Przygotowanie, omawianie i doskonalenie konspektów zajęć z gimnastyki korekcyjnej. Rola nauczyciela i specjalisty w procesie korekcji wad postawy ciała, jego kompetencje, obowiązki oraz odpowiedzialność za prawidłową organizację i przebieg zajęć. Organizacja zajęć gimnastyki korekcyjnej ukierunkowanych na wspieranie prawidłowej postawy ciała, poprawę sprawności funkcjonalnej, wzmacnianie mięśni posturalnych oraz kształtowanie prawidłowych nawyków ruchowych.

7) Teoria i metodyka ćwiczeń korekcyjnych (6)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W12, K_U07, K_K04.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Teoria i metodyka ćwiczeń korekcyjnych:

Podstawowe zagadnienia i pojęcia stosowane w gimnastyce korekcyjnej. Systematyzacja wiedzy dotyczącej wad postawy ciała, w tym wad kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej i czołowej, wad klatki piersiowej, wad kończyn dolnych oraz stóp. Wskazówki metodyczne do prowadzenia zajęć korekcyjnych w szkole. Dobór metod, form, środków i ćwiczeń do potrzeb uczniów z różnymi wadami postawy ciała. Przykładowe zestawy ćwiczeń służących korekcji wad kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej i czołowej. Ćwiczenia korekcyjne stosowane w przypadku klatki piersiowej kurzej, klatki piersiowej lejkowatej, kolan koślawych i kolan szpotawych. Plantografia jako metoda oceny wysklepienia stóp. Wykonanie plantogramu, ocena plantogramu oraz interpretacja uzyskanych wyników. Ćwiczenia przeciw płaskostopiu oraz ich zastosowanie w profilaktyce i korekcji wad stóp. Organizacja zajęć gimnastyki korekcyjnej ukierunkowanych na poprawę postawy ciała, wzmacnianie mięśni posturalnych, kształtowanie prawidłowych nawyków ruchowych oraz wspieranie sprawności funkcjonalnej uczniów.

8) Patofizjologia wad postawy ciała dziecka (5)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W12, K_U07, K_K04.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Patofizjologia wad postawy ciała dziecka:

Patofizjologia wad postawy ciała dziecka jako obszar wiedzy dotyczący mechanizmów powstawania, rozwoju i następstw zaburzeń postawy w okresie wzrastania. Podstawowe pojęcia związane z postawą ciała, posturogenezą, równowagą mięśniową, stabilizacją posturalną oraz rozwojem układu ruchu dziecka. Charakterystyka prawidłowej postawy ciała w poszczególnych etapach rozwoju dziecka oraz czynniki warunkujące jej kształtowanie. Przyczyny powstawania wad postawy ciała, w tym czynniki genetyczne, rozwojowe, środowiskowe, funkcjonalne, przeciążeniowe oraz związane z niskim poziomem aktywności fizycznej. Mechanizmy zaburzeń napięcia mięśniowego, osłabienia mięśni posturalnych, przykurczów mięśniowych i nieprawidłowych wzorców ruchowych. Patofizjologia wad kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej i czołowej, np.: plecy okrągłe, plecy wklęsłe, plecy wklęsło-okrągłe, plecy płaskie, postawa skoliozytyczna i skoliozy. Patofizjologia wad klatki piersiowej, kończyn dolnych i stóp, np.: klatka piersiowa kurza, klatka piersiowa lejkowata, kolana koślawe, kolana szpotawe i płaskostopie. Wpływ wad postawy na funkcjonowanie układu mięśniowo-szkieletowego, oddechowego, krążeniowego oraz sprawność fizyczną dziecka. Konsekwencje nieprawidłowej postawy ciała dla rozwoju motorycznego, aktywności ruchowej, samopoczucia i jakości życia dziecka. Metody oceny postawy ciała oraz podstawy interpretacji wyników badania funkcjonalnego. Znaczenie wczesnego rozpoznawania wad postawy, profilaktyki, edukacji rodziców i nauczycieli oraz właściwego doboru aktywności fizycznej. Rola ćwiczeń korekcyjnych, kompensacyjnych, oddechowych, wzmacniających i rozciągających w zapobieganiu pogłębianiu się wad postawy ciała dziecka.

9) Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji (6)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W21, K_U16, K_K02.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji:

Praktyki zawodowe obejmują zapoznanie studenta z organizacją pracy placówki prowadzącej zajęcia z zakresu gimnastyki korekcyjnej, profilaktyki wad postawy oraz ćwiczeń relaksowo-koncentrujących, w tym z zasadami bezpieczeństwa, dokumentacją, wyposażeniem sali, wykorzystywanym sprzętem oraz specyfiką pracy instruktora. Student obserwuje zajęcia prowadzone przez specjalistów, analizuje dobór metod, form i środków pracy, sposoby diagnozowania potrzeb uczestników oraz organizację zajęć dostosowanych do wieku, możliwości psychofizycznych, poziomu sprawności i rodzaju występujących nieprawidłowości postawy ciała. Treści praktyk obejmują planowanie i prowadzenie jednostek zajęciowych z gimnastyki korekcyjnej, dobór ćwiczeń wzmacniających, rozciągających, oddechowych, równoważnych, stabilizacyjnych i kompensacyjnych, a także kształtowanie prawidłowych nawyków postawy w codziennym funkcjonowaniu. Student doskonali umiejętność oceny postawy ciała w warunkach praktycznych, rozpoznawania podstawowych wad postawy, korygowania błędów wykonania ćwiczeń, stopniowania trudności oraz kontrolowania obciążenia i bezpieczeństwa uczestników. W ramach praktyk student poznaje również zastosowanie ćwiczeń relaksacyjnych, oddechowych, wyciszających i koncentracyjnych, ukierunkowanych na redukcję napięcia, poprawę świadomości ciała, regulację emocji, koncentrację uwagi oraz wspieranie dobrostanu psychofizycznego uczestników. Praktyki służą rozwijaniu kompetencji instruktorskich, odpowiedzialności zawodowej, umiejętności komunikacji z uczestnikami, współpracy z kadrą placówki oraz refleksyjnej oceny własnego przygotowania do samodzielnego prowadzenia zajęć korekcyjnych i relaksowo-koncentrujących.

**G_3*_D Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: *instruktor sportu*
*w służbach mundurowych***

1) Wiedza o służbach mundurowych i obronności (5)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W20, K_U13, K_K01.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Wiedza o służbach mundurowych i obronności:

Podstawowe pojęcia z zakresu wiedzy o służbach mundurowych, obronności, bezpieczeństwa państwa i ochrony ludności. Charakterystyka wybranych służb mundurowych w Polsce, np.: Sił Zbrojnych RP, Policji, Państwowej Straży Pożarnej, Straży Granicznej, Służby Więziennej, Żandarmerii Wojskowej, Wojsk Obrony Terytorialnej oraz innych formacji odpowiedzialnych za bezpieczeństwo publiczne. Zadania, struktura, kompetencje i specyfika funkcjonowania służb mundurowych w czasie pokoju, sytuacji kryzysowych i zagrożenia bezpieczeństwa państwa. Podstawy obronności państwa, system bezpieczeństwa narodowego oraz rola obywatela w działaniach proobronnych. Znaczenie sprawności fizycznej, odporności psychicznej, dyscypliny, odpowiedzialności, współpracy zespołowej i gotowości do działania w pracy służb mundurowych. Wymagania zdrowotne, sprawnościowe i psychofizyczne stawiane kandydatom do wybranych formacji mundurowych. Przygotowanie motoryczne i ogólnospawnościowe do testów sprawnościowych stosowanych w służbach mundurowych. Elementy musztry, organizacji działań zespołowych, orientacji w terenie, komunikacji, reagowania w sytuacjach zagrożenia oraz podstaw samoobrony. Zasady bezpieczeństwa, pierwszej pomocy, ewakuacji i zachowania w sytuacjach kryzysowych, np.: pożar, wypadek masowy, zagrożenie terrorystyczne, klęska żywiołowa lub zagrożenie militarne. Edukacja proobronna, patriotyczna i obywatelska w pracy nauczyciela wychowania fizycznego. Możliwości wykorzystania aktywności fizycznej, gier terenowych, ćwiczeń sprawnościowych, elementów survivalu i zadań zespołowych

w kształtowaniu postaw odpowiedzialności, samodyscypliny, odwagi, współpracy oraz gotowości do udzielania pomocy innym.

2) Zarządzanie infrastrukturą krytyczną i cyberbezpieczeństwem (5)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W20, K_U12, K_U13, K_K01.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Zarządzanie infrastrukturą krytyczną i cyberbezpieczeństwem:

Podstawowe pojęcia z zakresu infrastruktury krytycznej, cyberbezpieczeństwa, zarządzania bezpieczeństwem oraz reagowania na sytuacje kryzysowe. Charakterystyka infrastruktury krytycznej państwa, jej znaczenie dla funkcjonowania społeczeństwa, administracji, gospodarki, ochrony zdrowia, transportu, energetyki, łączności, edukacji i bezpieczeństwa publicznego. Identyfikacja zagrożeń dla infrastruktury krytycznej, w tym zagrożeń naturalnych, technicznych, organizacyjnych, terrorystycznych, militarnych i cybernetycznych. Podstawy zarządzania ryzykiem, analiza podatności systemów oraz planowanie działań zapobiegawczych i naprawczych. Zasady ochrony obiektów, systemów, danych i procesów istotnych dla bezpieczeństwa państwa oraz społeczności lokalnej. Cyberbezpieczeństwo jako element współczesnego systemu bezpieczeństwa, ochrona informacji, danych osobowych, systemów teleinformatycznych i komunikacji elektronicznej. Najczęstsze zagrożenia cybernetyczne, np.: phishing, malware, ransomware, kradzież danych, dezinformacja, ataki socjotechniczne i nieuprawniony dostęp do systemów. Zasady bezpiecznego korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych, urządzeń mobilnych, sieci internetowych i zasobów cyfrowych. Rola służb, administracji publicznej, instytucji edukacyjnych i obywateli w ochronie infrastruktury krytycznej oraz przeciwdziałaniu zagrożeniom cybernetycznym. Procedury reagowania w sytuacjach kryzysowych, ewakuacja, komunikacja alarmowa, współpraca zespołowa i podstawy zarządzania informacją w kryzysie. Edukacja dla bezpieczeństwa, kształtowanie odpowiedzialności, świadomości zagrożeń, odporności społecznej oraz umiejętności właściwego zachowania w przypadku awarii, ataku cybernetycznego lub zakłócenia funkcjonowania infrastruktury krytycznej. Możliwości wykorzystania wiedzy z zakresu bezpieczeństwa i cyberbezpieczeństwa w pracy nauczyciela wychowania fizycznego, organizatora zajęć terenowych, imprez sportowo-rekreacyjnych oraz działań proobronnych.

3) Prawne uwarunkowania służby wojskowej (5)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu Prawne uwarunkowania służby wojskowej: K_W22, K_U13, K_K01.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Prawne uwarunkowania służby wojskowej:

Podstawowe pojęcia z zakresu prawa wojskowego, obronności państwa oraz służby wojskowej. Miejsce Sił Zbrojnych RP w systemie bezpieczeństwa narodowego oraz zadania wojska w czasie pokoju, kryzysu i wojny. Podstawowe akty prawne regulujące obowiązek obrony Ojczyzny, organizację służby wojskowej oraz funkcjonowanie żołnierzy zawodowych i niezawodowych. Rodzaje służby wojskowej, w tym dobrowolna zasadnicza służba wojskowa, zawodowa służba wojskowa, terytorialna służba wojskowa, aktywna i pasywna rezerwa. Zasady powoływania do służby wojskowej, kwalifikacja wojskowa, wymagania formalne, zdrowotne, psychofizyczne i sprawnościowe stawiane kandydatom. Prawa i obowiązki żołnierza oraz odpowiedzialność dyscyplinarna, służbowa i prawna związana z pełnieniem służby wojskowej. Podstawy pragmatyki służbowej, hierarchii wojskowej, stopni wojskowych, rozkazodawstwa, podporządkowania i dyscypliny wojskowej. Zasady bezpieczeństwa, ochrony informacji, ochrony danych, zachowania tajemnicy służbowej oraz odpowiedzialności za powierzone mienie i zadania. Uprawnienia socjalne, świadczenia, system szkolenia, awansowania i rozwoju zawodowego żołnierzy. Prawne aspekty udziału żołnierzy w działaniach kryzysowych, ratowniczych, ochronnych, proobronnych i międzynarodowych. Odpowiedzialność

obywatela za bezpieczeństwo państwa oraz znaczenie edukacji obronnej, sprawności fizycznej, gotowości do działania, samodyscypliny i postawy patriotycznej w przygotowaniu do służby wojskowej.

4) Służby i siły specjalne w polityce bezpieczeństwa państwa (5)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W20, K_U13, K_K01.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Służby i siły specjalne w polityce bezpieczeństwa państwa: Podstawowe pojęcia z zakresu służb specjalnych, sił specjalnych, bezpieczeństwa państwa, bezpieczeństwa narodowego i polityki bezpieczeństwa. Miejsce służb i sił specjalnych w systemie bezpieczeństwa państwa oraz ich znaczenie w ochronie interesów narodowych, porządku publicznego i stabilności społecznej. Charakterystyka wybranych służb specjalnych i formacji odpowiedzialnych za rozpoznawanie, zapobieganie i przeciwdziałanie zagrożeniom wewnętrznym oraz zewnętrznym. Zadania służb specjalnych w zakresie ochrony informacji, kontrwywiadu, wywiadu, zwalczania terroryzmu, cyberzagrożeń, przestępczości zorganizowanej oraz zagrożeń hybrydowych. Charakterystyka sił specjalnych jako wyspecjalizowanych struktur wojskowych realizujących zadania o szczególnym znaczeniu dla bezpieczeństwa państwa. Rola współpracy służb, sił zbrojnych, administracji publicznej, organów porządku publicznego oraz instytucji międzynarodowych w polityce bezpieczeństwa. Podstawowe uwarunkowania prawne, organizacyjne i etyczne funkcjonowania służb oraz sił specjalnych. Znaczenie sprawności fizycznej, odporności psychicznej, dyscypliny, odpowiedzialności, pracy zespołowej, umiejętności podejmowania decyzji i działania pod presją w służbach oraz formacjach specjalnych. Wymagania psychofizyczne stawiane kandydatom do wybranych formacji specjalnych. Elementy przygotowania ogólnospawnościowego, koordynacyjnego, wytrzymałościowego i siłowego przydatne w procesie przygotowania do służby. Znaczenie edukacji proobronnej, patriotycznej i obywatelskiej w kształtowaniu świadomości bezpieczeństwa. Rola nauczyciela wychowania fizycznego w rozwijaniu sprawności, odpowiedzialności, współpracy, samodyscypliny oraz gotowości do działania w sytuacjach wymagających opanowania, odwagi i przestrzegania zasad bezpieczeństwa.

5) Medycyna pola walki (6)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W18, K_U18, K_K04.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Medycyna pola walki:

Medycyna pola walki jako obszar wiedzy dotyczący udzielania pomocy poszkodowanym w warunkach zagrożenia, działań kryzysowych, obronnych i taktycznych. Podstawowe pojęcia z zakresu medycyny pola walki, ratownictwa taktycznego, pierwszej pomocy, ewakuacji poszkodowanych oraz bezpieczeństwa ratownika. Zasady oceny sytuacji, zabezpieczenia miejsca zdarzenia oraz podejmowania działań ratowniczych w warunkach podwyższonego ryzyka. Charakterystyka najczęstszych urazów występujących w działaniach bojowych i sytuacjach kryzysowych, np.: krwotoki, rany, urazy kończyn, oparzenia, urazy głowy, klatki piersiowej i brzucha. Podstawy oceny stanu poszkodowanego oraz priorytety postępowania ratowniczego. Tamowanie masywnych krwotoków, opatrywanie ran, zabezpieczanie urazów oraz zapobieganie wychłodzeniu poszkodowanego. Podstawowe zasady udrażniania dróg oddechowych, oceny oddechu i krążenia oraz postępowania w stanach zagrożenia życia. Segregacja poszkodowanych w zdarzeniach mnogich i masowych. Zasady ewakuacji poszkodowanego z miejsca zagrożenia, przenoszenia, transportu i przekazywania informacji służbom ratowniczym. Wyposażenie indywidualnego pakietu medycznego oraz podstawowe zasady wykorzystania środków opatrunkowych i ratowniczych. Współpraca w zespole ratowniczym, komunikacja, podział zadań oraz działanie pod presją czasu i stresu. Znaczenie sprawności fizycznej, odporności psychicznej, odpowiedzialności, samodyscypliny i gotowości do udzielania pomocy w warunkach zagrożenia. Rola edukacji proobronnej, pierwszej pomocy i przygotowania praktycznego w kształtowaniu postaw odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne i innych.

6) System walki wręcz w bliskim kontakcie (6)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W13, K_W14, K_U16, K_U18, K_K04.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu System walki wręcz w bliskim kontakcie:

System walki wręcz w bliskim kontakcie jako forma przygotowania sprawnościowego, samoobronnego i specjalistycznego ukierunkowana na bezpieczne działanie w sytuacjach bezpośredniego kontaktu z przeciwnikiem. Podstawowe pojęcia z zakresu walki wręcz, samoobrony, dystansu walki, kontroli ciała, równowagi, asekuracji i odpowiedzialności za bezpieczeństwo ćwiczących. Zasady bezpieczeństwa, higieny i organizacji zajęć z zakresu walki wręcz. Podstawy prawne, etyczne i wychowawcze stosowania technik samoobrony oraz odpowiedzialność za użycie siły. Kształtowanie postawy gotowości, opanowania, koncentracji, samokontroli i właściwej reakcji w sytuacji zagrożenia. Ćwiczenia ogólnorozwojowe, koordynacyjne, równoważne, szybkościowe i siłowe przygotowujące do działań w bliskim kontakcie. Nauka bezpiecznych pozycji wyjściowych, poruszania się, utrzymywania dystansu, zmiany kierunku ruchu oraz kontroli równowagi. Ćwiczenia z zakresu padów, przewrotów, asekuracji i samoasekuracji. Podstawowe działania obronne i uwalniające w sytuacjach kontaktowych prowadzone w warunkach kontrolowanych i z zachowaniem zasad bezpieczeństwa. Elementy kontroli chwytu, pracy ciałem, stabilizacji, unikania zagrożenia oraz bezpiecznego wycofania się z sytuacji konfliktowej. Ćwiczenia w parach i małych grupach ukierunkowane na współpracę, reakcję na bodziec, orientację przestrzenną oraz podejmowanie decyzji pod presją. Symulacje prostych sytuacji zadaniowych z zakresu samoobrony i interwencji bez eskalacji przemocy. Znaczenie komunikacji, deeskalacji konfliktu, oceny zagrożenia i zachowania bezpiecznej odległości. Dobór metod, form i środków treningowych do wieku, poziomu sprawności, doświadczenia oraz możliwości uczestników. Organizacja zajęć z walki wręcz w warunkach szkolnych, sportowych i specjalistycznych. Kształtowanie odpowiedzialności, dyscypliny, odporności psychicznej, zasad fair play oraz poszanowania zdrowia i bezpieczeństwa własnego oraz innych osób.

7) Pływanie i ratownictwo wodne (6)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W13, K_W18, K_U18, K_K04, K_K06.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Pływanie i ratownictwo wodne:

Pływanie i ratownictwo wodne jako forma aktywności fizycznej, rekreacyjnej, sportowej oraz praktycznego przygotowania do bezpiecznego przebywania w środowisku wodnym. Zasady bezpieczeństwa i higieny podczas zajęć na pływalni, kąpielisku i akwenach otwartych. Podstawowe przepisy oraz zasady organizacji zajęć pływackich i ratowniczych. Oswajanie ze środowiskiem wodnym, ćwiczenia oddechowe, wypornościowe, poślizgowe i równoważne. Nauka i doskonalenie podstawowych technik pływackich, np.: styl grzbietowy, kraul na piersiach, styl klasyczny i elementy stylu motylkowego. Koordynacja pracy nóg, ramion i oddechu w wybranych stylach pływackich. Doskonalenie skoków do wody, nawrotów oraz pływania na wybranych dystansach. Gry i zabawy w wodzie jako forma nauczania, doskonalenia umiejętności pływackich, integracji grupy i kształtowania sprawności fizycznej. Podstawowe pojęcia z zakresu ratownictwa wodnego, samoratownictwa i udzielania pomocy osobom zagrożonym w środowisku wodnym. Rozpoznawanie zagrożeń występujących na pływalniach, kąpieliskach i wodach otwartych. Charakterystyka osoby tonącej, osoby w stresie oraz osoby wymagającej pomocy w wodzie. Techniki samoratownictwa w przypadku zmęczenia, skurczu, zachłyśnięcia lub utraty orientacji w wodzie. Pływanie ratownicze, dopływanie do osoby poszkodowanej, podtrzymywanie, holowanie oraz bezpieczne wydobywanie poszkodowanego z wody. Wykorzystanie podręcznego sprzętu ratowniczego, np.: koła ratunkowego, bojki, rzutki, deski i makaronu. Podstawy pierwszej pomocy w stanach zagrożenia życia, ocena poszkodowanego, wezwanie pomocy, resuscytacja krążeniowo-oddechowa oraz zastosowanie AED. Organizacja bezpiecznych zajęć pływackich i rekreacyjnych w środowisku wodnym. Kształtowanie odpowiedzialności, samokontroli,

współpracy, gotowości do udzielania pomocy oraz świadomości zagrożeń związanych z aktywnością w wodzie.

8) Teoria treningu sportowego (6)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W02, K_W03, K_W10, K_W13, K_W16, K_U02, K_U03, K_U19, K_K02, K_K07.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Teoria treningu sportowego:

Teoria treningu sportowego jako dziedzina wiedzy dotycząca planowania, organizacji, realizacji i kontroli procesu szkolenia sportowego. Podstawowe pojęcia z zakresu treningu sportowego, w tym trening, obciążenie treningowe, adaptacja, zmęczenie, odnowa, forma sportowa, sprawność fizyczna, zdolności motoryczne i wynik sportowy. Cele, zadania i funkcje treningu sportowego na różnych etapach rozwoju zawodnika. Zasady treningu sportowego, np.: systematyczności, stopniowania obciążeń, indywidualizacji, wszechstronności, specjalizacji, cykliczności i świadomego udziału w procesie treningowym. Struktura procesu treningowego, w tym jednostka treningowa, mikrocykl, mezocykl i makrocykl. Planowanie i programowanie treningu sportowego z uwzględnieniem wieku, płci, poziomu zaawansowania, stanu zdrowia, celów szkoleniowych oraz specyfiki dyscypliny sportu. Metody, formy i środki treningowe stosowane w kształtowaniu zdolności motorycznych, w tym siły, szybkości, wytrzymałości, koordynacji, gibkości i zwinności. Przygotowanie techniczne, taktyczne, motoryczne, psychiczne i teoretyczne zawodnika. Kontrola i ocena efektów treningu, monitorowanie obciążeń treningowych oraz analiza postępów sportowych. Znaczenie rozgrzewki, regeneracji, odnowy biologicznej, żywienia, nawodnienia i profilaktyki urazów w procesie treningowym. Przeciążenia, przetrenowanie, kontuzje oraz zasady bezpiecznego zwiększania obciążeń treningowych. Specyfika treningu dzieci, młodzieży, dorosłych oraz osób o różnym poziomie zaawansowania sportowego. Rola trenera i nauczyciela wychowania fizycznego w organizacji procesu treningowego, motywowaniu ćwiczących, kształtowaniu postaw fair play, odpowiedzialności, samodyscypliny i dbałości o zdrowie.

9) Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji (6)

Symbole efektów uczenia się realizowane w ramach przedmiotu: K_W21, K_U16, K_K02.

Treści programowe przewidziane dla przedmiotu Praktyki zawodowe w ramach specjalizacji:

Praktyki zawodowe obejmują zapoznanie studenta ze specyfiką organizacji zajęć sportowych, sprawnościowych i rekreacyjnych realizowanych w środowisku służb mundurowych, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa, dyscypliny, odpowiedzialności, pracy zespołowej oraz wymagań wynikających z charakteru służby. Student poznaje strukturę organizacyjną placówki lub jednostki, regulaminy korzystania z obiektów i sprzętu, zasady planowania procesu szkolenia fizycznego oraz dokumentację związaną z organizacją i oceną zajęć ruchowych. W ramach praktyk student obserwuje zajęcia prowadzone przez instruktorów, trenerów lub osoby odpowiedzialne za przygotowanie sprawnościowe funkcjonariuszy, analizuje stosowane metody, formy i środki treningowe, a następnie podejmuje działania związane z planowaniem, organizacją i prowadzeniem zajęć sportowych oraz sprawnościowych dostosowanych do wieku, poziomu przygotowania, możliwości psychofizycznych i specyfiki zadań uczestników. Treści praktyk obejmują przygotowanie i prowadzenie rozgrzewki, ćwiczeń ogólnorozwojowych, siłowych, wytrzymałościowych, szybkościowych, koordynacyjnych, torów przeszkód, elementów samoobrony, gier zespołowych, ćwiczeń terenowych oraz form współzawodnictwa wykorzystywanych w szkoleniu służb mundurowych. Student doskonali umiejętność doboru obciążeń treningowych, stopniowania trudności, kontroli poprawności wykonania ćwiczeń, motywowania uczestników do wysiłku, organizowania pracy indywidualnej i zespołowej oraz reagowania na sytuacje trudne i zagrożenia występujące podczas zajęć. Praktyki służą rozwijaniu kompetencji instruktorskich, samodzielności, odpowiedzialności zawodowej, umiejętności komunikacji i kierowania

grupą, kształtowaniu postawy zdyscyplinowanej i etycznej oraz przygotowaniu studenta do prowadzenia zajęć sportowych wspierających sprawność fizyczną, odporność psychiczną i gotowość do działania w warunkach charakterystycznych dla służb mundurowych.

5.7. Załącznik 7. Wykaz zajęć możliwych do realizacji z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość oraz ich wymiar

Tabele poniżej obejmują wyłącznie zajęcia dopuszczone do realizacji z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość. Pozostałe zajęcia są realizowane w całości w formie stacjonarnej w siedzibie uczelni.

Studia stacjonarne

Informacje o zajęciach zgodnych z programem studiów					Wykład		Inne formy zajęć: L, C, Lab, Sem, PZ		Łącznie			
Lp.	Nazwa przedmiotu	Forma zajęć	Liczba punktów ECTS	Liczba godzin	Liczba godzin realizowanych stacjonarnie	Liczba godzin realizowanych z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość	Liczba godzin realizowanych stacjonarnie	Liczba godzin realizowanych z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość	Liczba godzin realizowanych stacjonarnie	Liczba godzin realizowanych z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość	Liczba punktów ECTS przyporządkowana zajęciom stacjonarnym	Liczba punktów ECTS przyporządkowana zajęciom realizowanym z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość
SEMESTR I												
1.	Historia kultury fizycznej	W	3	30	0	30			0	30	1,8	1,2
RAZEM semestr I			3	30	0	30			0	30	1,8	1,2
SEMESTR V												
1.	Teoria sportu	W, C	3	45	0	15	20	10	20	25	2	1
RAZEM semestr V			3	45	0	15	20	10	20	25	2	1
SEMESTR VI												
Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: <i>instruktor sportu</i>												

Informacje o zajęciach zgodnych z programem studiów					Wykład		Inne formy zajęć: L, C, Lab, Sem, PZ		Łącznie			
Lp.	Nazwa przedmiotu	Forma zajęć	Liczba punktów ECTS	Liczba godzin	Liczba godzin realizowanych stacjonarnie	Liczba godzin realizowanych z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość	Liczba godzin realizowanych stacjonarnie	Liczba godzin realizowanych z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość	Liczba godzin realizowanych stacjonarnie	Liczba godzin realizowanych z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość	Liczba punktów ECTS przyporządkowana zajęciom stacjonarnym	Liczba punktów ECTS przyporządkowana zajęciom realizowanym z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość
1.	Teoria treningu sportowego	W, C	3	45	10	20	2	13	12	33	1,68	1,32
Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: <i>instruktor sportu w służbach mundurowych</i>												
1.	Teoria treningu sportowego	W, C	3	45	10	20	2	13	12	33	1,68	1,32
RAZEM semestr VI		Ścieżka rozwoju instruktor sportu	3	45	10	20	2	13	12	33	1,68	1,32
		Ścieżka rozwoju instruktor sportu w służbach mundurowych	3	45	10	20	2	13	12	33	1,68	1,32

Nazwa ścieżki rozwoju	Liczba punktów ECTS	Liczba godzin	Liczba godzin realizowanych stacjonarnie	Liczba godzin realizowanych z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość	Liczba godzin realizowanych stacjonarnie	Liczba godzin realizowanych z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość	Liczba godzin realizowanych stacjonarnie	Liczba godzin realizowanych z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość	Liczba punktów ECTS przyporządkowana zajęciom stacjonarnym	Liczba punktów ECTS przyporządkowana zajęciom realizowanym z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość
<i>instruktor sportu</i>	9	120	30	65	22	23	32	88	5,48	3,52
<i>instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych</i>	6	75	20	45	20	10	20	55	3,8	2,2
<i>instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących</i>	6	75	20	45	20	10	20	55	3,8	2,2
<i>instruktor sportu w służbach mundurowych</i>	9	120	30	65	22	23	32	88	5,48	3,52

Studia niestacjonarne

Informacje o zajęciach zgodnych z programem studiów					Wykład		Inne formy zajęć: L, C, Lab, Sem, PZ		Łącznie			
Lp.	Nazwa przedmiotu	Forma zajęć	Liczba punktów ECTS	Liczba godzin	Liczba godzin realizowanych stacjonarnie	Liczba godzin realizowanych z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość	Liczba godzin realizowanych stacjonarnie	Liczba godzin realizowanych z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość	Liczba godzin realizowanych stacjonarnie	Liczba godzin realizowanych z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość	Liczba punktów ECTS przyporządkowana zajęciom stacjonarnym	Liczba punktów ECTS przyporządkowana zajęciom realizowanym z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość
SEMESTR I												
1.	Historia kultury fizycznej	W	3	20	0	20			0	20	2,2	0,8
RAZEM semestr I			3	20	0	20			0	20	2,2	0,8
SEMESTR V												
1.	Teoria sportu	W, C	3	24	0	12	0	12	0	24	2,04	0,96
RAZEM semestr V			3	24	0	12	0	12	0	24	2,04	0,96
SEMESTR VI												
Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: instruktor sportu												
1.	Teoria treningu sportowego	W, C	3	16	0	8	0	8	0	16	2,36	0,64
Grupa zajęć niekierunkowych realizowanych w ramach ścieżki rozwoju: instruktor sportu w służbach mundurowych												
1.	Teoria treningu sportowego	W, C	3	16	0	8	0	8	0	16	2,36	0,64
RAZEM semestr VI		<i>Ścieżka rozwoju</i>	3	16	0	8	0	8	0	16	2,36	0,64

Informacje o zajęciach zgodnych z programem studiów					Wykład		Inne formy zajęć: L, C, Lab, Sem, PZ		Łącznie			
Lp.	Nazwa przedmiotu	Forma zajęć	Liczba punktów ECTS	Liczba godzin	Liczba godzin realizowanych stacjonarnie	Liczba godzin realizowanych z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość	Liczba godzin realizowanych stacjonarnie	Liczba godzin realizowanych z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość	Liczba godzin realizowanych stacjonarnie	Liczba godzin realizowanych z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość	Liczba punktów ECTS przyporządkowana zajęciom stacjonarnym	Liczba punktów ECTS przyporządkowana zajęciom realizowanym z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość
		<i>instruktor sportu</i>										
		<i>Ścieżka rozwoju instruktora sportu w służbach mundurowych</i>	3	16	0	8	0	8	0	16	2,36	0,64

Nazwa ścieżki rozwoju	Liczba punktów ECTS	Liczba godzin	Liczba godzin realizowanych stacjonarnie	Liczba godzin realizowanych z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość	Liczba godzin realizowanych stacjonarnie	Liczba godzin realizowanych z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość	Liczba godzin realizowanych stacjonarnie	Liczba godzin realizowanych z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość	Liczba punktów ECTS przyporządkowana zajęciom stacjonarnym	Liczba punktów ECTS przyporządkowana zajęciom realizowanym z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość
<i>instruktor sportu</i>	9	60	0	40	0	20	0	60	6,6	2,4
<i>instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych</i>	6	44	0	32	0	12	0	44	4,24	1,76
<i>instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo-koncentrujących</i>	6	44	0	32	0	12	0	44	4,24	1,76
<i>instruktor sportu w służbach mundurowych</i>	9	60	0	40	0	20	0	60	6,6	2,4