

SYLABUSY

Spis treści

1. Grupa zajęć biomedycznych	2
2. Grupa zajęć z zakresu teoretycznych podstaw aktywności fizycznej	7
3. Grupa zajęć z zakresu zarządzania wizerunkiem	11
4. Grupa zajęć podstawowych z zakresu dietetyki	15
5. Grupa zajęć z zakresu dietetyki sportowej	18
6. Grupa zajęć z zakresu metodyczno-praktycznych aspektów treningu	22
7. Grupa zajęć z zakresu treningu mentalnego i odnowy biologicznej.....	26
8. Grupa zajęć praktycznych form aktywności fizycznej.....	32
9. Grupa zajęć z zakresu specjalności - Coaching zdrowotny i sportowy	36
10. Grupa zajęć z zakresu specjalności – Trener przygotowania motorycznego	44

1. Grupa zajęć biomedycznych

Nazwa grupy zajęć: Grupa zajęć biomedycznych		ECTS: 11
Wydział: Wydział Wychowania Fizycznego		Kierunek: Trener osobisty z dietetyką sportową
Nazwa jednostki prowadzącej moduł: Katedra Nauk Fizjologiczno-Medycznych		Rok / semestr: Rok I/ semestr I - II
Forma studiów: stacjonarne studia II stopnia	Profil kształcenia: praktyczny	Status grupy zajęć: obowiązkowy
Język grupy zajęć: Język polski	Forma zajęć: wykład / ćwiczenia	Wymiar zajęć: 143
Koordinator grupy zajęć	dr hab. Ewa Sadowska-Krępa, prof. nadzw.	Sposób realizacji:
Wymagania wstępne	Znajomość treści programowych z zakresu anatomii, biochemii i fizjologii zrealizowanych w trakcie studiów licencjackich na kierunkach: aktywność i żywienie w zdrowiu publicznym, wychowanie fizyczne oraz fizjoterapia	Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów
Cele grupy zajęć	<p>1. Przekazanie wiedzy z zakresu osteologii i myologii oraz poprawnej analizy ruchów w wybranych stawach. Zapoznanie z topografią palpacyjną i wyczuwalnością narządów biernego i czynnego układu ruchu, naczyń oraz wybranych narządów.</p> <p>2. Przekazanie wiedzy dotyczącej przemian metabolicznych odpowiedzialnych za produkcję energii z substratów energetycznych oraz mechanizmów kontroli przemian metabolicznych z wykorzystaniem wybranych szlaków sygnalizacji komórkowej. Zapoznanie ze zmianami metabolicznymi i strukturalnymi mięśni szkieletowych wywołanymi pod wpływem prowadzonego treningu w wybranych dyscyplinach sportowych.</p> <p>3. Przekazanie wiedzy ogólnej – dotyczącej istoty, struktury i fizjologicznych uwarunkowań rozwoju oraz zachowania adaptacji organizmu do szeroko rozumianych warunków życia człowieka, w tym szczególnie oddziaływania na organizm: aktywności fizycznej, obciążeń warunkami środowiska zewnętrznego oraz zróżnicowanego profilu zachowań żywieniowych.</p> <p>4. Zapoznanie z fizjologicznymi i biochemicznymi mechanizmami zmęczenia. Przekazanie wiedzy dotyczącej efektywnego wypoczynku i regeneracji sił.</p>	

Kod efektu	Efekty kształcenia grupy zajęć	Odniesienie do efektów kierunkowych	Odniesienie do obszaru kształcenia
W zakresie wiedzy			
W01	Posiada pogłębioną wiedzę o budowie i funkcjach organizmu człowieka niezbędną w procesie diagnozy stanu narządu ruchu	K_W01	P7S_WG
W02	Posiada pogłębioną wiedzę o funkcjonowaniu organizmu w czasie wysiłku fizycznego oraz o zmianach adaptacyjnych wywołanych pod wpływem treningu	K_W03	P7S_WG
W03	Posiada wiedzę na temat rozwoju ludzkiego organizmu, homeostazy ustrojowej, jej zaburzeń i mechanizmów regulacji oraz zna biologiczne i środowiskowe uwarunkowania procesu adaptacji organizmu do zróżnicowanych form aktywności fizycznej	K_W02	P7S_WG
W04	Zna biologiczne podstawy i przejawy procesu zmęczenia psychofizycznego oraz świadomego ograniczania jego skutków i wspomagania procesów wypoczynku	K_W04	P7S_WG
W zakresie umiejętności			
U01	Potrafi samodzielnie bogacić wiedzę selekcyjując krytycznie informacje z różnych źródeł	K_U03	P7S_UW P7S_UU
W zakresie kompetencji społecznych			

K01	Ma świadomość potrzeby stałego dokształcania się oraz korzystania z obiektywnych źródeł informacji naukowej i krytycznej ich oceny	K_K02	P7S_KK
-----	--	-------	--------

Stosowane metody dydaktyczne

metody podające-wykład informacyjny, prezentacja multimedialna; metody problemowe – dyskusja; metody kształcące-informujące studenta; praca własna-studiowanie wskazanych materiałów źródłowych (skrypty, wskazane oryginalne publikacje naukowe, materiały informacyjne z wykładów)

Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów kształcenia uzyskanych przez studentów

Metody weryfikacji efektów kształcenia: np. pisemne prace zaliczeniowe, egzaminy, obserwacja studentów i ocena ich umiejętności praktycznych.

Kryteria oceny efektów kształcenia:

- 2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów kształcenia (punktacja poniżej 50 %)
- 3,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym (51 do 60 %)
- 3,5 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym plus (61 do 70 %)
- 4,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym (71 do 80 %)
- 4,5 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym plus (81 do 90 %)
- 5,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu bardzo dobrym (91 do 100 %)

Treści grupy zajęć		Godziny ST
1.	Anatomia na żywym człowieku: 1.Ogólna budowa szkieletu kostnego, jego podział anatomiczny oraz funkcje. Osie i płaszczyzny ciała. Budowa stawu (elementy stałe i niestałe). Mechanika działania połączeń stawowych. 2. Budowa kości kończyny górnej oraz działanie jednostek czynnościowych (omówienie budowy wybranych stawów i analiza działania grup mięśniowych). Lokalizacja i wyczuwalność elementów kostnych, stawowych i naczyń. 3.Budowa kości kończyny dolnej oraz działanie jednostek czynnościowych (omówienie budowy wybranych stawów i analiza działania grup mięśniowych).Budowa miednicy. Lokalizacja i wyczuwalność elementów kostnych, stawowych i naczyń. 4.Budowa szkieletu oraz działanie jednostek czynnościowych kręgosłupa i klatki piersiowej (omówienie funkcji poszczególnych odcinków kręgosłupa, mięśnie stabilizujące jego funkcję oraz analiza wybranych połączeń stawowych szkieletu osiowego). Lokalizacja i wyczuwalność elementów kostnych, stawowych grzbietu, klatki piersiowej, brzucha i miednicy. 5.Mechanika oddychania –przepona i mięśnie brzucha. 6. Wpływ układu nerwowego na funkcjonowanie narządu ruchu – nerwowe ośrodki sterowania.	39
2.	Metabolizm wysiłkowy: 1. Struktura i funkcja mięśni szkieletowych, źródła energii do pracy mięśniowej i czynniki warunkujące ich wykorzystanie. 2. Regulacja procesów metabolicznych: kontrola przemian katabolicznych i anabolicznych, udział hormonów, wybranych cytokin oraz wybranych komórkowych szlaków sygnalizacyjnych w kontroli procesów metabolicznych. 3. Produkcja energii i kontrola procesów metabolicznych w wysiłkach o wysokiej intensywności: wpływ stanu wytrenowania i składu przyjmowanej diety, mechanizmy odpowiedzialne za zmęczenie w wysiłku o wysokiej intensywności. 4. Produkcja energii i kontrola procesów metabolicznych w wysiłkach o charakterze wytrzymałościowym. 5. Produkcja energii i kontrola procesów metabolicznych w wysiłkach interwałowych o wysokiej intensywności. 6. Stres oksydacyjny towarzyszący pracy mięśniowej i jego znaczenie w kontroli zmian adaptacyjnych wywołanych pod wpływem treningu. 7. Markery metaboliczne w kontroli treningu.	39
3.	Fizjologiczne uwarunkowania rozwoju adaptacji: 1.Homeostaza, allostaza, obciążenie allostacyjne, przeciążenie. Rola CNS w allostazie /aktywacja autonomicznego układu nerwowego i osi podwzgórze-przysadka-nadnercza (HPA), a reakcja "walcz lub uciekaj". 2.Stres fizjologiczny, fizjologiczne reakcje i miary oddziaływania stresora na organizm. 3. Adaptacja, aklimacja a aklimatyzacja, habituacja; specyfika podobieństwo i kontrastowość adaptacji wybranych systemów fizjologicznych w odpowiedzi na stres, adaptacja do ostrego stresora, adaptacja przewlekła a podłoże zmian patofizjologicznych, adaptacja funkcjonalna i morfologiczna i jej specyfika, adaptacja fenotypowa i genotypowa, adaptacje fizjologiczne i ich postaci: postać dziedzicznych (genotypowych) lub nabytych (fenotypowych) zmian w morfologicznym (anatomicznym) i funkcjonalnym	26

	(fizjologicznym) stanie osoby, zmienność funkcji fizjologicznych (polimorfizm), pozytywne i negatywne formy adaptacji. 4. Zespoły oddziaływania bodźców fizycznych na organizm, determinanty egzo- i endogenne rozwoju adaptacji organizmu. 5. Cechy organizmu determinujące zdolności adaptacji organizmu do warunków otoczenia i wysiłku fizycznego podczas naturalnej i sztucznie indukowanej adaptacji. 6. Funkcje wymuszania fizjologicznego. 7. Adaptacje mięśni szkieletowych i kości, adaptacje metaboliczne, adaptacje układu sercowo-naczyniowego i układu oddechowego. 8. Wiek, płeć, wydolność fizyczna a zdolność adaptacyjna. 9. Zmiany adaptacyjne a mechanizmy fizjologiczne: stabilność sercowo-naczyniowa. 10. Metabolizm, równowaga płynów i objętość krwi. 11. Granice przystosowań człowieka, adaptacja, deadaptacja i readaptacja organizmu do wysiłku i warunków środowiska.	
4.	Biomedyczne podłoże zmęczenia i wypoczynku: 1. Definicja przyczyny i objawy zmęczenia. 2. Zmęczenie ośrodkowe i obwodowe. 3. Fizjologiczne mechanizmy zmęczenia. 4. Klasyfikacja zmęczenia w zależności od czasu trwania wysiłku. 5. Restytucja powysiłkowa. 6. Zespół zmęczenia chronicznego. 7. Przemęczenie i przetrenowanie. 8. Biologiczne wskaźniki przetrenowania. 9. Wypoczynek i sposoby jego intensyfikacji. 10. Wypoczynek czynny i bierny. 11. Pojęcie odnowy biologicznej, jej celów zasad i środków. 12. Programowanie zabiegów odnowy biologicznej w sporcie rekreacyjnym.	39

Forma i warunki zaliczenia grupy zajęć, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia, a także forma i warunki zaliczenia poszczególnych zajęć wchodzących w zakres danego grupy zajęć

Warunkiem zaliczenia grupy zajęć jest zaliczenie i zdanie egzaminów z wszystkich przedmiotów wchodzących w zakres grupy zajęć. Warunkiem zaliczenia poszczególnych zajęć modułowych jest osiągnięcie wszystkich założonych efektów kształcenia (w minimalnym akceptowalnym stopniu – w wysokości >50%).
Dla modułów, w których są egzaminy – np. Warunkiem dopuszczenia do egzaminu jest zaliczenie przedmiotu modułowego, z którego przewidziany jest egzamin. Egzaminy odbywają się w trakcie sesji egzaminacyjnej (zgodnie z organizacją roku akademickiego) i mają formę pisemną.

Nakład pracy studenta - Bilans punktów ECTS	Stacjonarne	Niestacjonarne
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:		
Udział w wykładach	52	
Udział w ćwiczeniach	96	
Konsultacje	12	
Samodzielna praca studenta:		
Przygotowanie do ćwiczeń	50	Liczba godzin
Przygotowanie do egzaminu	60	
Przygotowanie projektu lub prezentacji multimedialnej	16	
Łączny nakład pracy studenta wynosi 286 godzin, co odpowiada 11 punktom ECTS		

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia danego grupy zajęć

Literatura podstawowa:

Badowska-Kozakiewicz A.M. Patofizjologia człowieka. PZWL Warszawa, 2013.
Birch K., MacLaren D., George K. Krótkie wykłady: Fizjologia, PWN Warszawa 2008.
Birch K., MacLaren D., George K. Fizjologia sportu. PWN Warszawa 2008.
Bochenek A., Reicher M. Anatomia Człowieka. Tom I PZWL Warszawa 2002.
Doleżych B. Łaszczycza Ł. (red.). Biomedyczne podstawy rozwoju z elementami higieny szkolnej, Wyd. Adam Marszałek, Toruń, 2003.
Gieremek K., Dec Lechosław. Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna. Katowice 2000.
Górski J. Fizjologiczne podstawy wysiłków fizycznych. PZWL Warszawa 2001.
Górski J. Fizjologia człowieka. PWN Warszawa 2010.
Górski J. Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. PZWL Warszawa 2012.
Hargreaves M., Spriet L. Exercise metabolism. Human Kinetics 2006
Ignasiak Z. Anatomia układu ruchu. Elsevier Urban & Partner Wrocław 2007.
Jorritsma W. Anatomia na żywym osobniku. Wyd. Medyczne Urban & Partner Wrocław 2007.
Kozłowski S. Granice przystosowania. PWN Warszawa 1974.
Kozłowski S., Nazar K. Wprowadzenie do fizjologii klinicznej. PZWL, Warszawa, 1995.

Kucharczyk K., Nowak M. Wskazówki do ćwiczeń anatomicznych na osobniku żywym. PZWL, Warszawa 1981.
 Mougios V. Exercise biochemistry, Human Kinetics, 2006.
 Narkiewicz O., Moryś J. Anatomia Człowieka. Tom 1-4. PZWL Warszawa 2010.
 Ronikier A. Fizjologia wysiłku w sporcie, fizjoterapii i rekreacji. Centralny Ośrodek Sportu Warszawa 2008.
 Sadowski B. Biologiczne mechanizmy zachowania. Warszawa PZWL 1989.
 Sokołowska-Pituchowa U. Anatomia Człowieka. PZWL Warszawa 2001.
 Traczyk W. Diagnostyka czynnościowa człowieka. Fizjologia stosowana. PZWL Warszawa. 2000.

Literatura uzupełniająca:

Aleksandrowicz R. Mianownictwo anatomiczne. PZWL Warszawa 1989.
 Allen, D.G., Lamb, G.D. Westerblad, H. Skeletal muscle fatigue: cellular mechanisms. *Physiol. Rev.* 2008, 88: 287-332.
 Finaud J., Lac G., Filaire E. Oxidative stress. Relationship with exercise and training. *Sports Med.* 2006, 36: 327-356.
 Harridge S.D. Plasticity of human skeletal muscle: gene expression to in vivo function. *Exp. Physiol.* 2007; 92: 783-797.
 Hue L., Taegtmeier H. The Randle cycle revisited: a new head for an old hat. *Am. J. Physiol. Endocrinol. Metab.* 2009, 297: E578–E591.
 Jaskólska A., Bogucka M., Świstak R., Jaskólski A. Mechanizmy powstawania, objawy i następstwa opóźnionej bolesności mięśni szkieletowych (DOMS). *Medicina Sportiva* 2002, 6: 189-201.
 Kahle W., Leonhardt H., Platzer W. Podręczny atlas anatomii człowieka. Wyd. Med. Słotwiński Verlag Bremen 1998. Tom1 Narząd Ruchu.
 Kubica R. Podstawy fizjologii pracy i wydolności fizycznej. Skrypt AWF Kraków 1995.
 Kenney W.L., Wilmore J., Costill D. *Physiology of Sport and Exercise.* Human Kinetics 2012.
 Netter F., red. Moryś J. Atlas anatomii człowieka. Elsevier Urban & Partner Wrocław 2011.
 Nybo, L. & Secher, N.H. Cerebral perturbations provoked by prolonged exercise. *Progress in Neurobiology* 2004, 72: 230-261.
 Powers S.K., Talbert E.E., Adhietty P.J. Reactive oxygen and nitrogen species as intracellular signals in skeletal muscle. *J. Physiol.* 2011, 589:2129-2138.
 Sobotta J. Atlas anatomii człowieka. Tom 1-2. Elsevier Urban & Partner Wrocław 2009.
 Westerblad H., Allen D.G., Lännergren J. Muscle Fatigue: Lactic Acid or Inorganic Phosphate the Major Cause? *News Physiol. Sci.* 2002,17:17-21.
 Westerblad H., Bruton J.D., Katz A. Skeletal muscle: energy metabolism, fiber type, fatigue and adaptability, *Exp. Cell Res.* 2010, 316: 3093-99.
 Wilmore J.H., Costill D.L. *Physiology of Sport and Exercise.* Human Kinetics Champaign IL. 2004.

Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki

Kliknij tutaj, aby wprowadzić tekst.

Forma oceny efektów kształcenia

Efekty kształcenia	Forma oceny				
	test	praca pisemna	raport	prezentacja multimedialna	obserwacja
W01	x	x			x
W02	x	x	x	x	
W03	x		x		
W04	x		x		

Macierz efektów kształcenia dla grupy zajęć

Efekty kształcenia	Przedmioty			
	Anatomia na żywym człowieku	Metabolizm wysiłkowy	Fizjologiczne uwarunkowania rozwoju adaptacji	Biomedyczne podłoże zmęczenia i wypoczynku
W01	x			
W02		x		
W03			x	
W04				x

2. Grupa zajęć z zakresu teoretycznych podstaw aktywności fizycznej

Nazwa grupy zajęć: Grupa zajęć z zakresu teoretycznych podstaw aktywności fizycznej		ECTS: 5
Wydział: Wydział Wychowania Fizycznego		Kierunek: Trener osobisty z dietetyką sportową
Nazwa jednostki prowadzącej moduł: Katedra Turystyki i Prozdrowotnej Aktywności Fizycznej		Rok / semestr: Rok I/ semestr I, II
Forma studiów: stacjonarne studia II stopnia	Profil kształcenia: praktyczny	Status grupy zajęć: obowiązkowy/fakultatywny
Język grupy zajęć: polski	Forma zajęć: wykład	Wymiar zajęć: 65
Koordinator grupy zajęć	dr Małgorzata Dębska	Sposób realizacji: Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów
Wymagania wstępne	brak	
Cele grupy zajęć	Celem grupy zajęć jest zapoznanie studenta z korzyściami związanymi z regularnym uczestnictwem w aktywności fizycznej w wymiarze biopsychospołecznym oraz zrozumienie uwarunkowań tego zachowania zdrowotnego. Ponadto studenci zapoznawani są z właściwościami człowieka w różnych okresach ontogenezy, a także wskazać wynikające z nich zmiany poziomu uczestnictwa w aktywności fizycznej.	

Kod efektu	Efekty kształcenia grupy zajęć	Odniesienie do efektów kierunkowych	Odniesienie do obszaru kształcenia
W zakresie wiedzy			
W01	Posiada wiedzę na temat rozwoju ludzkiego organizmu oraz zna biologiczne i środowiskowe uwarunkowania procesu adaptacji organizmu do zróżnicowanych form aktywności fizycznej	P7S_WG	K_W01
W02	Zna biologiczne podstawy i przejawy procesu zmęczenia psychofizycznego oraz świadomego ograniczania jego skutków i wspomagania procesów wypoczynku	P7S_WG	K_W04
W03	Zna korzyści dla zdrowia wynikające z regularnej aktywności fizycznej	P7S_WG	K_W07
W04	Zna psychologiczne i społeczne uwarunkowania zachowań zdrowotnych człowieka	P7S_WG	K_W14
W zakresie umiejętności			
U01	Potrafi samodzielnie bogacić wiedzę selekcyjując krytycznie informacje z różnych źródeł	P7S_UW P7S_UU	K_U03
U02	Potrafi samodzielnie planować efekty treningu fizycznego z uwzględnieniem potrzeb i możliwości osób o różnym poziomie stanu zdrowia, wieku i sprawności fizycznej	P7S_UW P7S_UK	K_U04
U03	Wykorzystuje różne metody, techniki i strategie mające na celu zmianę zachowań zdrowotnych człowieka	P7S_UW P7S_UK	K_U19
W zakresie kompetencji społecznych			
K01	Ma świadomość potrzeby stałego doksztalcania się oraz korzystania z obiektywnych źródeł informacji naukowej i krytycznej ich oceny	P7S_KK	K_K01
K02	Propaguje zachowania prozdrowotne w działalności edukacyjnej	P7S_KO	K_K06
K03	Demonstruje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną	P7S_KR	K_K09

Stosowane metody dydaktyczne

Wykład informacyjny, wykład konwersatoryjny, dyskusja dydaktyczna, debata, metody aktywizujące

Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów kształcenia uzyskanych przez studentów

Metody weryfikacji efektów kształcenia: pisemne prace zaliczeniowe, obserwacja studentów i ocena ich umiejętności praktycznych (prezentacje, prace projektowe).

Kryteria oceny efektów kształcenia:

- 2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów kształcenia (punktacja poniżej 50 %)
- 3,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym (51 do 60 %)
- 3,5 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym plus (61 do 70 %)
- 4,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym (71 do 80 %)
- 4,5 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym plus (81 do 90 %)
- 5,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu bardzo dobrym (91 do 100 %)

Treści grupy zajęć		Godziny ST
1.	Aktywność fizyczna w profilaktyce zdrowia psychospołecznego: Zdrowie społeczne i psychiczne – próba zdefiniowania terminów i wyznaczenie ich komponentów; Znaczenie aktywności fizycznej w utrzymaniu i poprawie poszczególnych komponentów zdrowia społecznego i psychicznego; Przykłady zastosowania aktywności fizycznej w profilaktyce wtórnej zdrowia psychospołecznego; Psychologiczne determinanty aktywności fizycznej jako czynniki predysponujące do regularnego uczestnictwa w niej.	13
2.	Aktywność fizyczna w ontogenezie człowieka: Miejsce i znaczenie aktywności fizycznej w życiu człowieka; Specyfika i zakres aktywności fizycznej w kolejnych etapach ontogenezy; Biologiczne i środowiskowe uwarunkowania aktywności fizycznej.	26
3.	Przedmiot do wyboru z zakresu grupy zajęć Teoretyczne podstawy aktywności fizycznej ¹ : treści adekwatne do przedmiotu	26

Forma i warunki zaliczenia grupy zajęć, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia, a także forma i warunki zaliczenia poszczególnych zajęć wchodzących w zakres danego grupy zajęć

Warunkiem zaliczenia grupy zajęć jest zaliczenie z wszystkich przedmiotów wchodzących w zakres grupy zajęć. Warunkiem zaliczenia poszczególnych zajęć modułowych jest osiągnięcie wszystkich założonych efektów kształcenia (w minimalnym akceptowalnym stopniu – w wysokości >50%).

Dla modułów, w których są egzaminy – np. Warunkiem dopuszczenia do egzaminu jest zaliczenie przedmiotu modułowego, z którego przewidziany jest egzamin. Egzaminy odbywają się w trakcie sesji egzaminacyjnej (zgodnie z organizacją roku akademickiego) i mają formę pisemną.

Nakład pracy studenta - Bilans punktów ECTS	Stacjonarne	Niestacjonarne
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim: Udział w wykładach	65	Liczba godzin
Samodzielna praca studenta: Przygotowanie do zajęć/czytanie literatury	12	Liczba godzin
Przygotowanie projektu/prezentacji	18	
Przygotowanie do testu zaliczeniowego	30	
Łączny nakład pracy studenta wynosi 125 godzin, co odpowiada 5 punktom ECTS		

¹Oferta co najmniej dwóch przedmiotów odnoszących się do modułowych efektów kształcenia

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia danego grupy zajęć**Literatura podstawowa:**

- Heszen I., Sęk H. Psychologia zdrowia. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2007.
- Łuszczynska A. Zmiana zachowań zdrowotnych. Dlaczego dobre chęci nie wystarczają? GWP, Gdańsk 2004.
- Mynarski, W., Rozpara, M., Królikowska, B., Puciato, D., & Graczykowska, B. Jakościowe i ilościowe aspekty aktywności fizycznej. Studia i Monografie, Oficyna Wydawnicza Politechniki Opolskiej, Opole 2012.
- Mynarski W. Aktywność fizyczna koniecznością i wyzwaniem dla współczesnych pokoleń. [W]: Teoretyczne i empiryczne zagadnienia rekreacji i turystyki. Red. W. Mynarski. AWF, Katowice 2008.
- Meinel K. Motoryczność ludzka. SiT, Warszawa 1967.
- Osiński W. Rozwój motoryczny człowieka w procesie ontogenezy. Motoryczność człowieka–jej struktura, zmienność i uwarunkowania. AWF, Poznań 1997.
- World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data, Geneva 2010.

Literatura uzupełniająca:

- Aghababaei N., Błachnio A. Well-being and the Dark Triad. Personality and Individual Differences. 2015; 86: 365-368. doi:10.1016/j.paid.2015.06.043.
- Pilch I. Makiawelizm, narcyzm, psychopatia: ciemna triada jako próba opisanego osobowości eksploatatora. Chowanna. 2014; 2, 165-181.
- Pilis W. Zdrowie, dieta, aktywność fizyczna. Wydawnictwo Tedson, Warszawa 2014.
- Sas-Nowosielski K. Determinanty wolnoczasowej aktywności fizycznej młodzieży i ich implikacje dla procesu wychowania do uczestnictwa w kulturze fizycznej. Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki, 2009.

Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki

Kliknij tutaj, aby wprowadzić tekst.

Forma oceny efektów kształcenia

Efekty kształcenia	Forma oceny			
	Test	Prezentacja	Projekt/Praca grupowa	Obserwacja
W01	X		X	
W02	X	X	X	
W03	X	X	X	
W04	X	X	X	
U01		X	X	X
U02		X	X	
U03		X	X	X
K01				X
K02			X	X
K03		X	X	X

Macierz efektów kształcenia dla grupy zajęć

Efekty kształcenia	Przedmioty		
	Aktywność fizyczna w profilaktyce zdrowia psychospołecznego	Aktywność fizyczna w ontogenezie człowieka	Przedmiot do wyboru z grupy zajęć
W01		X	X
W02	X		X
W03	X	X	X
W04	X		X
U01	X		X
U02		X	
U03			X
K01	X		
K02			X
K03	X	X	

3. Grupa zajęć z zakresu zarządzania wizerunkiem

Nazwa grupy zajęć: Grupa zajęć z zakresu zarządzania wizerunkiem		ECTS: liczba ECTS
Wydział: Wydział Wychowania Fizycznego		Kierunek: Trener osobisty z dietetyką sportową
Nazwa jednostki prowadzącej moduł: Katedra Prozdrowotnej Aktywności Fizycznej i Turystyki		Rok / semestr: Rok I / Semestr I
Forma studiów: stacjonarne studia II stopnia	Profil kształcenia: praktyczny	Status grupy zajęć: obowiązkowy
Język grupy zajęć: polski	Forma zajęć: wykład / ćwiczenia	Wymiar zajęć: 39
Koordinator grupy zajęć	Dr inż. Jakub Ryśnik	Sposób realizacji: Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów
Wymagania wstępne	Brak	
Cele grupy zajęć	Kliknij tutaj, aby wprowadzić tekst.	

Kod efektu	Efekty kształcenia grupy zajęć	Odniesienie do efektów kierunkowych	Odniesienie do obszaru kształcenia
W zakresie wiedzy			
W01	Zna współczesne trendy w zakresie oferty usług sportowo-rekreacyjnych świadczonych przez obiekty fitness	K_W16	P7S_WK
W02	Posiada wiedzę niezbędną dla prowadzenia i promowania indywidualnej działalności gospodarczej w postaci obiektu fitness	K_W17	P7S_WK
W zakresie umiejętności			
U01	Wykorzystuje wiedzę z zakresu zarządzania i promowania ośrodków fitness.	K_U10	P7S_UW
U02	Wykorzystuje różne metody, techniki z zakresu zarządzania i promocji mające na celu usprawnienie zmian zachowań zdrowotnych człowieka.	K_U19	P7S_UW P7S_UK
W zakresie kompetencji społecznych			
K01	Dbą o prestiż związany z wykonywaniem zawodu wykorzystując do tego celu wiedzę z zakresu sprawnego zarządzania usługami fitness.	K_K03	P7S_KK P7S_KR
K02	Dbą o prestiż związany z wykonywaniem zawodu wykorzystując do tego celu wiedzę o kreowaniu pozytywnego wizerunku osób i podmiotów oferujących usługi fitness.	K_K03	P7S_KK P7S_KR
K03	Usprawnia propagowanie zachowań prozdrowotnych w działalności edukacyjnej wykorzystując do tego celu metody i techniki kreowania pozytywnego wizerunku.	K_K06	P7S_KO
K04	Formułuje opinie dotyczące działalności zawodowej w branży usług fitness bazując na znajomości zasad i dobrych praktyk zarządzania i promocji.	K_K11	P7S_KR

Stosowane metody dydaktyczne
Wykład: Wykład tradycyjny, wykład z wykorzystaniem technik multimedialnych, wykład aktywny (wykorzystanie dyskusji, studiów przypadku). Ćwiczenia: Ćwiczenia aktywne z wykorzystaniem studiów przypadków, burzy mózgów, pracy w grupach w postaci opracowywanych projektów i dyskusji.

Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów kształcenia uzyskanych przez studentów

Metody weryfikacji efektów kształcenia: np. pisemne prace zaliczeniowe, egzaminy, obserwacja studentów i ocena ich umiejętności praktycznych.

Kryteria oceny efektów kształcenia:

2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów kształcenia (punktacja poniżej 50 %)

3,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym (51 do 60 %)

3,5 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym plus (61 do 70 %)

4,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym (71 do 80 %)

4,5 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym plus (81 do 90 %)

5,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu bardzo dobrym (91 do 100 %)

Treści grupy zajęć		Godziny ST/NST
1.	Podstawy Public Relations: Istota nowoczesnego public relations (problemy definicyjne). PR a marketing mix. Zadania PR. Metody i Techniki wykorzystywane w zakresie PR. Wizerunek, tożsamość, reputacja i ich uwarunkowania. Kreowanie wizerunku firmy. PR a CSR. Proces PR w przedsiębiorstwie.(Od badania wizerunku, przez strategię PR do programu działań PR i oceny skuteczności i efektywności działań PR). Public relations w Internecie. Uwarunkowania prawne PR. Wizerunek i PR w sytuacji kryzysowej. Jak działa agencja PR?.	26/13
2.	Zarządzanie obiektami fitness: Zagadnienia wprowadzające – elementy teorii zarządzania i zarządzania przedsiębiorstwem. Specyfika zarządzania ośrodkami fitness. Ośrodek fitness jako organizacja w otoczeniu współczesnej gospodarki rynkowej. Charakterystyka otoczenia ośrodków fitness. Analiza strategiczna ośrodka fitness. Marketing w procesie zarządzania. Zarządzanie jakością usług. Zarządzanie personelem w ośrodkach fitness (Struktury organizacyjne ośrodków fitness). Zarządzanie bazą materialną ośrodków fitness. Analiza i Zarządzanie finansami. Narzędzia informatyczne w zarządzaniu ośrodkiem fitness.	13/7

Forma i warunki zaliczenia grupy zajęć, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia, a także forma i warunki zaliczenia poszczególnych zajęć wchodzących w zakres danego grupy zajęć

Warunkiem zaliczenia grupy zajęć jest zaliczenie i zdanie egzaminów z wszystkich przedmiotów wchodzących w zakres grupy zajęć. Warunkiem zaliczenia poszczególnych zajęć modułowych jest osiągnięcie wszystkich założonych efektów kształcenia (w minimalnym akceptowalnym stopniu – w wysokości >50%).

Podstawy Public Relations. Zaliczenie jest uwarunkowane uzyskaniem wymaganego regulaminem studiów poziomu frekwencji na wykładzie i ćwiczeniach oraz otrzymaniem oceny pozytywnej z pisemnego kolokwium zaliczeniowego, uzyskaniem oceny pozytywnej z zespołowej pracy projektowej oraz otrzymaniem pozytywnej oceny z prezentacji wyników zespołowej pracy projektowej.

Zarządzaniem Obiektami Fitness. Zaliczenie jest uwarunkowane uzyskaniem wymaganego regulaminem studiów poziomu frekwencji na wykładzie i otrzymaniem oceny pozytywnej z kolokwium zaliczeniowego.

Nakład pracy studenta - Bilans punktów ECTS	Stacjonarne	Niestacjonarne
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:		
Wg planu studiów:		
Udział w wykładach	26	13
Udział w ćwiczeniach	13	7
Samodzielna praca studenta:		
Przygotowanie do ćwiczeń	3	6
Przygotowanie pracy, projektu, prezentacji	9	20
Przygotowanie do zaliczenia / egzaminu, udział w egzaminie itp	5	10

Łączny nakład pracy studenta wynosi 56 godzin, co odpowiada 2 punktom ECTS

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia danego grupy zajęć

Literatura podstawowa:

Podstawy Public Relations:

Budzyński W, Public relations, Wizerunek, Reputacja, Tożsamość. Warszawa: Wydawnictwo "Poltext"; 2018.
Zajac Ł, Po co jest PR?. Lublin: Wydawnictwo Słowa i Myśli; 2018.
Budzyński W, Public Relations. Zarządzanie reputacją firmy. Warszawa: Wydawnictwo Poltext; 2003.
Tworzydło D, Olędzki J, editors. Public Relations Znaczenie społeczne i kierunki rozwoju. Warszawa: PWN; 2010.
Kotler P, Marketing. Dom. Poznań: Wydawniczy REBIS Sp. z o.o.; 2005.

Zarządzanie obiektami fitness:

Grzeganeek-Więcek B, Hadzik A, Kantyka J, Maciąg J, Wieloaspektowe zarządzanie organizacjami turystycznymi i sportowymi. Katowice: Wydawnictwo AWF Katowice; 2011.
Griffin R, Podstawy zarządzania organizacjami. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2013.
Grzeganeek-Więcek B, Hadzik A, Kantyka J, Cieślowski K, Anatomia Organizacji Turystycznych i Sportowych. Katowice: Wydawnictwo AWF Katowice; 2012.
Opoka DM, Fitness: historia, organizacja, zarządzanie. Warszawa: PKMS Polska Korporacja Menadżerów Sportu; 2004.

Literatura uzupełniająca:

Podstawy Public Relations:

Kaczmarek-Śliwińska M, Public relations w zarządzaniu sytuacjami kryzysowymi organizacji : sztuka komunikowania się. Warszawa: Difin; 2015.
Godlewski P, Rydzak W, Trębecki J, editors. Public Relations w sporcie. Poznań: SportWin; 2010.
Miotk A, Nowy PR, Jak internet zmienił public relations. Lublin: Wydawnictwo Słowa i Myśli; 2016.
Mazurek G, editor. E-marketing. Planowanie, narzędzia, praktyka. Warszawa: Wydawnictwo Poltex; 2018.

Zarządzanie obiektami fitness:

Olszewska B, editor. Zarządzanie strategiczne. Przedsiębiorstwo na progu XXI wieku. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu; 2008.
Wartecki A, Zarządzanie organizacjami sportowymi. Poznań: Wydawnictwo AWF Poznań; 2008.
Koźmiński A, Jemieliński D, Zarządzanie od podstaw. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2008.

Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki

Kliknij tutaj, aby wprowadzić tekst.

Forma oceny efektów kształcenia

Efekty kształcenia	Forma oceny				
	Pisemne kolokwium zaliczeniowe	Grupowa Prezentacja/ Grupowa Praca projektowa			
W01	X	X			
W02	X	X			
U01		X			
U02		X			
K01		X			
K02		X			
K03		X			
K04		X			

Macierz efektów kształcenia dla grupy zajęć

Efekty kształcenia	Przedmioty				
	Podstawy Public Relations	Zarządzanie Obiektami Fitness			
W01	X	X			
W02	X	X			
U01	X	X			
U02	X	X			
K01		X			
K02	X				
K03	X				
K04	X	X			

4. Grupa zajęć podstawowych z zakresu dietetyki

Nazwa grupy zajęć: Grupa zajęć podstawowych z zakresu dietetyki		ECTS:8
Wydział: Wydział Wychowania Fizycznego		Kierunek: Trener osobisty z dietetyką sportową
Nazwa jednostki prowadzącej moduł: Zakład Żywienia i Suplementacji		Rok I-II / semestr I-IV
Forma studiów: stacjonarne studia II stopnia	Profil kształcenia: praktyczny	Status grupy zajęć: obowiązkowy
Język grupy zajęć: polski	Forma zajęć: wykład / ćwiczenia	Wymiar zajęć: 143
Koordinator grupy zajęć	Małgorzata Michalczyk	Sposób realizacji: Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów
Wymagania wstępne	WIEDZA Z ZAKRESU NAUK FIZJOLOGICZNO-MEDYCZNYCH	
Cele grupy zajęć	Moduł ma na celu przedstawić podstawową wiedzę z zakresu dietetyki sportowej	

Kod efektu	Efekty kształcenia grupy zajęć	Odniesienie do efektów kierunkowych	Odniesienie do obszaru kształcenia
W zakresie wiedzy			
W01	Posiada pogłębioną wiedzę z zakresu żywienia oraz walorów prozdrowotnych modeli żywienia w różnych regionach świata	K_W10	P7S_WG P7S_WK
W02	Posiada szczegółową wiedzę o zasadach wspomagania dietetyczno-suplementacyjnego w sporcie i treningu zdrowotnym	K_W11	K_W11
W zakresie umiejętności			
U01	Wykorzystuje wiedzę z zakresu żywienia człowieka i dietetyki sportowej w połączeniu z wiedzą z innych dyscyplin	K_U10	P7S_UW
U08	Umie identyfikować wpływ czynników kulturowych i środowiskowych na preferencje żywieniowe	K_U15	P7S_UW P7S_UK
W zakresie kompetencji społecznych			
K01	Ma świadomość potrzeby stałego dokształcania się oraz korzystania z obiektywnych źródeł informacji naukowej i krytycznej ich oceny	K_K01	P7S_KK

Stosowane metody dydaktyczne

Prezentacje multimedialne

Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów kształcenia uzyskanych przez studentów

Pisemne prace zaliczeniowe, egzaminy.

Kryteria oceny efektów kształcenia:

- 2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów kształcenia (punktacja poniżej 50 %)
- 3,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym (51 do 60 %)
- 3,5 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym plus (61 do 70 %)
- 4,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym (71 do 80 %)
- 4,5 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym plus (81 do 90 %)
- 5,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu bardzo dobrym (91 do 100 %)

Treści grupy zajęć		Godziny ST/NST
1.	Historia żywienia i kuchnie świata- na wykładach oraz zajęciach będą omawiane zagadnienia dotyczące nawyków żywieniowych naszych przodków w okresie prehistorii, starożytności, średniowiecza, wiekach późniejszych i współcześnie.	26/0
2.	Żywność i suplementacja w sporcie i rekreacji- na zajęciach będą prezentowane szczegółowe zagadnienia dotyczące zasad żywienia sportowców. Na wykładach natomiast będą omawiane zagadnienia dotyczące suplementów rekomendowanych dla sportowców.	39/0
3.	Wspomaganie zdrowia suplementami diety- na ćwiczeniach będą omawiane suplementy diety o udowodnionym działaniu wspomagającym funkcjonowanie układu odporności, układu krążenia, układu kostno stawowego układu pokarmowego oraz nerwowego.	26/0
4.	Diety alternatywne- na ćwiczeniach będą omawiane różnego rodzaju modele diet, często kontrowersyjne lub szkodliwe stosowane na świecie. Zadaniem przedmiotu jest uświadomienie studentom, że nie wszystkie diety propagowane w mediach są bezpieczne dla zdrowia.	26/0
5.	Psychodietetyka- na ćwiczeniach studenci poznają psychospołeczne uwarunkowania wyborów żywieniowych oraz psychologiczne aspekty zmiany zachowań żywieniowych.	26/0

Forma i warunki zaliczenia grupy zajęć, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia, a także forma i warunki zaliczenia poszczególnych zajęć wchodzących w zakres danego grupy zajęć

Warunkiem zaliczenia grupy zajęć jest zaliczenie i zdanie egzaminów z wszystkich przedmiotów wchodzących w zakres grupy zajęć. Warunkiem zaliczenia poszczególnych zajęć modułowych jest osiągnięcie wszystkich założonych efektów kształcenia (w minimalnym akceptowalnym stopniu – w wysokości >50%).

Warunkiem dopuszczenia do egzaminu jest zaliczenie przedmiotu Zajęciowego, z którego przewidziany jest egzamin. Egzaminy odbywają się w trakcie sesji egzaminacyjnej (zgodnie z organizacją roku akademickiego) i mają formę pisemną.

Nakład pracy studenta - Bilans punktów ECTS	Stacjonarne	Niestacjonarne
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:		
Udział w wykładach	Liczba godzin 39	Liczba godzin 0
Udział w ćwiczeniach	104	0
Samodzielna praca studenta:		
Przygotowanie do ćwiczeń- czytanie literatury	Liczba godzin 50	Liczba godzin 0
Przygotowanie pracy, projektu, prezentacji	50	0
Przygotowanie do zaliczenia / egzaminu, udział w egzaminie itp	50	0
Łączny nakład pracy studenta wynosi 293 godzin co odpowiada 8 punktom ECTS		

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia danego grupy zajęć

Literatura podstawowa:

Zydek G, Michalczyk M, Zajac A - Nowe trendy w żywieniu i suplementacji w sporcie i rekreacji
Frączek B. Diety alternatywne i ich zastosowanie w sporcie

Literatura uzupełniająca:

Bernadot D. Advance Sport Nutrition, 2007

Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki

Nie dotyczy

Forma oceny efektów kształcenia

Efekty kształcenia	Forma oceny				
	Egzamin	Test	Obserwacja	Prezentacja	Aktywność na zajęciach
W01				X	X
W02	X				
U1		X			
U8					X
K1			X		

Macierz efektów kształcenia dla grupy zajęć

Efekty kształcenia	Przedmioty				
	Historia żywienia i kuchni świata	Żywnienie i suplementacja w sporcie i rekreacji	Wspomaganie zdrowia suplementami diety	Diety alternatywne	Psychodoetyka
W01	X				
W02		X			
U01		X	X		
U8				X	
K01		X	X		X

5. Grupa zajęć z zakresu dietetyki sportowej

Nazwa grupy zajęć: Grupa zajęć z zakresu dietetyki sportowej		ECTS: 15
Wydział: Wydział Wychowania Fizycznego		Kierunek: Trener osobisty z dietetyką sportową
Nazwa jednostki prowadzącej moduł: Zakład Żywienia i Suplementacji		Rok I-II semestr I-IV
Forma studiów: stacjonarne studia II stopnia	Profil kształcenia: praktyczny	Status grupy zajęć: obowiązkowy
Język grupy zajęć: polski	Forma zajęć: wykład / ćwiczenia	Wymiar zajęć: 143
Koordinator grupy zajęć	Małgorzata Michalczyk	Sposób realizacji: Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów
Wymagania wstępne	TEORETYCZNA WIEDZA Z ZAKRESU DIETETYKI SPORTOWEJ	
Cele grupy zajęć	Moduł ma na celu praktyczne wykorzystanie zdobytej wiedzy z zakresu dietetyki sportowej	

Kod efektu	Efekty kształcenia grupy zajęć	Odniesienie do efektów kierunkowych	Odniesienie do obszaru kształcenia
W zakresie wiedzy			
W02	Posiada szczegółową wiedzę o zasadach wspomagania dietetyczno-suplementacyjnego w sporcie i treningu zdrowotnym	K_W11	K_W11
W03	Zna zasady periodyzacji żywienia w treningach o charakterze siłowym, siłowo-szybkościowym, wytrzymałościowym oraz wytrzymałościowo-siłowym	K_W12	P7S_WG P7S_WK
W04	Zna zasady BHP obowiązujące w gastronomii oraz ogólne zasady obsługi urządzeń gastronomicznych	K_W13	P7S_WG P7S_WK
W zakresie umiejętności			
U03	Potrafi diagnozować problemy żywieniowe osób podejmujących zwiększony wysiłek fizyczny, zaplanować i wdrożyć odpowiednie postępowanie żywieniowe w celu poprawy i utrzymania efektów treningowych	K_U12	P7S_UW P7S_UO
U05	Potrafi odpowiednio dobrać produkty spożywcze i sporządzać potrawy dietetyczne	K_U14	P7S_UW P7S_UK
U06	Wykorzystuje specjalistyczne programy komputerowe do analizy składu produktów spożywczych, potraw i diet oraz oceny wartości odżywczych i energetycznych	K_U15	P7S_UW P7S_UK
U07	Potrafi opracować różne programy dietetyczne i suplementacyjne w zależności od rodzaju treningu i obciążeń wysiłkowych	K_U15	P7S_UW P7S_UK
W zakresie kompetencji społecznych			
K02	Jest świadomy własnych ograniczeń w zakresie kompetencji zawodowych i wie kiedy zwrócić się do ekspertów	K_K02	P7S_KK

Stosowane metody dydaktyczne

Prezentacje multimedialne, referaty, praktyczna praca w pracowni dietetyki

Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów kształcenia uzyskanych przez studentów

Metody weryfikacji efektów kształcenia: np. pisemne prace zaliczeniowe, egzaminy, obserwacja studentów i ocena ich umiejętności praktycznych.

Kryteria oceny efektów kształcenia:

2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów kształcenia (punktacja poniżej 50 %)

3,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym (51 do 60 %)

3,5 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym plus (61 do 70 %)

4,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym (71 do 80 %)

4,5 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym plus (81 do 90 %)

5,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu bardzo dobrym (91 do 100 %)

Treści grupy zajęć		Godziny ST/NST
1.	Zaburzenia odżywiania sportowców o podłożu psychogennym- podczas zajęć wykładowca będzie wraz ze studentami omawiał poszczególne zaburzenia odżywiania – anoreksja, binoreksja, ortoreksja czy bulimia jakie mogą występować u sportowców.	13/0
2.	Organizowanie żywienia w klubach sportowych- przedmiot ma na celu przygotować studentów do umiejętnego planowanie żywienia – na obozach treningowych , na zgrupowaniach przedmeczowych, w dniach z dwoma treningami czy pomeczowych posiłków regeneracyjnych.	13/0
3.	Periodyzacja żywienia w dyscyplinach wytrzymałościowych- zajęcia praktyczne na programie- planowanie diet i suplementacji dla sportowców dyscyplin wytrzymałościowych – podczas dni treningowych, nietreningowych oraz zawodów.	26/0
4.	Periodyzacja żywienia w dyscyplinach szybkościowo- siłowych- zajęcia praktyczne na programie- planowanie diet i suplementacji dla sportowców dyscyplin szybkościowych – siłowych podczas dni treningowych, nietreningowych oraz zawodów.	26/0
5.	Planowanie i praktyczne przygotowywanie diet – zajęcia praktyczne w pracowni dietetyki- studenci będą przygotowywać posiłki według zaplanowanych wcześniej diet.	65/0

Forma i warunki zaliczenia grupy zajęć, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia, a także forma i warunki zaliczenia poszczególnych zajęć wchodzących w zakres danego grupy zajęć

Warunkiem zaliczenia grupy zajęć jest zaliczenie i zdanie egzaminów z wszystkich przedmiotów wchodzących w zakres grupy zajęć. Warunkiem zaliczenia poszczególnych zajęć modułowych jest osiągnięcie wszystkich założonych efektów kształcenia (w minimalnym akceptowalnym stopniu – w wysokości >50%).

Warunkiem dopuszczenia do egzaminu jest zaliczenie przedmiotu Zajęciowego, z którego przewidziany jest egzamin. Egzaminy odbywają się w trakcie sesji egzaminacyjnej (zgodnie z organizacją roku akademickiego) i mają formę pisemną.

Nakład pracy studenta - Bilans punktów ECTS	Stacjonarne	Niestacjonarne
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:		
	Liczba godzin	Liczba godzin
Udział w wykładach	0	0
Udział w ćwiczeniach	143	0
Konsultacje	50	0
Samodzielna praca studenta:		
	Liczba godzin	Liczba godzin
Przygotowanie do ćwiczeń - czytanie literatury	100	0
Przygotowanie pracy, projektu, prezentacji/	50	0
Przygotowanie do zaliczenia / egzaminu, udział w egzaminie itp	100	0

Łączny nakład pracy studenta wynosi 393 godzin, co odpowiada 15 punktom ECTS

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia danego grupy zajęć

Literatura podstawowa:

Zydek G, Michalczyk M, Zajac A - Nowe trendy w żywieniu i suplementacji w sporcie i rekreacji

Literatura uzupełniająca:

Bernadot D. Advance Sport Nutrition, 2007

Burk L. Clinical Sports Nutrition, 2015

Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki

Nie dotyczy

Forma oceny efektów kształcenia

Efekty kształcenia	Forma oceny				
	Egzamin	Test	Obserwacja	Plan dietetyczny	Praktyczne przygotowanie diety
W02		X			
W03	X				
W04			X		
U03				X	
U05					X
U06				X	
U07				X	
K02			X		

Macierz efektów kształcenia dla grupy zajęć

Efekty kształcenia	Przedmioty				
	Zaburzenia odżywiania sportowców o podłożu psychogennym	Organizowanie żywienia w klubach sportowych	Periodyzacja żywienia w dyscyplinach wytrzymałościowych	Periodyzacja żywienia w dyscyplinach szybkościowo-siłowych	Planowanie i praktyczne przygotowywanie diet
W02	X		X	X	X
W03					X
W04			X	X	
U03		X			X
U05					X
U06					X
U07		X	X	X	X
K02	X				

6. Grupa zajęć z zakresu metodyczno-praktycznych aspektów treningu

Nazwa grupy zajęć: Grupa zajęć z zakresu metodyczno-praktycznych aspektów treningu		ECTS: 11
Wydział: Wydział Wychowania Fizycznego		Kierunek: Trener osobisty z dietetyką sportową
Nazwa jednostki prowadzącej moduł: Katedra Teorii i Praktyki Sportu		Rok / semestr: Rok I-II/ semestr I-IV
Forma studiów: stacjonarne studia II stopnia	Profil kształcenia: praktyczny	Status grupy zajęć: obowiązkowy
Język grupy zajęć: polski	Forma zajęć: wykład / ćwiczenia	Wymiar zajęć: 141
Koordinator grupy zajęć	Dr Michał Wilk	Sposób realizacji: Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów
Wymagania wstępne	Brak	
Cele grupy zajęć	Przygotowanie metodyczno-praktycznych aspektów treningu	

Kod efektu	Efekty kształcenia grupy zajęć	Odniesienie do efektów kierunkowych	Odniesienie do obszaru kształcenia
W zakresie wiedzy			
W01	Posiada wiedzę o budowie i funkcjach organizmu człowieka niezbędną w prowadzenia treningu poszczególnych zdolności motorycznych	K_W01	P7S_WG
W02	Posiada znajomość funkcjonowania organizmu w czasie treningu funkcjonalnego, siłowego, wytrzymałościowego oraz gibkościowego	K_W03	P7S_WG
W03	Zna współczesne metody i środki kształtowania szybkości, siły, wytrzymałości oraz gibkości	K_W05	P7S_WG
W04	Dysponuje wiedzą o zasadach programowania treningu poszczególnych zdolności motorycznych	K_W08	P7S_WG
W05			
W zakresie umiejętności			
U01	Potrafi samodzielnie tworzyć i modyfikować programy treningu aktywności fizycznej w zależności od kształtowanej zdolności motorycznej	K_U01	P7S_UW P7S_UK
U02	Potrafi samodzielnie planować, organizować, prowadzić i kontrolować efekty treningu fizycznego	K_U04	P7S_UW P7S_UK
U03	Potrafi tworzyć, weryfikować i modyfikować prowadzone treningi zgodnie z zakładanym celem	K_U05	P7S_UW P7S_UK
U04			
U05			
W zakresie kompetencji społecznych			
K01	Demonstruje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną	K_K09	P7S_KR
K02			
K03			
K04			
K05			

Stosowane metody dydaktyczne

Opis, pokaz, objaśnienie, wykład informacyjny, nauczanie problemowe, ćwiczenia praktyczne, dyskusja dydaktyczna.

Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów kształcenia uzyskanych przez studentów

Test teoretyczny oraz obserwacja studentów i ocena ich umiejętności praktycznych.

Kryteria oceny efektów kształcenia:

2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów kształcenia (punktacja poniżej 50 %)

3,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym (51 do 60 %)

3,5 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym plus (61 do 70 %)

4,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym (71 do 80 %)

4,5 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym plus (81 do 90 %)

5,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu bardzo dobrym (91 do 100 %)

Treści grupy zajęć		Godziny ST/NST
1.	Trening funkcjonalny: Koncepcja powstania, zasady i cele treningu funkcjonalnego. Trening funkcjonalny, jako elementy profilaktyki urazów w sporcie. Zasady planowania treningu funkcjonalnego w oparciu o wynik z testu FMS. Ocena motoryczna oparta o koncepcję FMS. Podstawowe wzorce ruchowe Testy uzupełniające. Instrukcje wykonania poszczególnych testów FMS. Cel, wskazówki dla testującego, zastosowanie, punktacja oraz kryteria oceny FMS. Znaczenie propriocepcji i jej doskonalenie w treningu funkcjonalnym. Czucie pozycji stawu (JPS), kinestezja, czucie siły. Receptory propriocepcji. Trening propriocepcji we wszystkich jej aspektach. Trening nerwowo-mięśniowy.	
2.	Trening szybkości i wytrzymałości: Znaczenie składu ciała dla możliwości wysiłkowych w sporcie oraz metody pomiaru. Najpopularniejsze testy stosowane do stanu wytrenowania zawodnika. Wydolność aerobowa i szybkość, czynniki ją determinujące. Koncepcja progu beztlenowego, wyznaczenie progu mleczanowego. Koncepcja treningu szybkości. Diagnostyka wydolności anaerobowej, interpretacja wyników i zalecenia treningowe. Diagnostyka stanu wytrenowania na różnych poziomach zaawansowania sportowego	
3.	Trening siły i mocy mięśniowej. Metody współczesnego treningu siły mięśniowej. Rodzaj treningu siły i mocy mięśniowej, uwarunkowania kształtowania siły mięśniowej, Testy siły i mocy mięśniowej. Planowanie i periodyzacja programu siłowego. Identyfikacja potencjału siłowego	
4.	Trening gibkościowy: Determinanty, rodzaje i uwarunkowania gibkości. Znaczenie i rola ćwiczeń gibkościowych w poszczególnych częściach jednostki treningowej. Metodyka kształtowania gibkości. Wykorzystanie gibkości w sportach zespołowych i indywidualnych. Periodyzacja treningu gibkościowego. Identyfikacja potencjału gibkościowego	
5.		

Forma i warunki zaliczenia grupy zajęć, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia, a także forma i warunki zaliczenia poszczególnych zajęć wchodzących w zakres danego grupy zajęć

Warunkiem zaliczenia grupy zajęć jest zaliczenie i zdanie egzaminów z wszystkich przedmiotów wchodzących w zakres grupy zajęć. Warunkiem zaliczenia poszczególnych zajęć modułowych jest osiągnięcie wszystkich założonych efektów kształcenia (w minimalnym akceptowalnym stopniu – w wysokości >50%).

Nakład pracy studenta - Bilans punktów ECTS	Stacjonarne	Niestacjonarne
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim: Udział w wykładach - 52 Udział w ćwiczeniach - 91	143	143
Samodzielna praca studenta: Przygotowanie do ćwiczeń - 10 Przygotowanie do zaliczenia - 3	13	13
Łączny nakład pracy studenta wynosi 156 godzin, co odpowiada 11 punktom ECTS		

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia danego grupy zajęć
<p>Literatura podstawowa:</p> <p>Bompa T., Zajęc A., Waśkiewicz Z., Chmura J. Przygotowanie Sprawnościowe w Zespołowych Grach Sportowych. AWF Katowice (2013)</p> <p>Zajęc A., Chmura J., (red). Współczesny system szkolenia w zespołowych grach sportowych Wydaw. AWF, (2016)</p> <p>Zajęc A., Wilk M., Poprzęcki S., Bacik B. , Współczesny trening siły mięśniowej AWF (2009)</p> <p>Fleck S., Kraemer W. Designing Resistance Training Programs. Human Kinetics, fourth edition, Champaign, IL, 2014.</p> <p>Bompa T., Haff G. Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign, IL.: Human Kinetics, 2009.</p> <p>Baechle T.R., Earle R.W., Wathen D. Resistance training. In: Essentials of Strength Training and Conditioning. Champaign, IL: Human Kinetics, 2008.</p>

Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki
Kliknij tutaj, aby wprowadzić tekst.

Forma oceny efektów kształcenia

Efekty kształcenia	Forma oceny				
	Test sprawdzający	Obserwacja dydaktyczna			
W01	X				
W02	X	X			
W03		X			
W04	X				
U01		X			
U02	X				

U03	X				
K01		X			

Macierz efektów kształcenia dla grupy zajęć

Efekty kształcenia	Przedmioty				
	Trening funkcjonalny	Trening szybkości i wytrzymałości	Trening siły i mocy mięśniowej	Trening gibkościowy	
W01	X	X	X	X	
W02		X	X	X	
W03	X	X	X	X	
W04	X	X	X	X	
U01	X	X	X	X	
U02		X	X		
U03		X	X		
K01	X			X	

7. Grupa zajęć z zakresu treningu mentalnego i odnowy biologicznej

Nazwa grupy zajęć: Grupa zajęć z zakresu treningu mentalnego i odnowy biologicznej		ECTS: 8
Wydział: Wydział Wychowania Fizycznego		Kierunek: Trener osobisty z dietetyką sportową
Nazwa jednostki prowadzącej moduł: Zakład Rekreacji i Odnowy Psychosomatycznej		Rok / semestr: Rok I-II, semestr I, II, IV
Forma studiów: stacjonarne studia II stopnia	Profil kształcenia: Praktyczny	Status grupy zajęć: obowiązkowy
Język grupy zajęć: polski	Forma zajęć: wykład / ćwiczenia	Wymiar zajęć: 39/65 łącznie 104
Koordinator grupy zajęć	Dr hab. Małgorzata Grabara, prof. nadzw. AWF	Sposób realizacji: Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów
Wymagania wstępne	Brak	
Cele grupy zajęć	Celem zajęć jest zapoznanie studenta z terminologią w zakresie fitness, wellness, odnowy biologicznej i treningu mentalnego; zaznajomienie w sposób praktyczny z różnymi formami fitness, technikami treningu mentalnego i odnowy biologicznej.	

Kod efektu	Efekty kształcenia grupy zajęć	Odniesienie do efektów kierunkowych	Odniesienie do obszaru kształcenia
W zakresie wiedzy			
W01	Posiada pogłębioną znajomość funkcjonowania organizmu w czasie wysiłku fizycznego oraz zmian adaptacyjnych pod wpływem treningu fitness	K_W03	P7S_WG
W02	Zna zasady bezpieczeństwa i ochrony zdrowia podczas prowadzenia treningu fitness oraz innych form aktywności fizycznej	K_W06	P7S_WG P7S_WK
W03	Zna korzyści dla zdrowia wynikające z regularnej aktywności fizycznej realizowanej poprzez trening fitness	K_W07	P7S_WG
W04	Posiada wiedzę z zakresu treningu mentalnego w sferze aktywności sportowej i treningu zdrowotnego	K_W18	P7S_WG P7S_WK
W05	Zna biologiczne podstawy i przejawy procesu zmęczenia psychofizycznego, świadomego ograniczania jego skutków, planowania procesów wypoczynku	K_W04	P7S_WG
W06	Wyjaśnia rolę, kompetencje oraz predyspozycje do wykonywania zawodu trenera osobistego.	K_W18	P7S_WG P7S_WK
W zakresie umiejętności			
U01	Dysponuje umiejętnościami ruchowymi z zakresu różnych form fitness	K_U07	P7S_UW P7S_UU
U02	Znajduje rozwiązania z zakresu treningu mentalnego adekwatne do zaistniałej sytuacji w aktywności sportowo-rekreacyjnej	K_U20	P7S_UW P7S_UK
U03	Potrafi samodzielnie planować, organizować, prowadzić odnowę biologiczną z uwzględnieniem potrzeb i możliwości osób o różnym poziomie stanu zdrowia, wieku i sprawności fizycznej	K_U04	P7S_UW P7S_UK
U04	Potrafi prawidłowo przeprowadzić rozmowę skoncentrowaną na rozwiązaniach.	K_U09 K_U19	P7S_UK P7S_UW
W zakresie kompetencji społecznych			
K01	Jest świadomy własnych ograniczeń w zakresie kompetencji zawodowych i wie kiedy zwrócić się do ekspertów	K_K02	P7S_KK
K02	Jest świadomy znaczenia treningu mentalnego w aktywności sportowo-rekreacyjnej	K_K07	P7S_KK P7S_KR

K03	Demonstruje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną	K_K09	P7S_KR
K04	Jest zorientowany na potrzeby klienta i odporny na stres.	K_K10	P7S_KR P7S_KO

Stosowane metody dydaktyczne

Wykład, dyskusja dydaktyczna, zajęcia praktyczne, metaplan, mapa myśli, case study

Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów kształcenia uzyskanych przez studentów

Metody weryfikacji efektów kształcenia: pisemne prace zaliczeniowe, obserwacja studentów i ocena ich umiejętności praktycznych.

Kryteria oceny efektów kształcenia:

2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów kształcenia (punktacja poniżej 50 %)

3,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym (51 do 60 %)

3,5 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym plus (61 do 70 %)

4,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym (71 do 80 %)

4,5 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym plus (81 do 90 %)

5,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu bardzo dobrym (91 do 100 %).

Treści grupy zajęć		Godziny ST/NST
1.	<p>Psychopedagogiczne aspekty pracy trenera osobistego</p> <p>Zagadnienie 1 Rola i kompetencje trenera osobistego.</p> <p>Zagadnienie 2 Specyfika pracy z klientem indywidualnym.</p> <p>Zagadnienie 3 Podejście skoncentrowane na rozwiązaniach.</p> <p>Zagadnienie 4 Budowanie właściwej relacji trener-klient</p> <p>Zagadnienie 5 Dyrektywne i dialogowe podejście do klienta</p> <p>Zagadnienie 6. Wypalenie zawodowe trenerów osobistych.</p>	13/7
2.	<p>Trening mentalny w pracy z klientem indywidualnym</p> <p>Zagadnienie 1. Trening mentalny jako narzędzie rozwoju osobistego i organizacyjnego. Modele i strategie treningu mentalnego w oparciu o teorie poznawcze, behawioralne i regulacji wewnętrznej. Techniki wykorzystywane w treningu mentalnym. Efektywne sposoby przeprowadzania treningu mentalnego.</p> <p>Zagadnienie 2. Czynniki psychospołeczne obniżające motywację i zaangażowanie. Interwencja motywacyjna w celu zachęcania do częstszego uprawiania aktywności fizycznej. Sport i aktywność a funkcjonowanie emocjonalne i poznawcze.</p> <p>Zagadnienie 3. Wpływ sportu na nastrój. Strategie mentalne radzenia sobie ze stresem. Sportowe flow.</p> <p>Zagadnienie 4.</p>	39/19

	Zaburzenia nastroju w kontekście zaangażowania w sport. Kontuzje i urazy w sporcie a trening mentalny.	
3.	<p>Fitness i wellness</p> <p>Zagadnienie 1 Fitness, wellness, zdrowie, jakość życia. Historia fitness, aerobiku i wellness. Elementy zdrowego stylu życia.</p> <p>Zagadnienie 2 Metody relaksacji i koncentracji umysłu oraz wybrane techniki masażu jako narzędzia do walki ze stresem. Przykładowe treningi relaksacyjne.</p> <p>Zagadnienie 3 Czynniki brane pod uwagę przed rozpoczęciem ćwiczeń oraz w ich trakcie. Rola rozgrzewki i ćwiczeń uspokajających w zajęciach rekreacyjnych i zajęciach fitness. Podstawowe reguły ćwiczeń fizycznych. Komponenty ćwiczeń fizycznych. Reguła FIT. Piramida aktywności fizycznej.</p> <p>Zagadnienie 4 Formy fitness, podziały, charakterystyka i efekty poszczególnych treningów fitness. Różne formy treningów fitness: aerobowy, TBC, FBW, step, hatha joga, Pilates i inne.</p> <p>Zagadnienie 5 Aktywność fizyczna w różnych środowiskach. Korzyści i zagrożenia. Jogging jako forma aktywności fizycznej w środowisku naturalnym.</p> <p>Zagadnienie 6 Wydolność. Pojęcia rezerwy tlenowej, rezerwy częstości akcji serca. Tlenowa i beztlenowa aktywność fizyczna. Obliczanie zakresu tętna treningowego różnymi metodami. Tabata jako forma fitness kształtująca wydolność beztlenową.</p> <p>Zagadnienie 7 Postawa ciała, postawa prawidłowa i nieprawidłowa, postawa aktywna i pasywna. Obciążenia i przeciążenia kręgosłupa. Czynniki sprzyjające występowaniu bólów kręgosłupa. Przykładowe ćwiczenia dla kręgosłupa.</p> <p>Zagadnienie 8 Aktywność fizyczna a starzenie się. Zasady doboru ćwiczeń dla osób starszych. Zajęcia fitness dla osób starszych.</p>	39/19
4.	<p>Odnowa biologiczna</p> <p>Zagadnienie 1 Podstawowe pojęcia z zakresu odnowy biologicznej. Najczęstsze urazy, uszkodzenia i kontuzje sportowe. Środki odnowy biologicznej.</p> <p>Zagadnienie 2 Rodzaje bodźców fizykoterapeutycznych: ciepłolecznictwo, zimnolecznictwo, hydroterapia, światłolecznictwo, elektroterapia (metodyka, rodzaje zabiegów, wskazania i przeciwwskazania).</p> <p>Zagadnienie 3 Masaż, jego rodzaje oraz odpowiedni dobór w odnowie biologicznej.</p>	13/7

Forma i warunki zaliczenia grupy zajęć, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia, a także forma i warunki zaliczenia poszczególnych zajęć wchodzących w zakres danego grupy zajęć

Warunkiem zaliczenia grupy zajęć jest zaliczenie ze wszystkich przedmiotów wchodzących w zakres grupy zajęć. Warunkiem zaliczenia poszczególnych zajęć modułowych jest osiągnięcie wszystkich założonych efektów kształcenia (w minimalnym akceptowalnym stopniu – w wysokości >50%).

Nakład pracy studenta - Bilans punktów ECTS	Stacjonarne	Niestacjonarne
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:		

Udział w wykładach, udział w ćwiczeniach, konsultacje	104 godziny łącznie, 39 godzin wykładów, 65 godzin ćwiczeń	52 godziny łącznie, 19 godzin wykładów, 33 godziny ćwiczeń
Samodzielna praca studenta: przygotowanie do ćwiczeń, prezentacji, projektów, przygotowanie do zaliczeń	104 godziny łącznie 40 godzin przygotowanie do ćwiczeń, 25 godzin przygotowanie prezentacji, projektów, 39 godzin przygotowanie do zaliczeń.	156 godzin łącznie, 60 godzin przygotowanie do ćwiczeń, 30 godzin przygotowanie prezentacji, projektów, 66 godzin przygotowanie do zaliczeń.
Łączny nakład pracy studenta wynosi 208 godzin, co odpowiada 8 punktom ECTS		

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia danego grupy zajęć

Literatura podstawowa:

Behnke M, Chlebosz K, Kaczmarek M, Trening mentalny: Psychologia sportu w praktyce; 2017
 Corbin CB, Welk GJ, Corbin WR, Welk KA. Fitness i Wellness. Kondycja , sprawność, zdrowie: Zysk I S-ka; 2007.
 Dziubiński Z. (red.), Społeczny wymiar sportu. 2003
 Eberhard A (red.), Fizjologiczne podstawy rekreacji ruchowej: AlmaMer; 2008
 Gieremek K, Dec L. Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna: P.H. HAS-MED; 2007.
 Gonzales M. Sztuka treningu mentalnego. Jak osiągnąć maksimum możliwości: Sensus; 2017.
 Jarmuż S., Witkowski T. Podręcznik trenera. 2004.
 Kossakowska M., Jarmuż S., Witkowski T. Psychologia dla trenerów: Wolters Kluwer; 2008.
 Krzystyniak KL. Odnowa biologiczna w sporcie i profilaktyce zdrowotnej: Podhalańska Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nowym Targu; 2014.
 Martens R. Jak być skutecznym trenerem: COS; 2009.
 Mika T, Kasprzak W. Fizykoterapia: PZWL Wydawnictwo Lekarskie; wyd.4, 2006.
 Olex-Mierzejewska D. Fitness, teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć: AWF; 2002.

Literatura uzupełniająca:

Bennewicz M. Coaching i mentoring w praktyce. Warszawa 2011.
 Fitzgerald M. Jak bardzo tego chcesz? Psychologiczny model zwyciężania. Zielonka 2016.
 Kiwerski J, Fiutko R. Bóle kręgosłupa. Poradnik dla Ciebie: PZWL; 1997.
 Kosman T. Założenia terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach. Warmińsko-Mazurski Kwartalnik Naukowy, Nauki Społeczne 2013; 1: 9-25.
 Krasiejko I. Podejście skoncentrowane na rozwiązaniach w edukacji. Podstawy edukacji 2009; 2: 267-288.
 Kuński H. Trening zdrowotny osób dorosłych: MedsportPress; 2003.
 Stefaniak T, Harmaciński D, Groffik B, Pawlak G. Ocena preferowanych predyspozycji trenera personalnego. Quality in Sport 2016; 3(2): 43-53.

Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki

Moduł nie przewiduje praktyk

Forma oceny efektów kształcenia

Efekty kształcenia	Forma oceny			
	Ćwiczenia praktyczne (prezentacje, pomiary, odpowiedź, itp.)	Dyskusja	Test zaliczeniowy	Obserwacja
W01	X	X	X	
W02	X		X	X
W03	X		X	
W04	X	X	X	
W05	X		X	
W06	X		X	
U01				X
U02	X			X
U03	X			X
U05	X	X		
K01	X	X		X
K02	X	X		
K03		X		X
K04	X			X

Macierz efektów kształcenia dla grupy zajęć

Efekty kształcenia	Przedmioty			
	Psychopedagogi- czne aspekty pracy trenera osobistego	Trening mentalny w pracy z klientem indywidualnym	Fitness i wellness	Odnowa biologiczna
W01			X	
W02			X	X

W03			X	
W04		X		
W05				X
W06	X			
U01			X	
U02		X		
U03	X			
K01		X	X	X
K02		X		
K03		X	X	
K04	X			

8. Grupa zajęć praktycznych form aktywności fizycznej

Nazwa grupy zajęć: Grupa zajęć praktycznych form aktywności fizycznej		ECTS: 6
Wydział: Wydział Wychowania Fizycznego		Kierunek: Trener osobisty z dietetyką sportową
Nazwa jednostki prowadzącej moduł: Katedra Sportów Indywidualnych		Rok / semestr: Rok I / semestr I, III, IV
Forma studiów: stacjonarne studia II stopnia	Profil kształcenia: praktyczny	Status grupy zajęć: obowiązkowy/fakultatywny
Język grupy zajęć: polski	Forma zajęć: ćwiczenia	Wymiar zajęć: 78
Koordinator grupy zajęć	dr Magdalena Głowacka	Sposób realizacji: Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów
Wymagania wstępne	Brak	
Cele grupy zajęć	Celem grupy zajęć jest zapoznanie studenta z różnymi formami aktywności fizycznej, kształtowanie umiejętności praktycznych z uwzględnieniem techniki wykonania ćwiczeń, metodyki nauczania oraz zasad bezpieczeństwa.	

Kod efektu	Efekty kształcenia grupy zajęć	Odniesienie do efektów kierunkowych	Odniesienie do obszaru kształcenia
W zakresie wiedzy			
W01	Zna współczesne metody i środki kształtowania zdolności motorycznych jako komponentów sprawności fizycznej.	K_W05	P7S_WG
W02	Zna korzyści dla zdrowia wynikające z regularnej aktywności realizowanej poprzez treningi indywidualne.	K_W07	P7S_WG
W zakresie umiejętności			
U01	Dysponuje umiejętnościami ruchowymi z zakresu zróżnicowanych form aktywności fizycznej.	K_U07	P7S_UW P7S_UU
U02	Potrafi tworzyć, weryfikować i modyfikować programy kształtowania zdolności motorycznych człowieka stosownie do zakładanych, spersonalizowanych celów.	K_U05	P7S_UW
W zakresie kompetencji społecznych			
K01	Troszczy się o bezpieczeństwo własne, otoczenia oraz współwiczających.	K_K04	P7S_KR
K02	Demonstruje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną.	K_K09	P7S_KR

Stosowane metody dydaktyczne

Wykład informacyjny, ćwiczenia praktyczne, objaśnienie, pokaz.

Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów kształcenia uzyskanych przez studentów

Kryteria oceny:

- aktywne uczestnictwo w ćwiczeniach
- sprawdzian praktyczny - umiejętność wykonania wybranych technik realizowanej aktywności fizycznej
- sprawdzian pisemny - znajomość zagadnień teoretycznych.

Kryteria oceny efektów kształcenia:

- 2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów kształcenia (punktacja poniżej 50%)
- 3,0 – student osiągnął efekty w stopniu dostatecznym (punktacja 51 do 60%)
- 3,5 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym plus (punktacja 61-70%)
- 4,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym (punktacja 71-80%)
- 4,5 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym plus (punktacja 81-90%)
- 5,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu bardzo dobrym (punktacja (91-100%).

Treści grupy zajęć		Godziny ST/NST
1.	Kalistenika: 1. Specyfika ćwiczeń z obciążeniem własnego ciała. 2. Przykładowe obwody ćwiczebne wzmacniające poszczególne partie mięśniowe. 3. Ćwiczenia gibkościowe jako niezbędny element treningu kalistenicznego. 4. Technika wykonania oraz metodyka nauczania specjalistycznych ćwiczeń kalistenicznych. 5. Bezpieczeństwo, asekuracja i samoasekuracja.	26/-
2.	Przedmiot do wyboru w semestrze III i IV wg przedstawionej oferty. Semestr III - Katedra Sportów Indywidualnych. Semestr IV - Katedra Sportów Indywidualnych. 1. Podstawowe umiejętności techniczne. 2. Podstawowa terminologia z zakresu danej formy aktywności fizycznej. 3. Bezpieczeństwo realizowanych form aktywności fizycznej.	26/- 26/-

Forma i warunki zaliczenia grupy zajęć, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia, a także forma i warunki zaliczenia poszczególnych zajęć wchodzących w zakres danego grupy zajęć

Warunkiem zaliczenia grupy zajęć jest zaliczenie wszystkich przedmiotów wchodzących w zakres grupy zajęć. Warunkiem zaliczenia poszczególnych zajęć modułowych jest osiągnięcie wszystkich założonych efektów kształcenia (w minimalnym akceptowalnym stopniu – w wysokości >50%).

Nakład pracy studenta - Bilans punktów ECTS	Stacjonarne	Niestacjonarne
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:		
Udział w ćwiczeniach	78	-
Samodzielna praca studenta:		
Przygotowanie do ćwiczeń	26	-
Samodoskonalenie	39	-
Studiowanie literatury	13	-
Łączny nakład pracy studenta wynosi 156 godzin, co odpowiada 6 punktom ECTS.		

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia danego grupy zajęć

Literatura podstawowa - Kalistenika:

1. Kalym A. Siła I sprawność. Kalistenika: Galaktyka, Łódź; 2014.
2. Wade P. Skazany na trening: Aha, Łódź; 2017.
3. Zając A, Wilk M, Poprzęcki S, Bacik B, Rzepka R, Mikołajec K, Nowak K. Współczesny trening siły mięśniowej: AWF, Katowice; 2010.
4. Tsatsouline P. Nagi wojownik. Trening siły metodami rosyjskich komandosów: JK, Łódź; 2008.

Literatura uzupełniająca - Kalistenika:

1. Starret K, Cordoza G. Bądź sprawny jak lampart. Jak pozbyć się bólu, uniknąć kontuzji i zwiększyć sprawność: Galaktyka, Łódź; 2015.
2. Kavaldo A. Przesuwanie granic: Aha, Łódź; 2014.
3. Szot Z, Dancewicz T. Ćwiczenia na koniu z łękami, kółkach, poręczach symetrycznych i drążku wysokim: COS, Warszawa; 2004.

Literatura adekwatna do realizowanego przedmiotu wg oferty w semestrze III i IV.**Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki**

Program studiów nie przewiduje praktyk w realizacji tego grupy zajęć.

Forma oceny efektów kształcenia

Efekty kształcenia	Forma oceny		
	Sprawdzian pisemny	Sprawdzian praktyczny	Obserwacja
W01	x		
W02	x		
U01		x	x
U02		x	x
K01			x
K02			x

Macierz efektów kształcenia dla grupy zajęć

Efekty kształcenia	Przedmioty		
	Kalistenika	Przedmiot do wyboru wg oferty semestr 3	Przedmiot do wyboru wg. oferty semestr 4
W01	x	x	x
W02	x	x	x
U01	x	x	x
U02	x	x	x
K01	x	x	x
K02	x	x	x

9. Grupa zajęć z zakresu specjalności - Coaching zdrowotny i sportowy

Nazwa grupy zajęć: Coaching zdrowotny i sportowy		ECTS: 17
Wydział: Wydział Wychowania Fizycznego		Kierunek: Trener osobisty z dietetyką sportową
Nazwa jednostki prowadzącej moduł: Zakład Pedagogiki i Psychologii; Katedra Humanistycznych Podstaw Kultury Fizycznej		Rok II/ semestr: III-IV
Forma studiów: stacjonarne studia II stopnia	Profil kształcenia: praktyczny	Status grupy zajęć: fakultatywny
Język grupy zajęć: polski	Forma zajęć: wykład / ćwiczenia	Wymiar zajęć: 221
Koordinator grupy zajęć	dr Joanna Ogrodnik	Sposób realizacji: Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów
Wymagania wstępne	Wiadomości z zakresu psychologii rozwojowej	
Cele grupy zajęć	Celem grupy zajęć jest przygotowanie studenta do prowadzenia indywidualnej pracy z klientem z wykorzystaniem technik psychologii sportu, coachingowych, motywacyjnych, rozwoju osobistego, zarządzania czasem oraz wyposażenie w podstawowe umiejętności diagnostyczne.	

Kod efektu	Efekty kształcenia grupy zajęć	Odniesienie do efektów kierunkowych	Odniesienie do obszaru kształcenia
W zakresie wiedzy			
W01	Opisuje zasady i strukturę procedury coachingowej oraz identyfikuje kompetencje niezbędne do prowadzenia coachingu.	K_W18	P7S_WG
W02	Charakteryzuje podstawowe metody i narzędzia stosowane w psychologii sportu, coachingu, coachingu sportowym i zdrowotnym oraz diagnozie psychologicznej.	K_W18	P7S_WG
W03	Opisuje podstawowe teorie motywacji i różnorodne strategie motywacyjne wskazując na ich uwarunkowania.	K_W18	P7S_WG
W04	Posługuje się technikami i narzędziami pozwalającymi diagnozować osobowościowe i środowiskowe czynniki warunkujące aktywność fizyczną	K_W09	P7S_WG P7S_WK
W05	Zna miejsce i znaczenie coachingu zdrowia w systemie nauk oraz relacje pomiędzy coachingiem zdrowia a psychologią, medycyną i promocją zdrowia	K_W14	P7S_WG
W06	Charakteryzuje style zarządzania czasem, style pracy i podnoszenia efektywności.	K_W17	P7S_WK
W07	Wyjaśnia na czym polega diagnoza psychologiczna i jaki jest cel jej przeprowadzania w sferze aktywności sportowej i treningu zdrowotnego	K_W18	P7S_WG
W08	Zna narzędzia diagnostyczne i strategie diagnozowania w psychologii.	K_W09	P7S_WG
W09	Wie, co to jest zaburzenie i potrafi je sklasyfikować	K_W02	P7S_WG
W10	Charakteryzuje techniki wywierania wpływu i autoprezentacji oraz metody komunikacji Inter i Intra.	K_W18	P7S_WG
W zakresie umiejętności			
U01	Potrafi prawidłowo zaprojektować sesję coachingową i przeprowadzić jej fragmenty z wykorzystaniem dialogu motywującego i różnorodnych narzędzi coachingowych.	K_U08 K_U20	P7S_UK P7S_UO P7S_UW
U02	Potrafi wykorzystać wiedzę z zakresu psychologii emocji i motywacji, psychologii poznawczej, społecznej, pomocy psychologicznej i coachingu sportowego w opracowaniu programów optymalizujących działanie w sporcie i promujących zdrowy styl życia.	K_U20	P7S_UW P7S_UK

U03	Właściwie dobiera i stosuje metody i narzędzia coachingowe, rozwoju osobistego, motywacyjne i diagnostyczne stosownie do potrzeb klienta.	K_U19 K_U20	P7S_UW P7S_UK
U04	Wykorzystując zdobytą wiedzę, potrafi zarządzać czasem własnym i innych osób, ustalić priorytety i hierarchię w realizacji zadań oraz zaplanować działania służące rozwojowi osobistemu	K_U19	P7S_UW P7S_UK
U05	W oparciu o samodzielnie dokonane diagnozy uwarunkowań aktywności fizycznej opracowuje zindywidualizowane programy jej promowania.	K_U01	P7S_UW P7S_UK
U06	Wykorzystując odpowiednie narzędzia diagnozuje zarządzanie czasem, motywację, poziom stresu, osobowość i temperament oraz wstępnie ocenia poziom zaburzeń i potrafi nakierować do odpowiedniego specjalisty.	K_U20	P7S_UW P7S_UK
W zakresie kompetencji społecznych			
K01	Ma pogłębioną świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności, rozumie potrzebę ciągłego rozwoju osobistego i zawodowego, zna swoje ograniczenia.	K_K01 K_K02	P7S_KK
K02	Wykazuje zrozumienie wobec konieczności traktowania innych z tolerancją biorąc pod uwagę odmienności w zachowaniu ludzi ze względu na ich różnice osobowościowe, predyspozycje, historię i środowisko życia.	K_K10	P7S_KR P7S_KO
K03	Diagnostując czynniki warunkujące aktywność fizyczną czyni to w z okazaniem troski o zdrowie i zachowania zdrowotne klienta	K_K09	P7S_KR
K04	Jest gotowy propagować prozdrowotny styl życia w środowisku	K_K06	P7S_KR
K05	Rozumie złożoność problematyki działalności sportowej w kontekście funkcjonowania psychologicznego człowieka.	K_K07	P7S_KK P7S_KR
K06	Ma świadomość znaczenia właściwej komunikacji i współpracy, poszukuje nowych, efektywnych rozwiązań niezależnie od warunków pracy.	K_K05	P7S_KR

Stosowane metody dydaktyczne

Wykład informacyjny, wykład konwersatoryjny, pogadanka, dyskusja dydaktyczna, debata, metody aktywizujące, metody warsztatowe

Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów kształcenia uzyskanych przez studentów

Metody weryfikacji efektów kształcenia: pisemne prace zaliczeniowe, obserwacja studentów i ocena ich umiejętności praktycznych (prezentacje, prace projektowe).

Kryteria oceny efektów kształcenia:

- 2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów kształcenia (punktacja poniżej 50 %)
- 3,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym (51 do 60 %)
- 3,5 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym plus (61 do 70 %)
- 4,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym (71 do 80 %)
- 4,5 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym plus (81 do 90 %)
- 5,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu bardzo dobrym (91 do 100 %)

Treści grupy zajęć		Godziny ST/NST
1.	Podstawy coachingu <ol style="list-style-type: none"> 1. Pojęcie, formy rodzaje i zastosowanie coachingu. Coaching a terapia; ograniczenia coachingu. Coaching jako narzędzie rozwoju osobistego. 2. Coaching oparty na współpracy. Coaching prowokatywny 3. Zasady coachingu, struktura i etapy coaching 4. Umiejętności i kompetencje niezbędne do prowadzenia coachingu. 	26

2.	<p>Wybrane elementy diagnozy psychologicznej</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kompetencje diagnozowania. Definicja. Podejście ilościowe i jakościowe 2. Narzędzie diagnostyczne i strategie diagnozowania w psychologii. 3. Teoria osobowości i badanie osobowości 4. Teoria emocji. Fizjologia emocji 5. Doświadczanie emocji (lęk, gniew, szczęście) 6. Zaburzenia psychiczne. Postrzeganie zaburzeń, definiowanie, klasyfikowanie, diagnozowanie 7. Zaburzenia lękowe, dysocjacyjne. 8. Zaburzenia nastroju. Uzależnienia (alkohol, doping w sporcie) 9. Wywiad (różne formy przeprowadzania wywiadu) 10. Obserwacja, ocena psychosomatyki 11. Testowanie (zasady i standardy etycznorozawodowe) 12. Praktyczne i interpersonalne kompetencje w diagnozowaniu 	26
3.	<p>Metodologia coachingu i narzędzia coachingowe</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Metody pracy stosowane w Coachingu - budowanie celów za pomocą metody SMART, model GROW, techniki budowania pytań otwartych i ukierunkowanych. 2. Techniki wizualizacji i wyobrażeniowe stosowane w Coachingu 3. Metody pracy z uważnością 	26
4.	<p>Psychologia motywacji</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Podstawowe teorie motywacyjne. Rodzaje podstawowych mechanizmów motywacyjnych. Źródła motywacji. Czynniki wzbudzające proces motywacyjny. 2. Potrzeby, zadania i zamiary jako źródła celów działania. 3. Samoregulacja zachowań 4. Motywacja do zmiany – Transteoretyczny model zmiany 5. Kształtowanie nawyków. Praca z wzorcami myślowymi i przekonaniem. 6. Samoocena w motywacji i osiąganiu celów. 	26
5.	<p>Diagnoza mediatorów aktywności fizycznej</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ogólne zasady konstruowania narzędzi badawczych w technice ankietowej oraz ich interpretacji 2. Transteoretyczny model zmiany zachowań zdrowotnych: pojęcie etapów zmian zachowania oraz ich mediatorów: diagnoza etapów gotowości motywacyjnej do aktywności fizycznej, procesów zmian oraz równowagi decyzyjnej 3. Bariery aktywności fizycznej – rodzaje i różne sposoby ich diagnozowania 4. Uwarunkowania aktywności fizycznej w świetle teorii społeczno-poznawczej Bandury – poczucie własnej skuteczności i oczekiwania wyniku oraz ich diagnozowanie 5. Motywy uczestniczenia w aktywności fizycznej oraz ich diagnoza 6. Negatywne skutki aktywności fizycznej – uzależnienie od ćwiczeń fizycznych oraz lęk społeczny związany z ekspozycją własnego ciała oraz ich diagnoza 7. Reakcje emocjonalne na ćwiczenia fizycznej i sposoby ich określania. Praktyczne sposoby wykorzystania wyników inwentarza uczuć indukowanych ćwiczeniami fizycznymi 8. Teoria samo-determinacji Deciego i Ryana a aktywność fizyczna – diagnoza kontinuum stanów regulacyjnych oraz czynników je warunkujących (kompetencje fizyczne, relacyjność, autonomia) 9. Wsparcie społeczne dla aktywności fizycznej – pojęcie, rodzaje, diagnozowanie 10. Środowisko fizyczne a aktywność fizyczna – diagnozowanie postrzegania środowiska fizycznego jako czynnika wspomagającego lub utrudniającego podejmowanie aktywności fizycznej 	13
6.	<p>Coaching zdrowotny</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Podstawy psychologii zdrowia 	39

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Zdrowie publiczne 3. Choroby cywilizacyjne i ich profilaktyka 4. Profilaktyka uzależnień 5. Zastosowanie coachingu w promocji i profilaktyce zdrowia 6. Zastosowanie coachingu zdrowia w fizjoterapii, edukacji, sporcie rekreacyjnym 7. Rodzaje coachingu: coaching a trening zdrowotny, coaching dla trenerów zdrowia, coaching peer to peer, coaching dietetyczny 8. Nawyki w obszarze zachowań zdrowotnych 9. Specyfika coachingu zdrowotnego 10. Specyfika coachingu na tle innych form wsparcia zdobywania, utrzymywania i rozwijania zdrowia 11. Coaching dietetyczny i psychodietetyczny 12. Coaching w schorzeniach cywilizacyjnych 13. Mindfulness life coaching 	
7.	<p>Trening rozwoju osobistego</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Trening kreatywności 2. Techniki efektywnego komunikowania się i asertywności 3. Rozwój inteligencji emocjonalnej 4. Techniki redukcji stresu 5. Wzmacnianie pewności siebie 	26
8.	<p>Zarządzanie czasem</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Postrzeganie czasu, znaczenie właściwe gospodarowanie czasem, praca zawodowa a życie prywatne. 2. Organizacja pracy, planowanie działań, ustalanie priorytetów, definiowanie i ustalanie celów. 3. Wartość czasu a najczęściej popełniane błędy: prokrastynacja, perfekcjonizm, pracoholizm. 4. Sposoby wyznaczania i realizacji celów, technika SMART , metoda TRZOS. Priorytety i hierarchia w zarządzaniu czasem (analiza ABC), pilność i ważność zadań – macierz Eisenhowera. 5. Delegowanie zadań, rodzaje delegowania, czynniki wyboru delegowania i błędy w delegowaniu. 6. Efektywność – efektywne zarządzanie czasem – jak tego dokonać, Wykorzystaj prawo Parkinsona, Zasada Pareto – zwiększ efektywność, metody oszczędzania czasem, technika Pomodoro. 7. Przyczyny marnowania czasu, kategorie złodzieje czasu 8. Czas a zarządzanie finansami, zainwestuj czas by zyskać czas 9. Krzywa wydajności indywidualnej, rytmy dobowe – indywidualne różnice. 10. Czas wolny. Sposoby spędzania czasu wolnego, cyberekschibicjonizm, wirtualna inwigilacja 11. Gospodarowanie czasem wolnym, ocena jakości swojego czasu wolnego, zwiększanie ilości i poprawa jakości czasu wolnego. 	13
9.	<p>Psychologia sportu i coaching sportowy</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Metodologia i narzędzia coachingowe 2. Podstawy psychologii sportu i coachingu sportowego. Różnice w pracy i podejściu do klienta. 3. Metody i techniki pracy w psychologii sportu i coachingu sportowym. 4. Stres i emocje w sporcie, regulacja poziomu pobudzenia. Ukierunkowanie i utrzymanie koncentracji w sporcie. 5. Komunikacja w sporcie. Konstruktywne wzmocnienia, budowanie poczucia własnej skuteczności 	26

Forma i warunki zaliczenia grupy zajęć, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia, a także forma i warunki zaliczenia poszczególnych zajęć wchodzących w zakres danego grupy zajęć

Warunkiem zaliczenia grupy zajęć jest zaliczenie i zdanie egzaminów z wszystkich przedmiotów wchodzących w zakres grupy zajęć. Warunkiem zaliczenia poszczególnych zajęć modułowych jest osiągnięcie wszystkich założonych efektów kształcenia (w minimalnym akceptowalnym stopniu – w wysokości >50%).

Nakład pracy studenta - Bilans punktów ECTS	Stacjonarne	Niestacjonarne
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:		
Udział w wykładach	78	Liczba godzin
Udział w ćwiczeniach	143	
Samodzielna praca studenta:		
Przygotowanie do ćwiczeń	130	Liczba godzin
Przygotowanie projektu/pracy zaliczeniowej	16	
Praca z literaturą	35	
Przygotowanie do zaliczenia	40	
Łączny nakład pracy studenta wynosi 442 godzin, co odpowiada 17 punktom ECTS		

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia danego grupy zajęć

Literatura podstawowa:

- Starr J. Coaching. Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne 2005.
 Bennewicz M. Coaching i mentoring w praktyce. G+J Gruner +Jahr Polska sp.zo.o. 2011.
 Hollander J., Wijnberg J. Coaching prowokatywny. Nowe podejście dla coachów terapeutów, doradców. Metamorfoza 2008.
 Blecharz J. Praktyczna psychologia sportu. AWF Kraków 2009.
 Gracz J., Sankowski T. Psychologia aktywności sportowej. AWF Poznań 2007.
 Morris T., Summers J. Psychologia sportu. Strategie i techniki. COP 1998.
 Zubrzycka-Nowak M., Rybczyńska K. Czym jest coaching? GPW 2018.
 Franken R.E. Psychologia motywacji. GWP 2013.
 Gasiul H. Teorie emocji i motywacji. Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego 2007.
 Jurczak A. Rodzaje pytań w badaniach ankietowych i zasady ich formułowania. W: T. Kasperczyk. Poradnik metodyczny prac i prowadzenia badań naukowych w zakresie nauk kultury fizycznej. Kraków 2013
 Miller W.R., Rollnick S. Wywiad motywacyjny. Wydawnictwo UJ 2011.
 Miller W.R., Rollnick S., Dialog motywujący. Wydawnictwo UJ 2014.
 Rosengren D.B. Rozwijanie umiejętności w dialogu motywującym. Wydawnictwo UJ 2013.
 Rogers J. Coaching. Podstawowe umiejętności. Gdańsk: GWP 2010.
 Zubrzycka-Nowak M., Rybczyńska K. Coaching zdrowia. GWP 2018.
 Adair J., Anatomia biznesu – zarządzanie czasem, Warszawa 2000.
 Clegg B. Błyskawiczne zarządzanie czasem, Kraków 2000.
 Johns T. Doskonałe zarządzanie czasem, Poznań 1999.
 Seiwert L.J. Zarządzanie czasem. Bądź panem własnego czasu. Planowanie kariery, organizacja czasu. Placet, Warszawa 1998.
 Tracy B., Zarządzanie czasem, Warszawa 2006.
 Stoltfus T. Sztuka zadawania pytań w coachingu. Jak opanować najważniejszą umiejętność coacha? Aetos, 2012
 Tracy B. Nie tłumacz się działaj. Helion 2015.
 Leary M. Wywieranie wrażenia na innych. GWP 2010.
 Cialdini R. Wywieranie wpływu na ludzi. Teoria i Praktyka. GWP 2013.

Jarviss M., Psychologia Sportu, 2003
 Stemplewska-Żakowicz K. Diagnoza psychologiczna. GWP 2009.
 Parzelski D. Psychologia w sporcie. Warszawa 2006.
 Doliński D., Strelau J.. Psychologia akademicka tom I i II., GWP 2016.

Literatura uzupełniająca:

Linley P.A., Joseph S. (red). Psychologia pozytywna w praktyce. PWN 2007.
 Czajkowski Z. Taktyka i psychologia w szermierce, AWF Katowice 2007.
 Behnke M. Chlebosz K. Trening mentalny. Psychologia sportu w praktyce. Inne spaceru 2017.
 Panfil R. Efektywny coaching zespołów zadaniowych. AWF Wrocław 2008.
 Randsell L. et al. Developing effective physical activity programs. Human Kinetics 2009
 Marcus B, Forsyth L. Motivating people to be physically active. Human Kinetics 2003
 Brehm B. Successful fitness motivation strategies. Human Kinetics 2004
 Mijakoska U. Dietcoaching. Edgard, 2016
 Bennewicz M., Prelewicz A. Coaching. Zestaw narzędzi. OnePress, 2018
 Lakein A. Być panem swojego czasu i swojego życia., Warszawa-Olsztyn 1992
 Parkinson C.N. Prawo Parkinsona – w pogoni za postępem
 Pervinn J. Osobowość. Kraków 2002.
 Pease A.B. Mowa ciała. Poznań 2009.

Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki

Kliknij tutaj, aby wprowadzić tekst.

Forma oceny efektów kształcenia

Efekty kształcenia	Forma oceny					
	Sprawdzian pisemny/Test	Praca pisemna/projekt	Aktywność podczas zajęć/wykonywanie zadań praktycznych	Analiza przypadku	Obserwacja	Prezentacja
W01		x				
W02	x	x		x		x
W03		x				
W04	x					
W05	x	x				
W06		x				
W07	x					x

W08						
W09	x					x
W10		x				
U01			x		x	
U02			x	x		
U03		x	x	x	x	
U04		x	x		x	
U05		x				
U06		x	x			
K01					X	
K02					X	
K03					X	
K04					X	
K05					X	
K06					x	

Macierz efektów kształcenia dla grupy zajęć

Efekty kształcenia	Przedmioty					Coaching zdrowotny	Trening rozwoju osobistego	Zarządzanie czasem	Psychologia sportu i coaching sportowy
	Podstawy coachingu	Wybrane elementy diagnozy psychologicznej	Metodologia i narzędzia coachingowe	Psychologia motywacji	Diagnoza mediatorów aktywności fizycznej				
W01	x								
W02		x	x			x			x
W03				x					
W04					x				
W05						x			
W06								x	
W07		x							
W08									

W09		x							
W10							x		
U01	x		x			X			x
U02						X			x
U03	x	x	x	x			x		x
U04								x	
U05					x				
U06		x		x				x	
K01	x	x	x			X			
K02									x
K03					x				
K04						x			
K05		x	x						x
K06			x	x			x	x	

10. Grupa zajęć z zakresu specjalności – Trener przygotowania motorycznego

Nazwa grupy zajęć: TRENER PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO		ECTS: liczba ECTS
Wydział: Wydział Wychowania Fizycznego		Kierunek: Trener osobisty z dietetyką sportową
Nazwa jednostki prowadzącej moduł: Katedra Teorii i Praktyki Sportu/Zakład Teorii Sportu		Rok / semestr: Rok 2, semestr 3 i 4
Forma studiów: stacjonarne studia II stopnia	Profil kształcenia: praktyczny	Status grupy zajęć: obowiązkowy/fakultatywny
Język grupy zajęć: polski	Forma zajęć: ćwiczenia	Wymiar zajęć: 221
Koordinator grupy zajęć	dr Artur Gołaś	Sposób realizacji: Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów
Wymagania wstępne	brak	
Cele grupy zajęć	Przygotowanie do wykonywania zawodu trenera przygotowania motorycznego	

Kod efektu	Efekty kształcenia grupy zajęć	Odniesienie do efektów kierunkowych	Odniesienie do obszaru kształcenia
W zakresie wiedzy			
W01	Posiada pogłębioną wiedzę o budowie i funkcjach organizmu człowieka niezbędną w procesie diagnozy stanu narządu ruchu i programowania treningu fizycznego	K_W01	P7S_WG
W02	Posiada wiedzę o nowych technologiach wspomagających trening fizyczny	K_W15	P7S_WG P7S_WK
W03	Dysponuje szczegółową wiedzą o zasadach programowania oraz metodach i środkach realizacji zindywidualizowanego treningu fizycznego	K_W08	P7S_WG P7S_WK
W zakresie umiejętności			
U01	Potrafi samodzielnie planować, organizować, prowadzić i kontrolować efekty treningu fizycznego z uwzględnieniem potrzeb	K_U04	P7S_UW P7S_UK
U02	Potrafi tworzyć, weryfikować i modyfikować programy kształtowania zdolności motorycznych człowieka stosownie do zakładanych, spersonalizowanych celów	K_U05	P7S_UW
U03	Wykorzystuje różne metody, techniki i strategie mające na celu zmianę zachowań zdrowotnych człowieka	K_U19	P7S_UW P7S_UK
W zakresie kompetencji społecznych			
K01	Ma świadomość potrzeby stałego dokształcania się oraz korzystania z obiektywnych źródeł informacji naukowej i krytycznej ich oceny	K_K01	P7S_KK
K02	Ma świadomość ponoszenia odpowiedzialności za zdrowie i sprawność psychofizyczną podopiecznych w programowaniu i realizacji treningu	K_K08	P7S_KR
K03	Demonstruje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną	K_K09	P7S_KR

Stosowane metody dydaktyczne
Wykład informacyjny, wykład problemowy, nauczanie problemowe, dyskusja dydaktyczna

Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów kształcenia uzyskanych przez studentów

Weryfikacja wiedzy dotyczącej omawianych zagadnień w trakcie zajęć połączone z informowaniem studenta, czego powinien się jeszcze nauczyć. Konsultacje indywidualne lub grupowe poświęcone wyjaśnieniu problemowych zagadnień zgłaszanych przez studenta. Studiowanie wskazanych materiałów źródłowych. Weryfikacja wiedzy dotyczącej omawianych zagadnień w formie testu.

ndst

- nie posiada opanowanej wiedzy podstawowej z przedmiotu
- nie zna podstawowych pojęć z zakresu przedmiotu
- nie przejawia właściwego stosunku do zasad poznawania wiedzy
- nie czuje potrzeby i konieczności korzystania z wiedzy z przedmiotu
- nie przestrzega zasad BHP na zajęciach

dst

- ma elementarną wiedzę z przedmiotu
- uzyskał 70% punktów z testu wiedzy

db

- uzyskał 80% punktów z testu wiedzy
- potrafi precyzyjnie wyjaśnić mechanizmy zachodzące w procesach omawianych na zajęciach

bdb

- uzyskał 90% punktów z testu wiedzy
- potrafi logicznie wiązać, łączyć, tłumaczyć w sposób przekrojowy zagadnienia z przedmiotu
- ma profesjonalną wiedzę z przedmiotu

Treści grupy zajęć		Godziny ST/NST
1.	Identyfikacja talentu i potencjału sportowego: Identyfikacja potencjału siłowego, identyfikacja potencjału szybkościowego, znaczenie składu ciała dla możliwości wysiłkowych w sporcie oraz metody pomiaru, najpopularniejsze testy stosowane do oceny wydolności fizycznej i stanu wytrenowania zawodnika, diagnostyka wydolności anaerobowej, interpretacja wyników i zalecenia treningowe, diagnostyka stanu wytrenowania na różnych poziomach zaawansowania zawodnika, wytrenowalność zdolności motorycznych i ich zakres adaptacji, rozpoznanie i weryfikacja talentów sportowych.	26/nst
2.	Diagnostyka stanu wytrenowania: Znaczenie składu ciała dla możliwości wysiłkowych w sporcie oraz metody pomiaru. Najpopularniejsze testy stosowane do oceny wydolności fizycznej i stanu wytrenowania zawodnika. Wydolność aerobowa i czynniki ją determinujące. Koncepcja progu beztlenowego, wyznaczanie progu mleczanowego. Diagnostyka wydolności anaerobowej, interpretacja wyników i zalecenia treningowe. Diagnostyka stanu wytrenowania na różnych poziomach zaawansowania sportowego.	26/nst
3.	Periodyzacja kształtowania zdolności motorycznych: periodyzacja treningu sportowego, progresja obciążeń treningowych, programowanie treningu sportowego, etapy właściwe treningu sportowego, indywidualizacja treningu sportowego, planowanie poszczególnych etapów treningu, uwarunkowania poziomu przygotowania sprawnościowego, podstawy kontroli procesu treningowego, Kompleksowość kształtowania motorycznego, specyfika w planowaniu procesu treningowego z uwzględnieniem wieku zawodników, specyfika planowaniu procesu treningowego z uwzględnieniem płci zawodników, systemy szkolenia sportowego (intensywny, progresywny), kontrola efektów treningowych.	52/nst
4.	Przygotowanie motoryczne w grach zespołowych: definicje, składowe przygotowania sprawnościowego w grach zespołowych, uwarunkowania składowe przygotowania sprawnościowego w grach zespołowych, metodyka przygotowania sprawnościowego w grach zespołowych, zasady rozwoju zdolności motorycznych w grach zespołowych, strategia układania planów sprawności fizycznej w grach zespołowych,	39/nst

5.	Przygotowanie motoryczne w sportach indywidualnych: definicje, składowe przygotowania sprawnościowego w sportach indywidualnych, uwarunkowania składowe przygotowania sprawnościowego w sportach indywidualnych, metodyka przygotowania sprawnościowego w sportach indywidualnych, zasady rozwoju zdolności motorycznych w sportach indywidualnych, strategia układania planów sprawności fizycznej w sportach indywidualnych,	39/nst
6.	Przygotowanie motoryczne w sporcie dzieci i młodzieży: definicje, składowe przygotowania sprawnościowego w sportach indywidualnych, uwarunkowania składowe przygotowania sprawnościowego w sporcie dzieci i młodzieży, metodyka przygotowania w sporcie dzieci i młodzieży, zasady rozwoju zdolności motorycznych w sporcie dzieci i młodzieży, strategia układania planów sprawności fizycznej w sporcie dzieci i młodzieży,	39/nst
7.	Indywidualizacja programowania treningu sportowego: definicje, indywidualizacja planu treningowego, zadania procesu treningowego w odniesieniu do indywidualnego programowania treningu sportowego, zasady procesu treningowego w odniesieniu do indywidualnego programowania treningu sportowego	St/nst

Forma i warunki zaliczenia grupy zajęć, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia, a także forma i warunki zaliczenia poszczególnych zajęć wchodzących w zakres danego grupy zajęć

Warunkiem zaliczenia grupy zajęć jest zaliczenie i zdanie egzaminów z wszystkich przedmiotów wchodzących w zakres grupy zajęć. Warunkiem zaliczenia poszczególnych zajęć modułowych jest osiągnięcie wszystkich założonych efektów kształcenia (w minimalnym akceptowalnym stopniu – w wysokości >50%).
Dla modułów, w których są egzaminy – np. Warunkiem dopuszczenia do egzaminu jest zaliczenie przedmiotu modułowego, z którego przewidziany jest egzamin. Egzaminy odbywają się w trakcie sesji egzaminacyjnej (zgodnie z organizacją roku akademickiego) i mają formę pisemną.

Nakład pracy studenta - Bilans punktów ECTS	Stacjonarne	Niestacjonarne
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:		
Udział w wykładach	78	Liczba godzin
Udział w ćwiczeniach	143	
Samodzielna praca studenta:		
Przygotowanie do ćwiczeń	55	Liczba godzin
Przygotowanie projektu	60	
Przygotowanie do zaliczenia	55	
Przygotowanie do egzaminu	51	
Łączny nakład pracy studenta wynosi 442 godzin, co odpowiada 17 punktom ECTS		

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia danego grupy zajęć

Zajęc A., Chmura J. Współczesny system szkolenia w zespołowych grach sportowych. AWF Katowice 2016
Bompa T., Zajęc A., Waśkiewicz Z., Chmura J. Przygotowanie sprawnościowe w zespołowych grach sportowych. Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach, 2013
Tsatsouline P. Rozciąganie odprężone. Wydawnictwo AHA, 2012
Nelson A.G., Kokkonen J. Anatomia stretchingu, Studio Astropsychologii, 2011
Sozański H.(red): Podstawy teorii treningu. RCM-SKFiS, Warszawa 1993.
Zajęc A., Wilk M., Poprzącki S., Bacik B. Współczesny trening siły mięśniowej AWF Katowice, Katowice 2009.
Janssen P. Lactate threshold training. Human Kinetics 2001
Maud P., Foster C. Physiological Assessment of Human Fitness. Human Kinetics 2006
Zajęc A, Poprzącki S, Czuba M i wsp. Dietetyczne i suplementacyjne wspomaganie procesu treningowego. AWF Katowice 2012

Jeukendrup A. Sports Nutrition. An Introduction to Energy Production and Performance. Human Kinetics 2009
 Benardot D. Advanced Sport Nutrition. Human Kinetics 2006
 Maughan R., Burke L. Żywnienie a zdolność do wysiłku. Biblioteka Medicina Sportiva, 2001
 Williams M.H. Granice wspomagania. Biblioteka Medicina Sportiva, 2000
 Bean Anita. Żywnienie w sporcie, 2008
 Jeukendrup A. Sports Nutrition. Human Kinetics 2009
 Błaszczyk J.W.: Kontrola stabilności postawy ciała. Kosmos, 42 (2): 473-486, 1993.
 im. J. Kukuczki w Katowicach, 2012.
 Grabowski H., Szopa J.: Eurofit – Europejski Test Sprawności fizycznej. AWF Kraków, 1989.
 Juras G. Koordynacyjne uwarunkowania procesu uczenia się utrzymywania równowagi ciała. AWF Katowice, 2003.

Literatura uzupełniająca

Bompa T.: Cechy biomotoryczne i metodyka ich kształtowania. RCM-SKFiS, Warszawa 1990.
 Cook G., Burton L., Kiesel K., Rose G., Bryant MF. Movement. Functional movement system. Screening, Assessment, Corrective Strategies. On target Publications, 2010.
 Bompa T: Teoria i metodyka treningu. RCM-SKFiS, Warszawa 1990.
 Bompa T: Teoria planowania treningu. RCM-SKFiS, Warszawa 1990.
 Drabik J.: Mierzenie sprawności fizycznej dzieci, młodzieży i dorosłych. AWF Gdańsk, 1997

Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki

Kliknij tutaj, aby wprowadzić tekst.

Forma oceny efektów kształcenia

Efekty kształcenia	Forma oceny		
	Test sprawdzający	Prezentacja/praca grupowa	Obserwacja/dyskusja dydaktyczna
W01	x		x
W02	x		
W03	x	x	
U01		x	x
U02			x
U03			x
K01		x	
K02		x	
K03		x	

Macierz efektów kształcenia dla grupy zajęć

Efekty kształcenia	Przedmioty			
	Identyfikacja talentu i potencjału sportowego, Indywidualizacja programowania treningu sportowego	Diagnostyka stanu wytrenowania, Przygotowanie motoryczne w sporcie dzieci i młodzieży	Periodyzacja kształtowania zdolności motorycznych,	Przygotowanie motoryczne w grach zespołowych, Przygotowanie motoryczne w sportach indywidualnych,
W01	*	*		*
W02		*		*
W03			*	
U01		*	*	*
U02	*			*
U03		*	*	*
K01		*		*
K02	*	*	*	*
K03	*	*		*