Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie
Instytut Nauk o Zdrowiu

Program studiów I stopnia
dla kierunku

PSYCHOFIZYCZNE KSZTAŁTOWANIE CZŁOWIEKA

profil praktyczny

Nysa, wrzesień 2019

Spis treści

1. Ogólna charakterystyka prowadzonych studiów
2. Opis zakładanych efektów uczenia się
3. Harmonogram realizacji programu studiów
4. Opis modułów kształcenia wraz z przypisaniem do nich efektów uczenia się i treści programowych zapewniających uzyskanie tych efektów
5. Sposoby weryfikacji i oceny efektów uczenia się osiągniętych przez studenta w trakcie całego cyklu kształcenia
6. Wymiar, zasady i formy odbywania praktyk zawodowych wraz z liczbą punktów ECTS
7. Zasady prowadzenia procesu dyplomowania
8. Sumaryczne wskaźniki charakteryzujące program studiów

1. Ogólna charakterystyka prowadzonych studiów

Nazwa kierunku studiów

Psychofizyczne kształtowanie człowieka

Nazwy specjalności kształcenia

Trener osobisty
Rekreacja psychoruchowa
Trener przygotowania motorycznego

Poziom studiów

Studia I stopnia

Profil kształcenia

praktyczny

Forma / formy studiów

studia stacjonarne
studia niestacjonarne

Tytuł zawodowy uzyskiwany przez absolwenta

licencjat

Liczba semestrów

6 semestrów

Liczba punktów ECTS konieczna do ukończenia studiów na danym poziomie

180

2. Opis zakładanych efektów uczenia się

Kierunek studiów I stopnia *psychofizyczne kształtowanie człowieka*, profil praktyczny, został przyporządkowany do następujących dyscyplin naukowych/artystycznych:

1) dziedzina nauk medycznych i nauk o zdrowiu/ dziedzina sztuki
   a) dyscyplina naukowa/artystyczna: *nauki o kulturze fizycznej* (udział liczby punktów ECTS: **76**%)
2) dziedzina nauk społecznych / dziedzina sztuki
   a) dyscyplina naukowa/artystyczna: *psychologia* (udział liczby punktów ECTS: **24**%)

Dyscyplina wiodąca: **nauki o kulturze fizycznej**

Objaśnienia oznaczeń:
W – kategoria wiedzy
U – kategoria umiejętności
K – kategoria kompetencji społecznych
01, 02, 03 i kolejne – numer efektu kształcenia

Nazwa kierunku studiów: *psychofizyczne kształtowanie człowieka* **Poziom kształcenia: pierwszy stopień** **Profil kształcenia: praktyczny**	
Symbol kierunkowego efektu uczenia się	**EFEKTY UCZENIA SIĘ** **Po ukończeniu studiów I stopnia na kierunku *Psychofizyczne Kształtowanie Człowieka*, profil praktyczny, absolwent:**
WIEDZA	
K_W01	Wykazuje znajomość anatomii i fizjologii człowieka ze szczególnym uwzględnieniem układu pokarmowego oraz procesów trawienia i wchłaniania.
K_W02	Zna i rozumie wiedzę z zakresu biochemii ogólnej i żywności, fizjologii oraz technologii informacyjnej.
K_W03	Zna funkcje fizjologiczne: białek, tłuszczów, węglowodanów oraz elektrolitów, pierwiastków śladowych, witamin i hormonów.
K_W04	Zna technologię potraw oraz podstawy towaroznawstwa.
K_W05	Rozumie procesy rozwoju osobniczego od dzieciństwa do późnej starości i potrafi zaplanować żywienie dostosowane do naturalnych etapów rozwoju człowieka.
K_W06	Rozumie i potrafi wyjaśnić społeczne i ekonomiczne uwarunkowania zdrowia i choroby.
K_W07	Zna i potrafi wdrażać zasady zdrowego żywienia i stylu życia dla młodzieży i dorosłych. Potrafi rozpoznać i dokonać korekty sposobu żywienia u osób z nieprawidłowa masą ciała (niedożywionych oraz/lub osób z nadwagą/otyłością).
K_W08	Posiada wiedzę potrzebną do programowania i prowadzenia treningu w wybranej formie aktywności, w sposób bezpieczny, efektywny dla klienta.
K_W09	Zna i rozumie podstawy budowy i funkcjonowania organizmu człowieka z uwzględnieniem biomechaniki ruchu oraz podstawowe procesy fizjologiczne i biochemiczne zachodzące w organizmie osoby ćwiczącej.
K_W10	Zna zasady programowania, periodyzacji, progresji obciążeń treningu rekreacyjnego.
K_W11	Posiada wiedzę z zakresu nauczania i doskonalenia techniki ćwiczeń.
K_W12	Zna zasady ustalenia celów trening, diagnozy i kontroli efektów treningowych.
K_W13	Zna narzędzia pozwalające na analizowanie osiągnięć własnych w pracy zawodowej oraz analizowanie i nadzorowanie pracy innych osób, zaangażowanych w realizację procesu treningowego.
K_W14	Zna zasady promocji zdrowia i zdrowego trybu życia.

K_W15	Zna ogólne zasady tworzenia i rozwoju przedsiębiorczości.
K_W16	Zna prawne, organizacyjne i etyczne aspekty zawodu trenera.
K_W17	Posiada podstawową wiedzę w zakresie psychologii aktywności fizycznej, zaburzeń odżywiania i otyłości, procesów uczenia się, wpływu stresu na organizm oraz wpływu aktywności fizycznej na jakość życia.
K_W18	Zna metody oceny poziomu motywacji do zmiany oraz psychologiczne techniki wspomagające rozwój psychofizyczny.
K_W19	Zna podstawowe pojęcia i mechanizmy psychospołeczne związane ze zdrowiem i aktywnością fizyczną.
K_W20	Zna podstawy funkcjonowania jednostek i grup społecznych oraz sposoby interwencji psychologicznej wobec jednostki w trakcie procesu wdrażania zmian.
K_W21	Zna miejsce zawodu w szeroko pojętej nauce oraz metody badawcze stosowane w naukach medycznych i społecznych. Zna organizację ochrony zdrowia w Polsce oraz programy profilaktyczne realizowane w ramach zdrowia publicznego.
UMIEJĘTNOŚCI	
K_U01	Potrafi prowadzić edukację żywieniową dla osób zdrowych oraz udzielić porady żywieniowej w ramach zespołu terapeutycznego.
K_U02	Potrafi przewidzieć skutki wstrzymania podaży pożywienia i zaplanować odpowiednie postępowanie żywieniowe w celu zapobiegania następstwom głodzenia.
K_U03	Potrafi przeprowadzić wywiad żywieniowy i dokonać oceny sposobu żywienia oraz stanu odżywienia.
K_U04	Potrafi dokonać odpowiedniego doboru surowców do produkcji potraw stosowanych w dietoterapii, zastosować odpowiednie techniki sporządzania potraw oraz określić wartość odżywczą i energetyczną diet na podstawie tabel wartości odżywczej produktów spożywczych.
K_U05	Potrafi zaplanować i wdrożyć żywienia dostosowane do potrzeb różnych grup ludności.
K_U06	Potrafi zaplanować i wdrożyć odpowiednie postępowanie żywieniowe w celu zapobiegania chorobom dietozależnym.
K_U07	Posiada umiejętności ruchowe umożliwiające samodzielne uczestnictwo w formach rekreacyjnych i zdrowotnych.
K_U08	Potrafi posługiwać się sprzętem rekreacyjnym, siłowym i aerobowym.
K_U09	Potrafi przeprowadzić diagnozę, analizę potrzeb, identyfikować problemy klienta oraz pracować w zespole wielodyscyplinarnym w celu zapewnienia ciągłości opieki nad klientem.
K_U10	Posiada umiejętności w zakresie planowania i realizacji treningu rekreacyjnego dopasowanego do celu oraz możliwości klienta.
K_U11	Potrafi dobrać odpowiednie narzędzia diagnostyczne do oceny możliwości psychofizycznych klientów.
K_U12	Potrafi nauczać umiejętności ruchowe, oceniać postępy klientów oraz modyfikować plan treningowy.
K_U13	Potrafi kierować procesem treningowym: planować, projektować i realizować proces treningowy w oparciu o potrzeby klienta.
K_U14	Potrafi komunikować się z jednostką oraz z grupą społeczną w celu analizowania, interpretowania oraz projektowania strategii działań psychologicznych pomagających w osiąganiu zamierzonych efektów przez klienta.
K_U15	Potrafi identyfikować problemy klienta; analizować i interpretować motywy i wzory ludzkich zachowań oraz ich konsekwencje społeczne i personalne.
K_U16	Potrafi wyznaczać cele, kontrolować i modyfikować proces zmian u klienta na każdym z jego etapów; potrafi wykorzystywać w pracy z klientem elementy treningu relaksacyjnego, wizualizacji, wspomagania koncentracji, coachingu i mentoringu.
K_U17	Potrafi korzystać z technik informacyjnych w celu pozyskiwania i przechowywania danych.
K_U18	Potrafi interpretować dane liczbowe związane z zawodem właściwym dla studiowanego kierunku studiów.
K_U19	Potrafi prowadzić dokumentację dotyczącą jednostek, instytucji oraz podejmowanych działań.
K_U20	Posiada umiejętności językowe w zakresie dziedzin nauki i dyscyplin naukowych, właściwych dla studiowanego kierunku studiów, zgodne z wymaganiami określonymi dla poziomu B2 Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego.
K_U21	Potrafi planować i organizować pracę indywidualną oraz w zespole.
K_U22	Posiada umiejętność stałego dokształcania się.

KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
K_K01	Posiada świadomość własnych ograniczeń i wie kiedy zwrócić się do innych specjalistów.
K_K02	Potrafi brać odpowiedzialność za działania własne i właściwie organizować pracę własną. Potrafi określać priorytety służące realizacji zadań zawodowych.
K_K03	Okazuje szacunek wobec klienta i troszczy się o jego dobro oraz realizację celu treningowego.
K_K04	Potrafi identyfikować priorytety służące realizacji celów treningowych, oraz zapewnia bezpieczeństwo własne, klienta i otoczenia .
K_K05	Rozumie znaczenie i dba o poziom sprawności fizycznej niezbędnej do wykonywania zawodu trenera.
K_K06	Umie przyjmować i wyznaczać zadania, ma elementarne umiejętności organizacyjne pozwalające na realizację celów związanych z projektowaniem i podejmowaniem działań rozwojowych dla klientów na różnych etapach życia – od dzieciństwa do późnej dorosłości.
K_K07	Potrafi motywować do zmian, kształtować umiejętności interpersonalne oraz formułować opinie dotyczące swoich klientów.

3. Harmonogram realizacji programu studiów

Trener osobisty

Stacjonarne

Harmonogram realizacji programu studiów LICENCJACKICH **STACJONARNYCH** - PSYCHOFIZYCZNE KSZTAŁTOWANIE CZŁOWIEKA, PROFIL PRAKTYCZNY

SPECJALNOŚĆ: TRENER OSOBISTY

L.p.	NAZWA PRZEDMIOTU	Punkty ECTS	Egzamin	Zaliczenie	Ogólna liczba godzin					Liczba godzin w semestrze																													
										I					II					III					IV					V					VI				
					Σ	W	ĆT	ĆP	S	W	ĆT	ĆP	S	P	W	ĆT	ĆP	S	P	W	ĆT	ĆP	S	P	W	ĆT	ĆP	S	P	W	ĆT	ĆP	S	P	W	ĆT	ĆP	S	P
A	**Przedmioty kształcenia ogólnego**																																					
1	Ergonomia i pierwsza pomoc	2		2	30	15		15												15		15		2													
2	Etykieta w życiu publicznym	1		1	15	15				15				1																							
3	Etyka	1		1	15	15																			15			1									
4	Język obcy (do wyboru: angielski, niemiecki)	5	1	3	120			120				30		1			30		1			30		1			**30**		2								
5	Technologie informacyjne	2		2	30	15		15		15		15		2																						
B	**Przedmioty podstawowe**																																					
1	Podstawy przedsiębiorczości i zasady prowadzenia działalności go	2		1	15			15																							15		2				
2	Organizacja i marketing sportu i rekreacji	1		1	15	15									15				1																	
3	Elementy prawa i ochrona własności intelektualnej	2		2	30	30									15				1	15				1													
4	Elementy anatomii człowieka	6	1	1	60	30		30		30		30		6																							
5	Fizjologia	6	1	1	60	30		30		30		30		6																							
6	Biochemia	2		2	30	15		15							15		15		2																		
7	Fizjologia wysiłku fizycznego	2		2	30	15		15							15		15		2																		
8	Biochemia żywności	2		2	30	15		15																	15		15		2								
9	Psychologia ogólna	8	1	3	120	60	60			30	30			4	**30**	30			4																			
10	Antropomotoryka	3	1	1	45	15		30							**15**		30		3																		
C	**Przedmioty kierunkowe**																																					
1	Psychologia społeczna	6	1	3	75	45	30													30	15			3	**15**	15			3								
2	Psychologia stresu i jakości życia	4	1	1	60	30	30													**30**	30			4													
3	Psychologia aktywności fizycznej	3		3	45	15	30													15		15		2			15		1								
4	Gerontopsychologia	4		4	60	30	30													15	15			2	15	15			2								
5	Psychologia zaburzeń odżywiania i otyłości	4	1	3	60	30	30																		15	15			2	**15**	15			2			
6	Technologia żywienia i towaroznawstwo	7	1	3	90	30		60																	15		15		2	**15**		45		5			
7	Żywienie człowieka	6	1	3	120	60	60			30	30			2	30	30			4																		
8	Teoria i metodyka aktywności fizycznej	2		2	30	15	15								15	15			2																		
9	Podstawy żywienia różnych grup ludności	7		3	90	30		60												30		30		5			30		2								
10	Odnowa biologiczna	2		2	45			45									30		1			15		1													
11	Fitness	7	1	3	90	15		75		15		15		2			30		2			30		3													
12	Trening wytrzymałościowy i siłowy	5	1	2	75	15		60		15		30		3			**30**		2																		
13	Techniki relaksacyjne z elementami jogi	2		1	30			30																			30		2								
14	Sporty halowe	3		2	30			30														15		2			15		1								
15	Trening funkcjonalny	6	1	1	75			75														30		2			45		4								
D	**Przedmioty specjalnościowe TRENER OSOBISTY**																																					
1	Trening zdrowotny	8		4	90	30		60																						15		30		4	15		30		4
2	Indywidualne programy treningowe	5	1	2	60	15		45																						15		30		3			**15**		2
3	Prakseologia treningu	4	1	1	45	15		30																											**15**		30		4
4	Fit –atletyka	7	1	1	90			90																								45		3			45		4
5	Indywidualne techniki wspierające rozwój psychofizyczny człowieka	5		4	75	30		45																						15		15		2	**15**		30		3
6	Żywienie a zdolność do wysiłku	3		3	45	30		15																						15		15		2	15				1
7	Suplementacja w sporcie	4	1	1	45	30		15																						**30**		15		4					
8	Praktyka zawodowa	24		3															8										8								8
9	Seminarium dyplomowe	7		2	30				30																								15	3			15	4
	Razem	**180**	**17**	**82**	**2100**	**750**	**285**	**1035**	**30**	**180**	**60**	**150**	**0**	**27**	**150**	**75**	**180**	**0**	**33**	**150**	**60**	**180**	**0**	**28**	**90**	**45**	**195**	**0**	**32**	**120**	**15**	**210**	**15**	**30**	**60**	**0**	**150**	**15**	**30**
	Liczba godzin w semestrze									**390**					**405**					**390**					**330**					**360**					**225**				
	Liczba				**Egzaminów**				**17**	**2**					**4**					**2**					**3**					**3**					**3**				
					Zaliczeń				**82**	**14**					**14 (+1 praktyki)**					**16**					**14 (+1 praktyki)**					**14**					**8**				
					Punktów ECTS				**180**	**27**					**25 (+8 ECTS praktyki)**					**28**					**24 (+8 ECTS praktyki)**					**30**					**22 (+8 ECTS praktyki)**				

Legenda: W - wykład, **CT**- ćwiczenia tablicowe, **CP** - ćwiczenia praktyczne, **S** - seminaria, **P** - liczba punktów ECTS w semestrze. Pole oznaczone rastrem - egzamin z przedmiotu. ### ####

1.	Język obcy nowożytny-przedmiot wybieralny	2		2	60			60														30		1			30		1								

PWSZ w Nysie 2019/2020

psychofizyczne kształtowanie człowieka – studia stacjonarne I stopnia,
profil praktyczny, w systemie **ECTS**

specjalność: ***trener osobisty***

Rok I, semestr I (zimowy)

Lp.	Nazwa przedmiotu	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia*	Przedmiot obowiąz-kowy do zaliczenia semestru	Punkty ECTS
A. Przedmioty kształcenia ogólnego						
1.	Etykieta w życiu publicznym	wykład	15	zaliczenie	nie	1
2.	Język obcy	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie	tak	1
3	Technologia informacyjna	wykład	15	zaliczenie	nie	2
4.	Technologia informacyjna	ćwiczenia praktyczne	15	zaliczenie		
B. Przedmioty podstawowe						
5.	Elementy anatomii człowieka	wykład	30	**egzamin**	tak	6
6.	Elementy anatomii człowieka	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie		
7.	Fizjologia	wykład	30	**egzamin**	tak	6
8.	Fizjologia	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie		
9.	Psychologia ogólna	wykład	30	zaliczenie	tak	4
10.	Psychologia ogólna	ćwiczenia	30	zaliczenie		
C. Przedmioty kierunkowe						
11.	Żywienie człowieka	wykład	30	zaliczenie	tak	2
12.	Żywienie człowieka	ćwiczenia	30	zaliczenie	tak	
13.	Fitness	wykład	15	zaliczenie	tak	2
14.	Fitness	ćwiczenia praktyczne	15	zaliczenie		
15.	Trening wytrzymałościowy i siłowy	wykład	15	zaliczenie	tak	3
16.	Trening wytrzymałościowy i siłowy	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie		
Razem: 27 punktów ECTS						

Objaśnienia:
* - wszystkie formy zaliczeń kończą się wystawieniem oceny

Rok I, semestr II (letni)

Lp.	Nazwa przedmiotu	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia*	Przedmiot obowiąz-kowy do zaliczenia semestru	Punkty ECTS
A. Przedmioty kształcenia ogólnego						
1.	Język obcy	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie	tak	1
B. Przedmioty podstawowe						
2.	Organizacja i marketing sportu i rekreacji	wykład	15	zaliczenie	tak	1
3.	Elementy prawa i ochrona własności intelektualnej	wykład	15	zaliczenie	nie	1
4.	Biochemia	wykład	15	zaliczenie	tak	2
5.	Biochemia	ćwiczenia praktyczne	15	zaliczenie		
6.	Fizjologia wysiłku fizycznego	wykład	15	zaliczenie	tak	2
7.	Fizjologia wysiłku fizycznego	ćwiczenia praktyczne	15	zaliczenie		
8.	Psychologia ogólna	wykład	30	**egzamin**	tak	4
9.	Psychologia ogólna	ćwiczenia	30	zaliczenie		
10.	Antropomotoryka	wykład	15	**egzamin**	tak	3
11.	Antropomotoryka	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie		
C. Przedmioty kierunkowe						
12.	Żywienie człowieka	wykład	30	**egzamin**	tak	4
13.	Żywienie człowieka	ćwiczenia	30	zaliczenie		
14.	Teoria i metodyka aktywności fizycznej	wykład	15	zaliczenie	tak	2
15.	Teoria i metodyka aktywności fizycznej	ćwiczenia	15	zaliczenie		
16.	Odnowa biologiczna	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie	nie	1
17.	Fitness	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie	tak	2
18.	Trening wytrzymałościowy i siłowy	ćwiczenia praktyczne	30	**egzamin**	tak	2
19.	Praktyki zawodowe		320	zaliczenie	tak	8
Razem: 33 punktów ECTS						

Objaśnienia:
* - wszystkie formy zaliczeń kończą się wystawieniem oceny

Rok II, semestr III (zimowy)

Lp.	Nazwa przedmiotu	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia*	Przedmiot obowiązkowy do zaliczenia semestru	Punkty ECTS
A. Przedmioty kształcenia ogólnego						
1.	Ergonomia i pierwsza pomoc	wykład	15	zaliczenie	tak	2
2.	Ergonomia i pierwsza pomoc	ćwiczenia praktyczne	15	zaliczenie		
3.	Język obcy	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie	tak	1
B. Przedmioty podstawowe						
4.	Elementy prawa i ochrona własności intelektualnej	wykład	15	zaliczenie	tak	1
C. Przedmioty kierunkowe						
5.	Psychologia społeczna	wykład	30	zaliczenie	nie	3
6.	Psychologia społeczna	ćwiczenia	15	zaliczenie		
7.	Psychologia stresu i jakości życia	wykład	30	**egzamin**	tak	4
8.	Psychologia stresu i jakości życia	ćwiczenia	30	zaliczenie		
9.	Psychologia aktywności fizycznej	wykład	15	zaliczenie	nie	2
10.	Psychologia aktywności fizycznej	ćwiczenia	15	zaliczenie		
11.	Gerontopsychologia	wykład	15	zaliczenie	tak	2
12.	Gerontopsychologia	ćwiczenia	15	zaliczenie		
13.	Podstawy żywienia różnych grup ludności	wykład	30	zaliczenie	nie	5
14.	Podstawy żywienia różnych grup ludności	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie		
15.	Odnowa biologiczna	ćwiczenia praktyczne	15	zaliczenie	tak	1
16.	Fitness	ćwiczenia praktyczne	30	**egzamin**	tak	3
17.	Sporty halowe	ćwiczenia praktyczne	15	zaliczenie	nie	2
18.	Trening funkcjonalny	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie	tak	2
Razem: 28 punktów ECTS						

Objaśnienia:
* - wszystkie formy zaliczeń kończą się wystawieniem oceny

Rok II, semestr IV (letni)

Lp.	Nazwa przedmiotu	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia*	Przedmiot obowiązkowy do zaliczenia semestru	Punkty ECTS
A. Przedmioty kształcenia ogólnego						
1.	Etyka	wykład	15	zaliczenie	nie	1
2.	Język obcy	ćwiczenia praktyczne	30	**egzamin**	tak	2
B. Przedmioty podstawowe						
3.	Biochemia żywności	wykład	15	zaliczenie	tak	2
4.	Biochemia żywności	ćwiczenia praktyczne	15	zaliczenie		
C. Przedmioty kierunkowe						
5.	Psychologia społeczna	wykład	15	**egzamin**	tak	3
6.	Psychologia społeczna	ćwiczenia	15	zaliczenie		
7.	Psychologia aktywności fizycznej	ćwiczenia	15	zaliczenie	nie	1
8.	Gerontopsychologia	wykład	15	zaliczenie	tak	2
9.	Gerontopsychologia	ćwiczenia	15	zaliczenie		
10.	Psychologia zaburzeń odżywiania i otyłości	wykład	15	zaliczenie	nie	2
11.	Psychologia zaburzeń odżywiania i otyłości	ćwiczenia	15	zaliczenie		
12.	Technologia żywienia i towaroznawstwo	wykład	15	zaliczenie	nie	2
13.	Technologia żywienia i towaroznawstwo	ćwiczenia praktyczne	15	zaliczenie		
14.	Podstawy żywienia różnych grup ludności	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie	tak	2
15.	Techniki relaksacyjne z elementami jogi	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie	nie	2
16.	Sporty halowe	ćwiczenia praktyczne	15	zaliczenie	tak	1
17.	Trening funkcjonalny	ćwiczenia praktyczne	45	**egzamin**	tak	4
18.	Praktyki zawodowe		320	zaliczenie	tak	8
Razem: 32 punktów ECTS						

Objaśnienia:
* - wszystkie formy zaliczeń kończą się wystawieniem oceny

Rok III, semestr V (zimowy)

Lp.	Nazwa przedmiotu	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia*	Przedmiot obowiązkowy do zaliczenia semestru	Punkty ECTS
C. Przedmioty kierunkowe						
1.	Podstawy przedsiębiorczości i zasady prowadzenia działalności gospodarczej	ćwiczenia praktyczne	15	zaliczenie	tak	2
2.	Psychologia zaburzeń odżywiania i otyłości	wykład	15	**egzamin**	tak	2
3.	Psychologia zaburzeń odżywiania i otyłości	ćwiczenia	15	zaliczenie		
4.	Technologia żywienia i towaroznawstwo	wykład	15	**egzamin**	tak	5
5.	Technologia żywienia i towaroznawstwo	ćwiczenia praktyczne	45	zaliczenie		
D. Przedmioty specjalizacyjne i specjalnościowe						
6.	Trening zdrowotny	wykład	15	zaliczenie	nie	4
7.	Trening zdrowotny	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie		
8.	Indywidualne programy treningowe	wykład	15	zaliczenie	tak	3
9.	Indywidualne programy treningowe	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie		
11.	Fit-atletyka	ćwiczenia praktyczne	45	zaliczenie	nie	3
12.	Indywidualne techniki wspierające rozwój psychofizyczny człowieka	wykład	15	zaliczenie	tak	2
13.	Indywidualne techniki wspierające rozwój psychofizyczny człowieka	ćwiczenia praktyczne	15	zaliczenie		
14.	Żywienie a zdolność do wysiłku	wykład	15	zaliczenie	tak	2
15.	Żywienie a zdolność do wysiłku	ćwiczenia praktyczne	15	zaliczenie		
16.	Suplementacja w sporcie	wykład	30	**egzamin**	tak	4
17.	Suplementacja w sporcie	ćwiczenia praktyczne	15	zaliczenie		
18.	Seminarium dyplomowe	seminarium	15	zaliczenie	tak	3
Razem: 30 punktów ECTS						

Objaśnienia:
* - wszystkie formy zaliczeń kończą się wystawieniem oceny

Rok III, semestr VI (letni)

Lp.	Nazwa przedmiotu	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia*	Przedmiot obowiązkowy do zaliczenia semestru	Punkty ECTS
D. Przedmioty specjalizacyjne i specjalnościowe						
1.	Trening zdrowotny	wykład	15	zaliczenie	tak	4
2.	Trening zdrowotny	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie		
3.	Indywidualne programy treningowe	ćwiczenia praktyczne	15	**egzamin**	tak	2
4.	Prakseologia treningu	wykład	15	**egzamin**	tak	4
5.	Prakseologia treningu	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie		
7.	Fit-atletyka	ćwiczenia praktyczne	45	zaliczenie	tak	4
8.	Indywidualne techniki wspierające rozwój psychofizyczny człowieka	wykład	15	zaliczenie	tak	3
9.	Indywidualne techniki wspierające rozwój psychofizyczny człowieka	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie		
10.	Żywienie a zdolność do wysiłku	wykład	15	zaliczenie	tak	1
11.	Praktyki zawodowe	praktyka	320	zaliczenie	tak	8
12.	Seminarium dyplomowe	seminarium	15	zaliczenie	tak	4
Razem: 30 punktów ECTS						

Objaśnienia:
* - wszystkie formy zaliczeń kończą się wystawieniem oceny

3. Harmonogram realizacji programu studiów

Trener osobisty

Niestacjonarne

Harmonogram realizacji programu studiów LICENCJACKICH NIESTACJONARNYCH - PSYCHOFIZYCZNE KSZTAŁTOWANIE CZŁOWIEKA, PROFIL PRAKTYCZNY

SPECJALNOŚĆ: TRENER OSOBISTY

L.p.	NAZWA PRZEDMIOTU	Punkty ECTS	Egzamin	Zaliczenie	Ogólna liczba godzin					Liczba godzin w semestrze																													
					Σ	W	ĆT	ĆP	S	I					II					III					IV					V					VI				
										W	ĆT	ĆP	S	P	W	ĆT	ĆP	S	P	W	ĆT	ĆP	S	P	W	ĆT	ĆP	S	P	W	ĆT	ĆP	S	P	W	ĆT	ĆP	S	P
A	**Przedmioty kształcenia ogólnego**																																						
1	Ergonomia i pierwsza pomoc	2		2	30	15		15												15		15		2															
2	Etykieta w życiu publicznym	1		1	15	15				15				1																									
3	Etyka	1		1	15	15																			15				1										
4	Język obcy (do wyboru: angielski, niemiecki)	5	1	3	120			120				30		1			30		1			30		1			30		2										
5	Technologie informacyjne	2		2	30	15		15		15		15		2																									
B	**Przedmioty podstawowe**																																						
1	Podstawy przedsiębiorczości i zasady prowadzenia działalności go	2		1	9			9																								9		2					
2	Organizacja i marketing sportu i rekreacji	1		1	9	9									9				1																				
3	Elementy prawa i ochrona własności intelektualnej	2		2	18	18									9				1	9				1															
4	Elementy anatomii człowieka	6	1	1	36	18		18		18		18		6																									
5	Fizjologia	6	1	1	36	18		18		18		18		6																									
6	Biochemia	2		2	18	9		9							9		9		2																				
7	Fizjologia wysiłku fizycznego	2		2	18	9		9							9		9		2																				
8	Biochemia żywności	2		2	18	9		9																	9		9		2										
9	Psychologia ogólna	8	1	3	72	36	36			18	18			4	18	18			4																				
10	Antropomotoryka	3	1	1	27	9		18							9		18		3																				
C	**Przedmioty kierunkowe**																																						
1	Psychologia społeczna	6	1	3	45	27	18													18	9			3	9	9			3										
2	Psychologia stresu i jakości życia	4	1	1	36	18	18													18	18			4															
3	Psychologia aktywności fizycznej	3		3	27	9	18													9		9		2			9		1										
4	Gerontopsychologia	4		4	36	18	18													9	9			2	9	9			2										
5	Psychologia zaburzeń odżywiania i otyłości	4	1	3	36	18	18																		9	9			2	9	9			2					
6	Technologia żywienia i towaroznawstwo	7	1	3	63	18		45																	9		9		2	9		36		5					
7	Żywienie człowieka	6	1	3	72	36	36			18	18			2	18	18			4																				
8	Teoria i metodyka aktywności fizycznej	2		2	18	9	9								9	9			2																				
9	Podstawy żywienia różnych grup ludności	7		3	54	18		36												18		18		5			18		2										
10	Odnowa biologiczna	2		2	27			27									18		1			9		1															
11	Fitness	7	1	3	54	9		45		9		9		2			18		2			18		3															
12	Trening wytrzymałościowy i siłowy	5	1	2	45	9		36		9		18		3			18		2																				
13	Techniki relaksacyjne z elementami jogi	2		1	18			18																			18		2										
14	Sporty halowe	3		2	18			18														9		2			9		1										
15	Trening funkcjonalny	6	1	1	54			54														18		2			36		4										
D	**Przedmioty specjalnościowe TRENER OSOBISTY**																																						
1	Trening zdrowotny	8		4	54	18		36																						9		18		4	9		18		4
2	Indywidualne programy treningowe	5	1	2	36	9		27																						9		18		3			9		2
3	Prakseologia treningu	4	1	1	27	9		18																											9		18		4
4	Fit –atletyka	7	1	1	54			54																								27		3			27		4
5	Indywidualne techniki wspierające rozwój psychofizyczny człowieka	5		4	45	18		27																						9		9		2	9		18		3
6	Żywienie a zdolność do wysiłku	3		3	27	18		9																						9		9		2	9				1
7	Suplementacja w sporcie	4	1	1	27	18		9																						18		9		4					
8	Praktyka zawodowa	24		3															8										8										8
9	Seminarium dyplomowe	7		2	18				18																								9	3				9	4
	Razem	180	17	82	1362	474	171	699	18	120	36	108	0	27	90	45	120	0	33	96	36	126	0	28	60	27	138	0	32	72	9	135	9	30	36	0	90	9	30
					Liczba godzin w semestrze					264					255					258					225					225					135				
				Liczba		Egzaminów			17	2					4					2					3					3					3				
						Zaliczeń			82	14					14 (+1 praktyki)					16					14 (+1 praktyki)					14					8				
						Punktów ECTS			180	27					25 (+8 ECTS praktyki)					28					24 (+8 ECTS praktyki)					30					22 (+8 ECTS praktyki)				

Legenda: W - wykład, **CT**- ćwiczenia tablicowe, **CP** - ćwiczenia praktyczne, **S** - seminaria, **P** - liczba punktów ECTS w semestrze. Pole oznaczone rastrem - egzamin z przedmiotu.

1.	Język obcy nowożytny-przedmiot wybieralny	2		2	60			60														30		1			30		1										

PWSZ w Nysie 2019/2020

psychofizyczne kształtowanie człowieka – studia niestacjonarne I stopnia,
profil praktyczny, w systemie ECTS

specjalność: ***trener osobisty***

Rok I, semestr I (zimowy)

Lp.	Nazwa przedmiotu	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia*	Przedmiot obowiąz-kowy do zaliczenia semestru	Punkty ECTS
A. Przedmioty kształcenia ogólnego						
1.	Etykieta w życiu publicznym	wykład	15	zaliczenie	nie	1
2.	Język obcy	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie	tak	1
3.	Technologia informacyjna	wykład	15	zaliczenie	nie	2
4.	Technologia informacyjna	ćwiczenia praktyczne	15	zaliczenie		
B. Przedmioty podstawowe						
5.	Elementy anatomii człowieka	wykład	18	**egzamin**	tak	6
6.	Elementy anatomii człowieka	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie		
7.	Fizjologia	wykład	18	**egzamin**	tak	6
8.	Fizjologia	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie		
9.	Psychologia ogólna	wykład	18	zaliczenie	tak	4
10.	Psychologia ogólna	ćwiczenia	18	zaliczenie		
C. Przedmioty kierunkowe						
11.	Żywienie człowieka	wykład	18	zaliczenie	tak	2
12.	Żywienie człowieka	ćwiczenia	18	zaliczenie		
13.	Fitness	wykład	9	zaliczenie	tak	2
14.	Fitness	ćwiczenia praktyczne	9	zaliczenie		
15.	Trening wytrzymałościowy i siłowy	wykład	9	zaliczenie	tak	3
16.	Trening wytrzymałościowy i siłowy	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie		
Razem: 27 punktów ECTS						

Objaśnienia:
* - wszystkie formy zaliczeń kończą się wystawieniem oceny

Rok I, semestr II (letni)

Lp.	Nazwa przedmiotu	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia*	Przedmiot obowiąz-kowy do zaliczenia semestru	Punkty ECTS
A. Przedmioty kształcenia ogólnego						
1.	Język obcy	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie	tak	1
B. Przedmioty podstawowe						
2.	Organizacja i marketing sportu i rekreacji	wykład	9	zaliczenie	tak	1
3.	Elementy prawa i ochrona własności intelektualnej	wykład	9	zaliczenie	nie	1
4.	Biochemia	wykład	9	zaliczenie	tak	2
5.	Biochemia	ćwiczenia praktyczne	9	zaliczenie		
6.	Fizjologia wysiłku fizycznego	wykład	9	zaliczenie	tak	2
7.	Fizjologia wysiłku fizycznego	ćwiczenia praktyczne	9	zaliczenie		
8.	Psychologia ogólna	wykład	18	**egzamin**	tak	4
9.	Psychologia ogólna	ćwiczenia	18	zaliczenie		
10.	Antropomotoryka	wykład	9	**egzamin**	tak	3
11.	Antropomotoryka	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie		
C. Przedmioty kierunkowe						
12.	Żywienie człowieka	wykład	18	**egzamin**	tak	4
13.	Żywienie człowieka	ćwiczenia	18	zaliczenie		
14.	Teoria i metodyka aktywności fizycznej	wykład	9	zaliczenie	tak	2
15.	Teoria i metodyka aktywności fizycznej	ćwiczenia	9	zaliczenie		
16.	Odnowa biologiczna	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie	nie	1
17.	Fitness	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie	tak	2
18.	Trening wytrzymałościowy i siłowy	ćwiczenia praktyczne	18	**egzamin**	tak	2
19.	Praktyki zawodowe		320	zaliczenie	tak	8
Razem: 33 punktów ECTS						

Objaśnienia:
* - wszystkie formy zaliczeń kończą się wystawieniem oceny

Rok II, semestr III (zimowy)

Lp.	Nazwa przedmiotu	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia*	Przedmiot obowiąz-kowy do zaliczenia semestru	Punkty ECTS
A. Przedmioty kształcenia ogólnego						
1.	Ergonomia i pierwsza pomoc	wykład	15	zaliczenie	tak	2
2.	Ergonomia i pierwsza pomoc	ćwiczenia praktyczne	15	zaliczenie		
3.	Język obcy	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie	tak	1
B. Przedmioty podstawowe						
4.	Elementy prawa i ochrona własności intelektualnej	wykład	9	zaliczenie	tak	1
C. Przedmioty kierunkowe						
5.	Psychologia społeczna	wykład	18	zaliczenie	nie	3
6.	Psychologia społeczna	ćwiczenia	9	zaliczenie		
7.	Psychologia stresu i jakości życia	wykład	18	**egzamin**	tak	4
8.	Psychologia stresu i jakości życia	ćwiczenia	18	zaliczenie		
9.	Psychologia aktywności fizycznej	wykład	9	zaliczenie	nie	2
10.	Psychologia aktywności fizycznej	ćwiczenia praktyczne	9	zaliczenie		
11.	Gerontopsychologia	wykład	9	zaliczenie	tak	2
12.	Gerontopsychologia	ćwiczenia	9	zaliczenie		
13.	Podstawy żywienia różnych grup ludności	wykład	18	zaliczenie	nie	5
14.	Podstawy żywienia różnych grup ludności	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie		
15.	Odnowa biologiczna	ćwiczenia praktyczne	9	zaliczenie	tak	1
16.	Fitness	ćwiczenia praktyczne	18	**egzamin**	tak	3
17.	Sporty halowe	ćwiczenia praktyczne	9	zaliczenie	nie	2
18.	Trening funkcjonalny	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie	tak	2
Razem: 28 punktów ECTS						

Objaśnienia:
* - wszystkie formy zaliczeń kończą się wystawieniem oceny

Rok II, semestr IV (letni)

Lp.	Nazwa przedmiotu	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia*	Przedmiot obowiąz-kowy do zaliczenia semestru	Punkty ECTS
A. Przedmioty kształcenia ogólnego						
1.	Etyka	wykład	15	zaliczenie	nie	1
2.	Język obcy	ćwiczenia praktyczne	30	**egzamin**	tak	2
B. Przedmioty podstawowe						
3.	Biochemia żywności	wykład	9	zaliczenie	tak	2
4.	Biochemia żywności	ćwiczenia praktyczne	9	zaliczenie		
C. Przedmioty kierunkowe						
5.	Psychologia społeczna	wykład	9	**egzamin**	tak	3
6.	Psychologia społeczna	ćwiczenia	9	zaliczenie		
7.	Psychologia aktywności fizycznej	ćwiczenia praktyczne	9	zaliczenie	nie	1
8.	Gerontopsychologia	wykład	9	zaliczenie	tak	2
9.	Gerontopsychologia	ćwiczenia	9	zaliczenie		
10.	Psychologia zaburzeń odżywiania i otyłości	wykład	9	zaliczenie	nie	2
11.	Psychologia zaburzeń odżywiania i otyłości	ćwiczenia praktyczne	9	zaliczenie		
12.	Technologia żywienia i towaroznawstwo	wykład	9	zaliczenie	nie	2
13.	Technologia żywienia i towaroznawstwo	ćwiczenia	9	zaliczenie		
14.	Podstawy żywienia różnych grup ludności	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie	tak	2
15.	Techniki relaksacyjne z elementami jogi	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie	nie	2
16.	Sporty halowe	ćwiczenia praktyczne	9	zaliczenie	tak	1
17.	Trening funkcjonalny	ćwiczenia praktyczne	36	**egzamin**	tak	4
D. Przedmioty specjalizacyjne i specjalnościowe						
18.	Praktyki zawodowe		320	zaliczenie	tak	8
Razem: 32 punktów ECTS						

Objaśnienia:
* - wszystkie formy zaliczeń kończą się wystawieniem oceny

Rok III, semestr V (zimowy)

Lp.	Nazwa przedmiotu	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia*	Przedmiot obowiąz-kowy do zaliczenia semestru	Punkty ECTS
B. Przedmioty podstawowe						
1.	Podstawy przedsiębiorczości i zasady prowadzenia działalności gospodarczej	ćwiczenia praktyczne	9	zaliczenie	tak	2
C. Przedmioty kierunkowe						
2.	Psychologia zaburzeń odżywiania i otyłości	wykład	9	**egzamin**	tak	2
3.	Psychologia zaburzeń odżywiania i otyłości	ćwiczenia	9	zaliczenie		
4.	Technologia żywienia i towaroznawstwo	wykład	9	**egzamin**	tak	5
5.	Technologia żywienia i towaroznawstwo	ćwiczenia praktyczne	36	zaliczenie		
D. Przedmioty specjalizacyjne i specjalnościowe						
6.	Trening zdrowotny	wykład	9	zaliczenie	nie	4
7.	Trening zdrowotny	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie		
8.	Indywidualne programy treningowe	wykład	9	zaliczenie	tak	3
9.	Indywidualne programy treningowe	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie		
10.	Fit-atletyka	ćwiczenia praktyczne	27	zaliczenie	nie	3
11.	Indywidualne techniki wspierające rozwój psychofizyczny człowieka	wykład	9	zaliczenie	tak	2
12.	Indywidualne techniki wspierające rozwój psychofizyczny człowieka	ćwiczenia praktyczne	9	zaliczenie		
13.	Żywienie a zdolność do wysiłku	wykład	9	zaliczenie	tak	2
14.	Żywienie a zdolność do wysiłku	ćwiczenia praktyczne	9	zaliczenie		
15.	Suplementacja w sporcie	wykład	18	**egzamin**	tak	4
16.	Suplementacja w sporcie	ćwiczenia praktyczne	9	zaliczenie		
17.	Seminarium dyplomowe	seminarium	9	zaliczenie	tak	3
Razem: 30 punktów ECTS						

Objaśnienia:
* - wszystkie formy zaliczeń kończą się wystawieniem oceny

Rok III, semestr VI (letni)

Lp.	Nazwa przedmiotu	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia*	Przedmiot obowiąz-kowy do zaliczenia semestru	Punkty ECTS
D. Przedmioty specjalizacyjne i specjalnościowe						
1.	Trening zdrowotny	wykład	9	zaliczenie	tak	4
2.	Trening zdrowotny	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie		
3.	Indywidualne programy treningowe	ćwiczenia praktyczne	9	**egzamin**	tak	2
4.	Prakseologia treningu	wykład	9	**egzamin**	tak	4
5.	Prakseologia treningu	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie		
6.	Fit-atletyka	ćwiczenia praktyczne	27	**egzamin**	tak	4
7.	Indywidualne techniki wspierające rozwój psychofizyczny człowieka	wykład	9	zaliczenie	tak	3
8.	Indywidualne techniki wspierające rozwój psychofizyczny człowieka	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie		
9.	Żywienie a zdolność do wysiłku	wykład	9	zaliczenie	tak	1
10.	Praktyka zawodowa		320	zaliczeni	tak	8
11.	Seminarium dyplomowe	seminarium	9	zaliczenie	tak	4
Razem: 30 punktów ECTS						

Objaśnienia:
* - wszystkie formy zaliczeń kończą się wystawieniem oceny

3. Harmonogram realizacji programu studiów

Rekreacja psychoruchowa

Stacjonarne

Harmonogram realizacji programu studiów LICENCJACKICH **STACJONARNYCH** - PSYCHOFIZYCZNE KSZTAŁTOWANIE CZŁOWIEKA, PROFIL PRAKTYCZNY

SPECJALNOŚĆ: REKREACJA PSYCHORUCHOWA 2019/2020

L.p.	NAZWA PRZEDMIOTU	Punkty ECTS	Egzamin	Zaliczenie	Ogólna liczba godzin					Liczba godzin w semestrze																													
										I					II					III					IV					V					VI				
					Σ	W	ĆT	ĆP	S	W	ĆT	ĆP	S	P	W	ĆT	ĆP	S	P	W	ĆT	ĆP	S	P	W	ĆT	ĆP	S	P	W	ĆT	ĆP	S	P	W	ĆT	ĆP	S	P
A	**Przedmioty kształcenia ogólnego**																																					
1	Ergonomia i pierwsza pomoc	2		2	30	15		15																														
2	Etykieta w życiu publicznym	1		1	15	15				15				1																								
3	Etyka	1		1	15	15																																
4	Język obcy (do wyboru: angielski, niemiecki)	5	1	3	120			120				30		1			30		1			30		1					2									
5	Technologie informacyjne	2		2	30	15		15		15		15		2																								
B	**Przedmioty podstawowe**																																					
1	Podstawy przedsiębiorczości i zasady prowadzenia działalności go	2		1	15			15																														
2	Organizacja i marketing sportu i rekreacji	1		1	15	15									15				1																		
3	Elementy prawa i ochrona własności intelektualnej	2		2	30	30									15				1	15				1														
4	Elementy anatomii człowieka	6	1	1	60	30		30		30		30		6																								
5	Fizjologia	6	1	1	60	30		30		30		30		6																								
6	Biochemia	2		2	30	15		15							15		15		2																			
7	Fizjologia wysiłku fizycznego	2		2	30	15		15							15		15		2																			
8	Biochemia żywności	2		2	30	15		15																														
9	Psychologia ogólna	8	1	3	120	60	60			30	30			4	30	30			4																			
10	Antropomotoryka	3	1	1	45	15		30							15		30		3																			
C	**Przedmioty kierunkowe**																																					
1	Psychologia społeczna	6	1	3	75	45	30													30	15			3	15	15			3									
2	Psychologia stresu i jakości życia	4	1	1	60	30	30													30	30			4														
3	Psychologia aktywności fizycznej	3		3	45	15	30													15		15		2			15		1									
4	Gerontopsychologia	4		4	60	30	30													15	15			2	15	15			2									
5	Psychologia zaburzeń odżywiania i otyłości	4	1	3	60	30	30																		15	15			2	15	15			2				
6	Technologia żywienia i towaroznawstwo	7	1	3	90	30		60																	15		15		2	15		45		5				
7	Żywienie człowieka	6	1	3	120	60	60			30	30			2	30	30			4																			
8	Teoria i metodyka aktywności fizycznej	2		2	30	15	15								15	15			2																			
9	Podstawy żywienia różnych grup ludności	7		3	90	30		60												30		30		5			30		2								
10	Odnowa biologiczna	2		2	45			45									30		1			15		1													
11	Fitness	7	1	3	90	15		75		15		15		2			30		2			30		3													
12	Trening wytrzymałościowy i siłowy	5	1	2	75	15		60		15		30		3			30		2																			
13	Techniki relaksacyjne z elementami jogi	2		1	30			30																			30		2								
14	Sporty halowe	3		2	30			30														15		2			15		1								
15	Trening funkcjonalny	6	1	1	75			75														30		2			45		4								
D	**Przedmioty specjalnościowe REKREACJA PSYCHORUCHOWA**																																					
1	Organizacja wypoczynku i rekreacji grupowej	7	1	2	90	60		30																						30		30		4	30				3
2	Gry zespołowe	6	1	1	90	30		60																								45		3			45		3
3	Terenowe formy aktywności ruchowej	8		3	75	15		60																						15		30		6			30		2
4	Grupowe techniki wspierające rozwój psychofizyczny człowieka	6		4	75	30		45																						15		15		3	15		30		3
5	Żywienie jako wspomaganie rekreacji	5	1	1	60	30		30																											30		30		5
6	Profilaktyka nadwagi i otyłości	4		2	60	30		30																											30		30		4
7	Praktyka zawodowa	24		3															8									8									8
8	Seminarium dyplomowe	7		2	30				30																								15	3			15	4
	Razem	**180**	**16**	**79**	**2100**	**795**	**285**	**990**	**30**	180	60	150	0	27	150	75	180	0	33	150	60	180	0	28	90	45	195	0	32	90	15	180	15	28	105	0	165	15	32
					Liczba godzin w semestrze					**390**					**405**					**390**					**330**					**300**					**285**				
					Liczba	**Egzaminów**			**16**	**2**					**4**					**2**					**3**					**2**					**3**				
						Zaliczeń			**79**	**14**					**14 (+1 praktyki)**					**16**					**14 (+1 praktyki)**					**11**					**8**				
						Punktów ECTS			**180**	**27**					**25 (+8 ECTS praktyki)**					**28**					**24 (+8 ECTS praktyki)**					**28**					**24 (+8 ECTS praktyki)**				

Legenda: W - wykład, **CT**- ćwiczenia tablicowe, **CP** - ćwiczenia praktyczne, **S** - seminaria, **P** - liczba punktów ECTS w semestrze. Pole oznaczone rastrem - egzamin z przedmiotu.

1.	Język obcy nowożytny-przedmiot wybieralny	2		2	60			60														30		1			30		1									

PWSZ w Nysie 2019/2020

psychofizyczne kształtowanie człowieka – studia stacjonarne I stopnia,
profil praktyczny, w systemie **ECTS**
specjalność: ***rekreacja psychoruchowa***

Rok I, semestr I (zimowy)

Lp.	Nazwa przedmiotu	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia*	Przedmiot obowiąz-kowy do zaliczenia semestru	Punkty ECTS
A. Przedmioty kształcenia ogólnego						
1.	Etykieta w życiu publicznym	wykład	15	zaliczenie	nie	1
2.	Język obcy	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie	tak	1
3	Technologia informacyjna	wykład	15	zaliczenie	nie	2
4.	Technologia informacyjna	ćwiczenia praktyczne	15	zaliczenie		
B. Przedmioty podstawowe						
5.	Elementy anatomii człowieka	wykład	30	**egzamin**	tak	6
6.	Elementy anatomii człowieka	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie		
7.	Fizjologia	wykład	30	**egzamin**	tak	6
8.	Fizjologia	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie		
9.	Psychologia ogólna	wykład	30	zaliczenie	tak	4
10.	Psychologia ogólna	ćwiczenia	30	zaliczenie		
C. Przedmioty kierunkowe						
11.	Żywienie człowieka	wykład	30	zaliczenie	tak	2
12.	Żywienie człowieka	ćwiczenia	30	zaliczenie		
13.	Fitness	wykład	15	zaliczenie	tak	2
14.	Fitness	ćwiczenia praktyczne	15	zaliczenie		
15.	Trening wytrzymałościowy i siłowy	wykład	15	zaliczenie	tak	3
16.	Trening wytrzymałościowy i siłowy	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie		
Razem: 27 punktów ECTS						

Objaśnienia:
* - wszystkie formy zaliczeń kończą się wystawieniem oceny

Rok I, semestr II (letni)

Lp.	Nazwa przedmiotu	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia*	Przedmiot obowiąz-kowy do zaliczenia semestru	Punkty ECTS
A. Przedmioty kształcenia ogólnego						
1.	Język obcy	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie	tak	1
B. Przedmioty podstawowe						
2.	Organizacja i marketing sportu i rekreacji	wykład	15	zaliczenie	tak	1
3.	Elementy prawa i ochrona własności intelektualnej	wykład	15	zaliczenie	nie	1
4.	Biochemia	wykład	15	zaliczenie	tak	2
5.	Biochemia	ćwiczenia praktyczne	15	zaliczenie		
6.	Fizjologia wysiłku fizycznego	wykład	15	zaliczenie	tak	2
7.	Fizjologia wysiłku fizycznego	ćwiczenia praktyczne	15	zaliczenie		
8.	Psychologia ogólna	wykład	30	**egzamin**	tak	4
9.	Psychologia ogólna	ćwiczenia	30	zaliczenie		
10.	Antropomotoryka	wykład	15	**egzamin**	tak	3
11.	Antropomotoryka	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie		
C. Przedmioty kierunkowe						
12.	Żywienie człowieka	wykład	30	**egzamin**	tak	4
13.	Żywienie człowieka	ćwiczenia	30	zaliczenie		
14.	Teoria i metodyka aktywności fizycznej	wykład	15	zaliczenie	tak	2
15.	Teoria i metodyka aktywności fizycznej	ćwiczenia	15	zaliczenie		
16.	Odnowa biologiczna	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie	nie	1
17.	Fitness	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie	tak	2
18.	Trening wytrzymałościowy i siłowy	ćwiczenia praktyczne	30	**egzamin**	tak	2
19.	Praktyki zawodowe	praktyka	320	zaliczenie	tak	8
Razem: 33 punktów ECTS						

Objaśnienia:
* - wszystkie formy zaliczeń kończą się wystawieniem oceny

Rok II, semestr III (zimowy)

Lp.	Nazwa przedmiotu	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia*	Przedmiot obowiąz-kowy do zaliczenia semestru	Punkty ECTS
A. Przedmioty kształcenia ogólnego						
1.	Ergonomia i pierwsza pomoc	wykład	15	zaliczenie	tak	2
2.	Ergonomia i pierwsza pomoc	ćwiczenia praktyczne	15	zaliczenie		
3.	Język obcy	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie	tak	1
B. Przedmioty podstawowe						
4.	Elementy prawa i ochrona własności intelektualnej	wykład	15	zaliczenie	tak	1
C. Przedmioty kierunkowe						
5.	Psychologia społeczna	wykład	30	zaliczenie	nie	3
6.	Psychologia społeczna	ćwiczenia	15	zaliczenie		
7.	Psychologia stresu i jakości życia	wykład	30	**egzamin**	tak	4
8.	Psychologia stresu i jakości życia	ćwiczenia	30	zaliczenie		
9.	Psychologia aktywności fizycznej	wykład	15	zaliczenie	nie	2
10.	Psychologia aktywności fizycznej	ćwiczenia praktyczne	15	zaliczenie		
11.	Gerontopsychologia	wykład	15	zaliczenie	tak	2
12.	Gerontopsychologia	ćwiczenia	15	zaliczenie		
13.	Podstawy żywienia różnych grup ludności	wykład	30	zaliczenie	nie	5
14.	Podstawy żywienia różnych grup ludności	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie		
15.	Odnowa biologiczna	ćwiczenia praktyczne	15	zaliczenie	tak	1
16.	Fitness	ćwiczenia praktyczne	30	**egzamin**	tak	3
17.	Sporty halowe	ćwiczenia praktyczne	15	zaliczenie	nie	2
18.	Trening funkcjonalny	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie	tak	2
Razem: 28 punktów ECTS						

Objaśnienia:
* - wszystkie formy zaliczeń kończą się wystawieniem oceny

Rok II, semestr IV (letni)

Lp.	Nazwa przedmiotu	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia*	Przedmiot obowiąz-kowy do zaliczenia semestru	Punkty ECTS
A. Przedmioty kształcenia ogólnego						
1.	Etyka	wykład	15	zaliczenie	nie	1
2.	Język obcy	ćwiczenia praktyczne	30	**egzamin**	tak	2
B. Przedmioty podstawowe						
3.	Biochemia żywności	wykład	15	zaliczenie	tak	2
4.	Biochemia żywności	ćwiczenia praktyczne	15	zaliczenie		
C. Przedmioty kierunkowe						
5.	Psychologia społeczna	wykład	15	**egzamin**	tak	3
6.	Psychologia społeczna	ćwiczenia	15	zaliczenie		
7.	Psychologia aktywności fizycznej	ćwiczenia praktyczne	15	zaliczenie	nie	1
8.	Gerontopsychologia	wykład	15	zaliczenie	tak	2
9.	Gerontopsychologia	ćwiczenia	15	zaliczenie		
10.	Psychologia zaburzeń odżywiania i otyłości	wykład	15	zaliczenie	nie	2
11.	Psychologia zaburzeń odżywiania i otyłości	ćwiczenia	15	zaliczenie		
12.	Technologia żywienia i towaroznawstwo	wykład	15	zaliczenie	nie	2
13.	Technologia żywienia i towaroznawstwo	ćwiczenia praktyczne	15	zaliczenie		
14.	Podstawy żywienia różnych grup ludności	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie	tak	2
15.	Techniki relaksacyjne z elementami jogi	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie	nie	2
16.	Sporty halowe	ćwiczenia praktyczne	15	zaliczenie	tak	1
17.	Trening funkcjonalny	ćwiczenia praktyczne	45	**egzamin**	tak	4
D. Przedmioty specjalizacyjne i specjalnościowe						
18.	Praktyki zawodowe	praktyka	320	zaliczenie	tak	8
Razem: 32 punktów ECTS						

Objaśnienia:
* - wszystkie formy zaliczeń kończą się wystawieniem oceny

Rok III, semestr V (zimowy)

Lp.	Nazwa przedmiotu	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia*	Przedmiot obowiąz-kowy do zaliczenia semestru	Punkty ECTS
C. Przedmioty kierunkowe						
1.	Podstawy przedsiębiorczości i zasady prowadzenia działalności gospodarczej	ćwiczenia praktyczne	15	zaliczenie	tak	2
2.	Psychologia zaburzeń odżywiania i otyłości	wykład	15	**egzamin**	tak	2
3.	Psychologia zaburzeń odżywiania i otyłości	ćwiczenia	15	zaliczenie		
4.	Technologia żywienia i towaroznawstwo	wykład	15	**egzamin**	tak	5
5.	Technologia żywienia i towaroznawstwo	ćwiczenia praktyczne	45	zaliczenie		
D. Przedmioty specjalizacyjne i specjalnościowe						
6.	Organizacja wypoczynku i rekreacji grupowej	wykład	30	zaliczenie	tak	4
7.	Organizacja wypoczynku i rekreacji grupowej	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie		
8.	Gry zespołowe	ćwiczenia praktyczne	45	zaliczenie	nie	3
9.	Terenowe formy aktywności ruchowej	wykład	15	zaliczenie	tak	6
10.	Terenowe formy aktywności ruchowej	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie		
11.	Grupowe techniki wspierające rozwój psychofizyczny człowieka	wykład	15	zaliczenie	tak	3
12.	Grupowe techniki wspierające rozwój psychofizyczny człowieka	ćwiczenia praktyczne	15	zaliczenie		
13.	Seminarium dyplomowe	seminarium	15	zaliczenie	tak	3
Razem: 28 punktów ECTS						

Objaśnienia:
* - wszystkie formy zaliczeń kończą się wystawieniem oceny

Rok III, semestr VI (letni)

Lp.	Nazwa przedmiotu	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia*	Przedmiot obowiąz-kowy do zaliczenia semestru	Punkty ECTS
D. Przedmioty specjalizacyjne i specjalnościowe						
1.	Organizacja wypoczynku i rekreacji grupowej	wykład	30	**egzamin**	tak	3
2.	Gry zespołowe	ćwiczenia praktyczne	45	**egzamin**	tak	3
3.	Terenowe formy aktywności ruchowej	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie	tak	2
4.	Grupowe techniki wspierające rozwój psychofizyczny człowieka	wykład	15	zaliczenie	tak	3
5.	Grupowe techniki wspierające rozwój psychofizyczny człowieka	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie		
6.	Żywienie jako wspomaganie rekreacji	wykład	30	**egzamin**	tak	5
7.	Żywienie jako wspomaganie rekreacji	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie		
8.	Profilaktyka nadwagi i otyłości	wykład	30	zaliczenie	tak	4
9.	Profilaktyka nadwagi i otyłości	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie		
	Praktyka zawodowa	praktyka	320	zaliczenie	tak	8
10.	Seminarium dyplomowe	seminarium	15	zaliczenie	tak	4
Razem: 32 punktów ECTS						

Objaśnienia:
* - wszystkie formy zaliczeń kończą się wystawieniem oceny

3. Harmonogram realizacji programu studiów

Rekreacja psychoruchowa

Niestacjonarne

Harmonogram realizacji programu studiów LICENCJACKICH **NIESTACJONARNYCH** - PSYCHOFIZYCZNE KSZTAŁTOWANIE CZŁOWIEKA, PROFIL PRAKTYCZNY

SPECJALNOŚĆ: REKREACJA PSYCHORUCHOWA 2019/2020

L.p.	NAZWA PRZEDMIOTU	Punkty ECTS	Egzamin	Zaliczenie	Ogólna liczba godzin					Liczba godzin w semestrze																												
										I					II					III					IV					V					VI				
					Σ	W	ĆT	ĆP	S	W	ĆT	ĆP	S	P	W	ĆT	ĆP	S	P	W	ĆT	ĆP	S	P	W	ĆT	ĆP	S	P	W	ĆT	ĆP	S	P	W	ĆT	ĆP	S	P
A	**Przedmioty kształcenia ogólnego**																																					
1	Ergonomia i pierwsza pomoc	2		2	30	15		15														15		15		2											
2	Etykieta w życiu publicznym	1		1	15	15				15				1																							
3	Etyka	1		1	15	15																					15				1						
4	Język obcy (do wyboru: angielski, niemiecki)	5	1	3	120			120				30		1			30		1			30		1			**30**		2									
5	Technologie informacyjne	2		2	30	15		15		15		15		2																							
B	**Przedmioty podstawowe**																																					
1	Podstawy przedsiębiorczości i zasady prowadzenia działalności go	2		1	9			9																						9		2					
2	Organizacja i marketing sportu i rekreacji	1		1	9	9									9				1																		
3	Elementy prawa i ochrona własności intelektualnej	2		2	18	18									9				1	9				1													
4	Elementy anatomii człowieka	6	1	1	36	18		18		18		18		6																							
5	Fizjologia	6	1	1	36	18		18		18		18		6																							
6	Biochemia	2		2	18	9		9							9		9		2																		
7	Fizjologia wysiłku fizycznego	2		2	18	9		9							9		9		2																		
8	Biochemia żywności	2		2	18	9		9																					9		9		2				
9	Psychologia ogólna	8	1	3	72	36	36			18	18			4	**18**	18			4																		
10	Antropomotoryka	3	1	1	27	9		18							**9**		18		3																		
C	**Przedmioty kierunkowe**																																					
1	Psychologia społeczna	6	1	3	45	27	18													18	9			3	**9**	9			3								
2	Psychologia stresu i jakości życia	4	1	1	36	18	18													**18**	18			4													
3	Psychologia aktywności fizycznej	3		3	27	9	18													9		9		2			9		1								
4	Gerontopsychologia	4		4	36	18	18													9	9			2	9	9			2								
5	Psychologia zaburzeń odżywiania i otyłości	4	1	3	36	18	18																		9	9			2	**9**	9			2			
6	Technologia żywienia i towaroznawstwo	7	1	3	63	18		45																	9		9		2	**9**		36		5			
7	Żywienie człowieka	6	1	3	72	36	36			18	18			2	18	18			4																		
8	Teoria i metodyka aktywności fizycznej	2		2	18	9	9								9	9			2																		
9	Podstawy żywienia różnych grup ludności	7		3	54	18		36												18		18		5			18		2								
10	Odnowa biologiczna	2		2	27			27									18		1			9		1												
11	Fitness	7	1	3	54	9		45		9		9		2			18		2			18		3													
12	Trening wytrzymałościowy i siłowy	5	1	2	45	9		36		9		18		3			**18**		2																		
13	Techniki relaksacyjne z elementami jogi	2		1	18			18																			18		2								
14	Sporty halowe	3		2	18			18														9		2			9		1								
15	Trening funkcjonalny	6	1	1	54			54														18		2			36		4								
D	**Przedmioty specjalnościowe REKREACJA PSYCHORUCHOWA**																																					
1	Organizacja wypoczynku i rekreacji grupowej	7	1	2	54	36		18																						18		18		4	**18**				3
2	Gry zespołowe	6	1	1	72			72																								36		3			**36**		3
3	Terenowe formy aktywności ruchowej	8		3	54	18		36																						**18**		18		6			18		2
4	Grupowe techniki wspierające rozwój psychofizyczny człowieka	6		4	45	18		27																						9		9		3	9		18		3
5	Żywienie jako wspomaganie rekreacji	5	1	1	36	18		18																											**18**		18		5
6	Profilaktyka nadwagi i otyłości	4		2	36	18		18																											18		18		4
7	Praktyka zawodowa	24		3															8										8									8
8	Seminarium dyplomowe	7		2	18				18																								9	3			9	4
	Razem	**180**	**16**	**79**	**1389**	**492**	**171**	**708**	**18**	**120**	**36**	**108**	**0**	**27**	**90**	**45**	**120**	**0**	**33**	**96**	**36**	**126**	**0**	**28**	**60**	**27**	**138**	**0**	**32**	**63**	**9**	**126**	**9**	**28**	**63**	**0**	**108**	**9**	**32**
					Liczba godzin w semestrze					**264**					**255**					**258**					**225**					**207**					**180**				
					Liczba	**Egzaminów**			**16**	**2**					**4**					**2**					**3**					**2**					**3**				
						Zaliczeń			**79**	**14**					**14 (+1 praktyki)**					**16**					**14 (+1 praktyki)**					**11**					**8**				
						Punktów ECTS			**180**	**27**					**25 (+8 ECTS praktyki)**					**28**					**24 (+8 ECTS praktyki)**					**28**					**24 (+8 ECTS praktyki)**				

Legenda: W - wykład, **CT**- ćwiczenia tablicowe, **CP** - ćwiczenia praktyczne, **S** - seminaria, **P** - liczba punktów ECTS w semestrze. Pole oznaczone rastrem - egzamin z przedmiotu.

1.	Język obcy nowożytny-przedmiot wybieralny	2		2	60			60														30		1			30		1									

PWSZ w Nysie 2019/2020

psychofizyczne kształtowanie człowieka – studia niestacjonarne I stopnia,
profil praktyczny, w systemie ECTS
specjalność: ***rekreacja psychoruchowa***

Rok I, semestr I (zimowy)

Lp.	Nazwa przedmiotu	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia*	Przedmiot obowiązkowy do zaliczenia semestru	Punkty ECTS
A. Przedmioty kształcenia ogólnego						
1.	Etykieta w życiu publicznym	wykład	15	zaliczenie	nie	1
2.	Język obcy	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie	tak	1
3.	Technologia informacyjna	wykład	15	zaliczenie	nie	2
4.	Technologia informacyjna	ćwiczenia praktyczne	15	zaliczenie		
B. Przedmioty podstawowe						
5.	Elementy anatomii człowieka	wykład	18	**egzamin**	tak	6
6.	Elementy anatomii człowieka	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie		
7.	Fizjologia	wykład	18	**egzamin**	tak	6
8.	Fizjologia	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie		
9.	Psychologia ogólna	wykład	18	zaliczenie	tak	4
10.	Psychologia ogólna	ćwiczenia	18	zaliczenie		
C. Przedmioty kierunkowe						
11.	Żywienie człowieka	wykład	18	zaliczenie	tak	2
12.	Żywienie człowieka	ćwiczenia	18	zaliczenie		
13.	Fitness	wykład	9	zaliczenie	tak	2
14.	Fitness	ćwiczenia praktyczne	9	zaliczenie		
15.	Trening wytrzymałościowy i siłowy	wykład	9	zaliczenie	tak	3
16.	Trening wytrzymałościowy i siłowy	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie		
Razem: 27 punktów ECTS						

Objaśnienia:
* - wszystkie formy zaliczeń kończą się wystawieniem oceny

Rok I, semestr II (letni)

Lp.	Nazwa przedmiotu	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia*	Przedmiot obowiązkowy do zaliczenia semestru	Punkty ECTS
A. Przedmioty kształcenia ogólnego						
1.	Język obcy	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie	tak	1
B. Przedmioty podstawowe						
2.	Organizacja i marketing sportu i rekreacji	wykład	9	zaliczenie	tak	1
3.	Elementy prawa i ochrona własności intelektualnej	wykład	9	zaliczenie	nie	1
4.	Biochemia	wykład	9	zaliczenie	tak	2
5.	Biochemia	ćwiczenia praktyczne	9	zaliczenie		
6.	Fizjologia wysiłku fizycznego	wykład	9	zaliczenie	tak	2
7.	Fizjologia wysiłku fizycznego	ćwiczenia praktyczne	9	zaliczenie		
8.	Psychologia ogólna	wykład	18	**egzamin**	tak	4
9.	Psychologia ogólna	ćwiczenia	18	zaliczenie		
10.	Antropomotoryka	wykład	9	**egzamin**	tak	3
11.	Antropomotoryka	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie		
C. Przedmioty kierunkowe						
12.	Żywienie człowieka	wykład	18	**egzamin**	tak	4
13.	Żywienie człowieka	ćwiczenia	18	zaliczenie		
14.	Teoria i metodyka aktywności fizycznej	wykład	9	zaliczenie	tak	2
15.	Teoria i metodyka aktywności fizycznej	ćwiczenia	9	zaliczenie		
16.	Odnowa biologiczna	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie	nie	1
17.	Fitness	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie	tak	2
18.	Trening wytrzymałościowy i siłowy	ćwiczenia praktyczne	18	**egzamin**	tak	2
19.	Praktyki zawodowe	praktyka	320	zaliczenie	tak	8
Razem: 33 punktów ECTS						

Objaśnienia:
* - wszystkie formy zaliczeń kończą się wystawieniem oceny

Rok II, semestr III (zimowy)

Lp.	Nazwa przedmiotu	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia*	Przedmiot obowiązkowy do zaliczenia semestru	Punkty ECTS
A. Przedmioty kształcenia ogólnego						
1.	Ergonomia i pierwsza pomoc	wykład	15	zaliczenie	tak	2
2.	Ergonomia i pierwsza pomoc	ćwiczenia praktyczne	15	zaliczenie		
3.	Język obcy	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie	tak	1
B. Przedmioty podstawowe						
4.	Elementy prawa i ochrona własności intelektualnej	wykład	9	zaliczenie	tak	1
C. Przedmioty kierunkowe						
5.	Psychologia społeczna	wykład	18	zaliczenie	nie	3
6.	Psychologia społeczna	ćwiczenia	9	zaliczenie		
7.	Psychologia stresu i jakości życia	wykład	18	**egzamin**	tak	4
8.	Psychologia stresu i jakości życia	ćwiczenia	18	zaliczenie		
9.	Psychologia aktywności fizycznej	wykład	9	zaliczenie	nie	2
10.	Psychologia aktywności fizycznej	ćwiczenia praktyczne	9	zaliczenie		
11.	Gerontopsychologia	wykład	9	zaliczenie	tak	2
12.	Gerontopsychologia	ćwiczenia	9	zaliczenie		
13.	Podstawy żywienia różnych grup ludności	wykład	18	zaliczenie	nie	5
14.	Podstawy żywienia różnych grup ludności	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie		
15.	Odnowa biologiczna	ćwiczenia praktyczne	9	zaliczenie	tak	1
16.	Fitness	ćwiczenia praktyczne	18	**egzamin**	tak	3
17.	Sporty halowe	ćwiczenia praktyczne	9	zaliczenie	nie	2
18.	Trening funkcjonalny	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie	tak	2
Razem: 28 punktów ECTS						

Objaśnienia:
* - wszystkie formy zaliczeń kończą się wystawieniem oceny

Rok II, semestr IV (letni)

Lp.	Nazwa przedmiotu	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia*	Przedmiot obowiązkowy do zaliczenia semestru	Punkty ECTS
A. Przedmioty kształcenia ogólnego						
1.	Etyka	wykład	15	zaliczenie	nie	1
2.	Język obcy	ćwiczenia praktyczne	30	**egzamin**	tak	2
B. Przedmioty podstawowe						
3.	Biochemia żywności	wykład	9	zaliczenie	tak	2
4.	Biochemia żywności	ćwiczenia praktyczne	9	zaliczenie		
C. Przedmioty kierunkowe						
5.	Psychologia społeczna	wykład	9	**egzamin**	tak	3
6.	Psychologia społeczna	ćwiczenia	9	zaliczenie		
7.	Psychologia aktywności fizycznej	ćwiczenia praktyczne	9	zaliczenie	nie	1
8.	Gerontopsychologia	wykład	9	zaliczenie	tak	2
9.	Gerontopsychologia	ćwiczenia	9	zaliczenie		
10.	Psychologia zaburzeń odżywiania i otyłości	wykład	9	zaliczenie	nie	2
11.	Psychologia zaburzeń odżywiania i otyłości	ćwiczenia	9	zaliczenie		
12.	Technologia żywienia i towaroznawstwo	wykład	9	zaliczenie	nie	2
13.	Technologia żywienia i towaroznawstwo	ćwiczenia praktyczne	9	zaliczenie		
14.	Podstawy żywienia różnych grup ludności	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie	tak	2
15.	Techniki relaksacyjne z elementami jogi	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie	nie	2
16.	Sporty halowe	ćwiczenia praktyczne	9	zaliczenie	tak	1
17.	Trening funkcjonalny	ćwiczenia praktyczne	36	**egzamin**	tak	4
D. Przedmioty specjalizacyjne i specjalnościowe						
18.	Praktyki zawodowe	praktyka	320	zaliczenie	tak	8
Razem: 32 punktów ECTS						

Objaśnienia:
* - wszystkie formy zaliczeń kończą się wystawieniem oceny

Rok III, semestr V (zimowy)

Lp.	Nazwa przedmiotu	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia*	Przedmiot obowiązkowy do zaliczenia semestru	Punkty ECTS
B. Przedmioty podstawowe						
1.	Podstawy przedsiębiorczości i zasady prowadzenia działalności gospodarczej	ćwiczenia praktyczne	9	zaliczenie	tak	2
C. Przedmioty kierunkowe						
2.	Psychologia zaburzeń odżywiania i otyłości	wykład	9	**egzamin**	tak	2
3.	Psychologia zaburzeń odżywiania i otyłości	ćwiczenia	9	zaliczenie		
4.	Technologia żywienia i towaroznawstwo	wykład	9	**egzamin**	tak	5
5.	Technologia żywienia i towaroznawstwo	ćwiczenia praktyczne	36	zaliczenie		
D. Przedmioty specjalizacyjne i specjalnościowe						
6.	Organizacja wypoczynku i rekreacji grupowej	wykład	18	zaliczenie	tak	4
7.	Organizacja wypoczynku i rekreacji grupowej	ćwiczenia	18	zaliczenie		
8.	Gry zespołowe	ćwiczenia praktyczne	36	zaliczenie	nie	3
9.	Terenowe formy aktywności ruchowej	wykład	18	**egzamin**	tak	6
10.	Terenowe formy aktywności ruchowej	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie		
11.	Grupowe techniki wspierające rozwój psychofizyczny człowieka	wykład	9	zaliczenie	nie	3
12.	Grupowe techniki wspierające rozwój psychofizyczny człowieka	ćwiczenia praktyczne	9	zaliczenie		
13.	Seminarium dyplomowe	seminarium	9	zaliczenie	tak	3
Razem: 28 punktów ECTS						

Objaśnienia:
* - wszystkie formy zaliczeń kończą się wystawieniem oceny

Rok III, semestr VI (letni)

Lp.	Nazwa przedmiotu	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia*	Przedmiot obowiązkowy do zaliczenia semestru	Punkty ECTS
D. Przedmioty specjalizacyjne i specjalnościowe						
1.	Organizacja wypoczynku i rekreacji grupowej	wykład	18	**egzamin**	tak	3
2.	Gry zespołowe	ćwiczenia praktyczne	36	**egzamin**	tak	3
3.	Terenowe formy aktywności ruchowej	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie	tak	2
4.	Grupowe techniki wspierające rozwój psychofizyczny człowieka	wykład	9	zaliczenie	tak	3
5.	Grupowe techniki wspierające rozwój psychofizyczny człowieka	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie		
6.	Żywienie jako wspomaganie rekreacji	wykład	18	**egzamin**	tak	5
7.	Żywienie jako wspomaganie rekreacji	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie		
8.	Profilaktyka nadwagi i otyłości	wykład	18	zaliczenie	tak	4
9.	Profilaktyka nadwagi i otyłości	ćwiczenia	18	zaliczenie		
10.	Praktyka zawodowa	praktyka	320	zaliczenie	tak	8
11.	Seminarium dyplomowe	seminarium	9	zaliczenie	tak	4
Razem: 32 punktów ECTS						

Objaśnienia:
* - wszystkie formy zaliczeń kończą się wystawieniem oceny

3. Harmonogram realizacji programu studiów

Trener przygotowania motorycznego

Stacjonarne

Harmonogram realizacji programu studiów LICENCJACKICH STACJONARNYCH - PSYCHOFIZYCZNE KSZTAŁTOWANIE CZŁOWIEKA, PROFIL PRAKTYCZNY

SPECJALNOŚĆ: **TRENER PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO** 2019/2020

L.p.	NAZWA PRZEDMIOTU	Punkty ECTS	Egzamin	Zaliczenie	Ogólna liczba godzin					Liczba godzin w semestrze																													
										I					II					III					IV					V					VI				
					Σ	W	ĆT	ĆP	S	W	ĆT	ĆP	S	P	W	ĆT	ĆP	S	P	W	ĆT	ĆP	S	P	W	ĆT	ĆP	S	P	W	ĆT	ĆP	S	P	W	ĆT	ĆP	S	P
A	**Przedmioty kształcenia ogólnego**																																						
1	Ergonomia i pierwsza pomoc	2		2	30	15		15												15		15		2															
2	Etykieta w życiu publicznym	1		1	15	15				15				1																									
3	Etyka	1		1	15	15																			15				1										
4	Język obcy (do wyboru: angielski, niemiecki)	5	1	3	120			120				30		1			30		1			30		1			30		2										
5	Technologie informacyjne	2		2	30	15		15		15		15		2																									
B	**Przedmioty podstawowe**																																						
1	Podstawy przedsiębiorczości i zasady prowadzenia działalności go	2		1	15			15																								15		2					
2	Organizacja i marketing sportu i rekreacji	1		1	15	15									15				1																				
3	Elementy prawa i ochrona własności intelektualnej	2		2	30	30									15				1	15				1															
4	Elementy anatomii człowieka	6	1	1	60	30		30		30		30		6																									
5	Fizjologia	6	1	1	60	30		30		30		30		6																									
6	Biochemia	2		2	30	15		15							15		15		2																				
7	Fizjologia wysiłku fizycznego	2		2	30	15		15							15		15		2																				
8	Biochemia żywności	2		2	30	15		15																	15		15		2										
9	Psychologia ogólna	8	1	3	120	60	60			30	30			4	30	30			4																				
10	Antropomotoryka	3	1	1	45	15		30							15		30		3																				
C	**Przedmioty kierunkowe**																																						
1	Psychologia społeczna	6	1	3	75	45	30													30	15			3	15	15			3										
2	Psychologia stresu i jakości życia	4	1	1	60	30	30													30	30			4															
3	Psychologia aktywności fizycznej	3		3	45	15	30													15		15		2			15		1										
4	Gerontopsychologia	4		4	60	30	30													15	15			2	15	15			2										
5	Psychologia zaburzeń odżywiania i otyłości	4	1	3	60	30	30																		15	15			2	15	15			2					
6	Technologia żywienia i towaroznawstwo	7	1	3	90	30		60																	15		15		2	15		45		5					
7	Żywienie człowieka	6	1	3	120	60	60			30	30			2	30	30			4																				
8	Teoria i metodyka aktywności fizycznej	2		2	30	15	15								15	15			2																				
9	Podstawy żywienia różnych grup ludności	7		3	90	30		60												30		30		5			30		2										
10	Odnowa biologiczna	2		2	45			45									30		1			15		1															
11	Fitness	7	1	3	90	15		75		15		15		2			30		2			30		3															
12	Trening wytrzymałościowy i siłowy	5	1	2	75	15		60		15		30		3			30		2																				
13	Techniki relaksacyjne z elementami jogi	2		1	30			30																			30		2										
14	Sporty halowe	3		2	30			30														15		2			15		1										
15	Trening funkcjonalny	6	1	1	75			75														30		2			45		4										
D	**Przedmioty specjalnościowe TRENER PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO**																																						
1	Przygotowanie motoryczne w wybranych dyscyplinach sportowych	7	1	2	90	60		30																						30		30		4	30				3
2	Gry zespołowe	6	1	1	90			90																								45		3			45		3
3	Analiza i diagnostyka wydolności i podstawowych cech motoryczny	5		3	75	15		60																						15		30		3			30		2
4	Znaczenie żywienia w przygotowaniu motorycznym i sporcie	6		4	60	30		30																						15		15		3	15		15		3
5	Medyczny trening sportowy	5	1	1	45	15		30																											15		30		5
6	Periodyzacja w treningu przygotowania motorycznego	7		4	90	30		60																						15		30		3	15		30		4
7	Praktyka zawodowa	24		3															8										8										8
8	Seminarium dyplomowe	7		2	30				30																								15	3				15	4
	Razem	180	16	81	2100	750	285	1035	30	180	60	150	0	27	150	75	180	0	33	150	60	180	0	28	90	45	195	0	32	105	15	210	15	28	75	0	150	15	32

			I	II	III	IV	V	VI
Liczba godzin w semestrze			390	405	390	330	345	240
Liczba	Egzaminów	16	2	4	2	3	2	3
	Zaliczeń	81	14	14 (+1 praktyki)	16	14 (+1 praktyki)	13	7 (+1 praktyki)
	Punktów ECTS	180	27	25 (+8 ECTS praktyki)	28	24 (+8 ECTS praktyki)	28	24 (+8 ECTS praktyki)

Legenda: W - wykład, **CT**- ćwiczenia tablicowe, **CP** - ćwiczenia praktyczne, **S** - seminaria, **P** - liczba punktów ECTS w semestrze. Pole oznaczone rastrem - egzamin z przedmiotu.

1.	Język obcy nowożytny-przedmiot wybieralny	2		2	60			60														30		1			30		1										

PWSZ w Nysie 2019/2020

***psychofizyczne kształtowanie człowieka* –** studia stacjonarne I stopnia,
profil praktyczny, w systemie **ECTS**
specjalność: ***trener przygotowania motorycznego***

Rok I, semestr I (zimowy)

Lp.	Nazwa przedmiotu	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia*	Przedmiot obowiąz-kowy do zaliczenia semestru	Punkty ECTS
A. Przedmioty kształcenia ogólnego						
1.	Etykieta w życiu publicznym	wykład	15	zaliczenie	nie	1
2.	Język obcy	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie	tak	1
3	Technologia informacyjna	wykład	15	zaliczenie	nie	2
4.	Technologia informacyjna	ćwiczenia praktyczne	15	zaliczenie		
B. Przedmioty podstawowe						
5.	Elementy anatomii człowieka	wykład	30	**egzamin**	tak	6
6.	Elementy anatomii człowieka	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie		
7.	Fizjologia	wykład	30	**egzamin**	tak	6
8.	Fizjologia	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie		
9.	Psychologia ogólna	wykład	30	zaliczenie	tak	4
10.	Psychologia ogólna	ćwiczenia	30	zaliczenie		
C. Przedmioty kierunkowe						
11.	Żywienie człowieka	wykład	30	zaliczenie	tak	2
12.	Żywienie człowieka	ćwiczenia	30	zaliczenie		
13.	Fitness	wykład	15	zaliczenie	tak	2
14.	Fitness	ćwiczenia praktyczne	15	zaliczenie		
15.	Trening wytrzymałościowy i siłowy	wykład	15	zaliczenie	tak	3
16.	Trening wytrzymałościowy i siłowy	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie		
Razem: 27 punktów ECTS						

Objaśnienia:
* - wszystkie formy zaliczeń kończą się wystawieniem oceny

Rok I, semestr II (letni)

Lp.	Nazwa przedmiotu	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia*	Przedmiot obowiąz-kowy do zaliczenia semestru	Punkty ECTS
A. Przedmioty kształcenia ogólnego						
1.	Język obcy	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie	tak	1
B. Przedmioty podstawowe						
2.	Organizacja i marketing sportu i rekreacji	wykład	15	zaliczenie	tak	1
3.	Elementy prawa i ochrona własności intelektualnej	wykład	15	zaliczenie	nie	1
4.	Biochemia	wykład	15	zaliczenie	tak	2
5.	Biochemia	ćwiczenia praktyczne	15	zaliczenie		
6.	Fizjologia wysiłku fizycznego	wykład	15	zaliczenie	tak	2
7.	Fizjologia wysiłku fizycznego	ćwiczenia praktyczne	15	zaliczenie		
8.	Psychologia ogólna	wykład	30	**egzamin**	tak	4
9.	Psychologia ogólna	ćwiczenia	30	zaliczenie		
10.	Antropomotoryka	wykład	15	**egzamin**	tak	3
11.	Antropomotoryka	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie		
C. Przedmioty kierunkowe						
12.	Żywienie człowieka	wykład	30	**egzamin**	tak	4
13.	Żywienie człowieka	ćwiczenia	30	zaliczenie		
14.	Teoria i metodyka aktywności fizycznej	wykład	15	zaliczenie	tak	2
15.	Teoria i metodyka aktywności fizycznej	ćwiczenia	15	zaliczenie		
16.	Odnowa biologiczna	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie	nie	1
17.	Fitness	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie	tak	2
18.	Trening wytrzymałościowy i siłowy	ćwiczenia praktyczne	30	**egzamin**	tak	2
19.	Praktyki zawodowe	praktyka	320	zaliczenie	tak	8
Razem: 33 punktów ECTS						

Objaśnienia:
* - wszystkie formy zaliczeń kończą się wystawieniem oceny

Rok II, semestr III (zimowy)

Lp.	Nazwa przedmiotu	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia*	Przedmiot obowiąz-kowy do zaliczenia semestru	Punkty ECTS
A. Przedmioty kształcenia ogólnego						
1.	Ergonomia i pierwsza pomoc	wykład	15	zaliczenie	tak	2
2.	Ergonomia i pierwsza pomoc	ćwiczenia praktyczne	15	zaliczenie		
3.	Język obcy	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie	tak	1
B. Przedmioty podstawowe						
4.	Elementy prawa i ochrona własności intelektualnej	wykład	15	zaliczenie	tak	1
C. Przedmioty kierunkowe						
5.	Psychologia społeczna	wykład	30	zaliczenie	nie	3
6.	Psychologia społeczna	ćwiczenia	15	zaliczenie		
7.	Psychologia stresu i jakości życia	wykład	30	**egzamin**	tak	4
8.	Psychologia stresu i jakości życia	ćwiczenia	30	zaliczenie		
9.	Psychologia aktywności fizycznej	wykład	15	zaliczenie	nie	2
10.	Psychologia aktywności fizycznej	ćwiczenia praktyczne	15	zaliczenie		
11.	Gerontopsychologia	wykład	15	zaliczenie	tak	2
12.	Gerontopsychologia	ćwiczenia	15	zaliczenie		
13.	Podstawy żywienia różnych grup ludności	wykład	30	zaliczenie	nie	5
14.	Podstawy żywienia różnych grup ludności	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie		
15.	Odnowa biologiczna	ćwiczenia praktyczne	15	zaliczenie	tak	1
16.	Fitness	ćwiczenia praktyczne	30	**egzamin**	tak	3
17.	Sporty halowe	ćwiczenia praktyczne	15	zaliczenie	nie	2
18.	Trening funkcjonalny	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie	tak	2
Razem: 28 punktów ECTS						

Objaśnienia:
* - wszystkie formy zaliczeń kończą się wystawieniem oceny

Rok II, semestr IV (letni)

Lp.	Nazwa przedmiotu	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia*	Przedmiot obowiąz-kowy do zaliczenia semestru	Punkty ECTS
A. Przedmioty kształcenia ogólnego						
1.	Etyka	wykład	15	zaliczenie	nie	1
2.	Język obcy	ćwiczenia praktyczne	30	**egzamin**	tak	2
B. Przedmioty podstawowe						
3.	Biochemia żywności	wykład	15	zaliczenie	tak	2
4.	Biochemia żywności	ćwiczenia praktyczne	15	zaliczenie		
C. Przedmioty kierunkowe						
5.	Psychologia społeczna	wykład	15	**egzamin**	tak	3
6.	Psychologia społeczna	ćwiczenia	15	zaliczenie		
7.	Psychologia aktywności fizycznej	ćwiczenia praktyczne	15	zaliczenie	nie	1
8.	Gerontopsychologia	wykład	15	zaliczenie	tak	2
9.	Gerontopsychologia	ćwiczenia	15	zaliczenie		
10.	Psychologia zaburzeń odżywiania i otyłości	wykład	15	zaliczenie	nie	2
11.	Psychologia zaburzeń odżywiania i otyłości	ćwiczenia	15	zaliczenie		
12.	Technologia żywienia i towaroznawstwo	wykład	15	zaliczenie	nie	2
13.	Technologia żywienia i towaroznawstwo	ćwiczenia praktyczne	15	zaliczenie		
14.	Podstawy żywienia różnych grup ludności	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie	tak	2
15.	Techniki relaksacyjne z elementami jogi	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie	nie	2
16.	Sporty halowe	ćwiczenia praktyczne	15	zaliczenie	tak	1
17.	Trening funkcjonalny	ćwiczenia praktyczne	45	**egzamin**	tak	4
D. Przedmioty specjalizacyjne i specjalnościowe						
18.	Praktyki zawodowe	praktyka	320	zaliczenie	tak	8
Razem: 32 punktów ECTS						

Objaśnienia:
* - wszystkie formy zaliczeń kończą się wystawieniem oceny

Rok III, semestr V (zimowy)

Lp.	Nazwa przedmiotu	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia*	Przedmiot obowiąz-kowy do zaliczenia semestru	Punkty ECTS
C. Przedmioty kierunkowe						
1.	Podstawy przedsiębiorczości i zasady prowadzenia działalności gospodarczej	ćwiczenia praktyczne	15	zaliczenie	tak	2
2.	Psychologia zaburzeń odżywiania i otyłości	wykład	15	**egzamin**	tak	2
3.	Psychologia zaburzeń odżywiania i otyłości	ćwiczenia	15	zaliczenie		
4.	Technologia żywienia i towaroznawstwo	wykład	15	**egzamin**	tak	5
5.	Technologia żywienia i towaroznawstwo	ćwiczenia praktyczne	45	zaliczenie		
D. Przedmioty specjalizacyjne i specjalnościowe						
6.	Przygotowanie motoryczne w wybranych dyscyplinach sportowych	wykład	30	zaliczenie	tak	4
7.	Przygotowanie motoryczne w wybranych dyscyplinach sportowych	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie		
8.	Gry zespołowe	ćwiczenia praktyczne	45	zaliczenie	nie	3
9.	Analiza i diagnostyka wydolności i podstawowych cech motorycznych	wykład	15	zaliczenie	tak	3
10.	Analiza i diagnostyka wydolności i podstawowych cech motorycznych	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie		
11.	Znaczenie żywienie w przygotowaniu motorycznym i sporcie	wykład	15	zaliczenie	tak	3
12.	Znaczenie żywienie w przygotowaniu motorycznym i sporcie	ćwiczenia praktyczne	15	zaliczenie		
13.	Periodyzacja w treningu przygotowania motorycznego	wykład	15	zaliczenie	tak	3
14.	Periodyzacja w treningu przygotowania motorycznego	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie		
15.	Seminarium dyplomowe	seminarium	15	zaliczenie	tak	3
						Razem: 28 punktów ECTS

Objaśnienia:
* - wszystkie formy zaliczeń kończą się wystawieniem oceny

Rok III, semestr VI (letni)

Lp.	Nazwa przedmiotu	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia*	Przedmiot obowiąz-kowy do zaliczenia semestru	Punkty ECTS
D. Przedmioty specjalizacyjne i specjalnościowe						
1.	Przygotowanie motoryczne w wybranych dyscyplinach sportowych	wykład	30	**egzamin**	tak	3
2.	Gry zespołowe	ćwiczenia praktyczne	45	**egzamin**	tak	3
3.	Analiza i diagnostyka wydolności i podstawowych cech motorycznych	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie	tak	2
4.	Znaczenie żywienie w przygotowaniu motorycznym i sporcie	wykład	15	zaliczenie	tak	3
5.	Znaczenie żywienie w przygotowaniu motorycznym i sporcie	ćwiczenia praktyczne	15	zaliczenie		
6.	Medyczny trening sportowy	wykład	15	**egzamin**	tak	5
7.	Medyczny trening sportowy	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie		
8.	Periodyzacja w treningu przygotowania motorycznego	wykład	15	zaliczenie	tak	4
9.	Periodyzacja w treningu przygotowania motorycznego	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie		
	Praktyka zawodowa	praktyka	320	zaliczenie	tak	8
10.	Seminarium dyplomowe	seminarium	15	zaliczenie	tak	4
Razem: 32 punktów ECTS						

Objaśnienia:
* - wszystkie formy zaliczeń kończą się wystawieniem oceny

3. Harmonogram realizacji programu studiów

Trener przygotowania motorycznego

Nietacjonarne

Harmonogram realizacji programu studiów LICENCJACKICH **NIESTACJONARNYCH** - PSYCHOFIZYCZNE KSZTAŁTOWANIE CZŁOWIEKA, PROFIL PRAKTYCZNY

SPECJALNOŚĆ: **TRENER PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO** 2019/2020

L.p.	NAZWA PRZEDMIOTU	Punkty ECTS	Egzamin	Zaliczenie	Ogólna liczba godzin					Liczba godzin w semestrze																													
					Σ	W	ĆT	ĆP	S	I					II					III					IV					V					VI				
										W	ĆT	ĆP	S	P	W	ĆT	ĆP	S	P	W	ĆT	ĆP	S	P	W	ĆT	ĆP	S	P	W	ĆT	ĆP	S	P	W	ĆT	ĆP	S	P
A	**Przedmioty kształcenia ogólnego**																																						
1	Ergonomia i pierwsza pomoc	2		2	30	15		15												15		15		2															
2	Etykieta w życiu publicznym	1		1	15	15				15				1																									
3	Etyka	1		1	15	15																			15				1										
4	Język obcy (do wyboru: angielski, niemiecki)	5	1	3	120			120				30		1			30		1			30		1			30		2										
5	Technologie informacyjne	2		2	30	15		15		15		15		2																									
B	**Przedmioty podstawowe**																																						
1	Podstawy przedsiębiorczości i zasady prowadzenia działalności go	2		1	9			9																								9		2					
2	Organizacja i marketing sportu i rekreacji	1		1	9	9									9				1																				
3	Elementy prawa i ochrona własności intelektualnej	2		2	18	18									9				1	9				1															
4	Elementy anatomii człowieka	6	1	1	36	18		18		18		18		6																									
5	Fizjologia	6	1	1	36	18		18		18		18		6																									
6	Biochemia	2		2	18	9		9							9		9		2																				
7	Fizjologia wysiłku fizycznego	2		2	18	9		9							9		9		2																				
8	Biochemia żywności	2		2	18	9		9																	9		9		2										
9	Psychologia ogólna	8	1	3	72	36	36			18	18			4	18	18			4																				
10	Antropomotoryka	3	1	1	27	9		18							9		18		3																				
C	**Przedmioty kierunkowe**																																						
1	Psychologia społeczna	6	1	3	45	27	18													18	9			3	9	9			3										
2	Psychologia stresu i jakości życia	4	1	1	36	18	18													18	18			4															
3	Psychologia aktywności fizycznej	3		3	27	9	18													9		9		2			9		1										
4	Gerontopsychologia	4		4	36	18	18													9	9			2	9	9			2										
5	Psychologia zaburzeń odżywiania i otyłości	4	1	3	36	18	18																		9	9			2	9	9			2					
6	Technologia żywienia i towaroznawstwo	7	1	3	63	18		45																	9		9		2	9		36		5					
7	Żywienie człowieka	6	1	3	72	36	36			18	18			2	18	18			4																				
8	Teoria i metodyka aktywności fizycznej	2		2	18	9	9								9	9			2																				
9	Podstawy żywienia różnych grup ludności	7		3	54	18		36												18		18		5			18		2										
10	Odnowa biologiczna	2		2	27			27									18		1			9		1															
11	Fitness	7	1	3	54	9		45		9		9		2			18		2			18		3															
12	Trening wytrzymałościowy i siłowy	5	1	2	45	9		36		9		18		3			18		2																				
13	Techniki relaksacyjne z elementami jogi	2		1	18			18																			18		2										
14	Sporty halowe	3		2	18			18														9		2			9		1										
15	Trening funkcjonalny	6	1	1	54			54														18		2			36		4										
D	**Przedmioty specjalnościowe TRENER PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO**																																						
1	Przygotowanie motoryczne w wybranych dyscyplinach sportowych	7	1	2	54	36		18																						18		18		4	18				3
2	Gry zespołowe	6	1	1	72			72																								36		3			36		3
3	Analiza i diagnostyka wydolności i podstawowych cech motoryczny	5		3	54	18		36																						18		18		3			18		2
4	Znaczenie żywienia w przygotowaniu motorycznym i sporcie	6		4	36	18		18																						9		9		3	9		9		3
5	Medyczny trening sportowy	5	1	1	27	9		18																											9		18		5
6	Periodyzacja w treningu przygotowania motorycznego	7		4	54	18		36																						9		18		3	9		18		4
7	Praktyka zawodowa	24		3															8										8										8
8	Seminarium dyplomowe	7		2	18				18																								9	3				9	4
	Razem	180	16	81	1389	483	171	717	18	120	36	108	0	27	90	45	120	0	33	96	36	126	0	28	60	27	138	0	32	72	9	144	9	28	45	0	99	9	32

			I	II	III	IV	V	VI
Liczba godzin w semestrze			264	255	258	225	234	153
Liczba	Egzaminów	16	2	4	2	3	2	3
	Zaliczeń	81	14	14 (+1 praktyki)	16	14 (+1 praktyki)	13	7 (+1 praktyki)
	Punktów ECTS	180	27	25 (+8 ECTS praktyki)	28	24 (+8 ECTS praktyki)	28	24 (+8 ECTS praktyki)

Legenda: W - wykład, **CT**- ćwiczenia tablicowe, **CP** - ćwiczenia praktyczne, **S** - seminaria, **P** - liczba punktów ECTS w semestrze. Pole oznaczone rastrem - egzamin z przedmiotu.

L.p.	NAZWA PRZEDMIOTU	Punkty ECTS	Egzamin	Zaliczenie	Σ	W	ĆT	ĆP	S	I W	I ĆT	I ĆP	I S	I P	II W	II ĆT	II ĆP	II S	II P	III W	III ĆT	III ĆP	III S	III P	IV W	IV ĆT	IV ĆP	IV S	IV P	V W	V ĆT	V ĆP	V S	V P	VI W	VI ĆT	VI ĆP	VI S	VI P
1.	Język obcy nowożytny-przedmiot wybieralny	2		2	60			60														30		1			30		1										

PWSZ w Nysie 2019/2020

***psychofizyczne kształtowanie człowieka* –** studia niestacjonarne I stopnia,
profil praktyczny, w systemie ECTS
specjalność: ***trener przygotowania motorycznego***

Rok I, semestr I (zimowy)

Lp.	Nazwa przedmiotu	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia*	Przedmiot obowiązkowy do zaliczenia semestru	Punkty ECTS
A. Przedmioty kształcenia ogólnego						
1.	Etykieta w życiu publicznym	wykład	15	zaliczenie	nie	1
2.	Język obcy	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie	tak	1
3.	Technologia informacyjna	wykład	15	zaliczenie	nie	2
4.	Technologia informacyjna	ćwiczenia praktyczne	15	zaliczenie		
B. Przedmioty podstawowe						
5.	Elementy anatomii człowieka	wykład	18	**egzamin**	tak	6
6.	Elementy anatomii człowieka	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie		
7.	Fizjologia	wykład	18	**egzamin**	tak	6
8.	Fizjologia	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie		
9.	Psychologia ogólna	wykład	18	zaliczenie	tak	4
10.	Psychologia ogólna	ćwiczenia	18	zaliczenie		
C. Przedmioty kierunkowe						
11.	Żywienie człowieka	wykład	18	zaliczenie	tak	2
12.	Żywienie człowieka	ćwiczenia	18	zaliczenie		
13.	Fitness	wykład	9	zaliczenie	tak	2
14.	Fitness	ćwiczenia praktyczne	9	zaliczenie		
15.	Trening wytrzymałościowy i siłowy	wykład	9	zaliczenie	tak	3
16.	Trening wytrzymałościowy i siłowy	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie		
Razem: 27 punktów ECTS						

Objaśnienia:
* - wszystkie formy zaliczeń kończą się wystawieniem oceny

Rok I, semestr II (letni)

Lp.	Nazwa przedmiotu	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia*	Przedmiot obowiązkowy do zaliczenia semestru	Punkty ECTS
A. Przedmioty kształcenia ogólnego						
1.	Język obcy	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie	tak	1
B. Przedmioty podstawowe						
2.	Organizacja i marketing sportu i rekreacji	wykład	9	zaliczenie	tak	1
3.	Elementy prawa i ochrona własności intelektualnej	wykład	9	zaliczenie	nie	1
4.	Biochemia	wykład	9	zaliczenie	tak	2
5.	Biochemia	ćwiczenia praktyczne	9	zaliczenie		
6.	Fizjologia wysiłku fizycznego	wykład	9	zaliczenie	tak	2
7.	Fizjologia wysiłku fizycznego	ćwiczenia praktyczne	9	zaliczenie		
8.	Psychologia ogólna	wykład	18	**egzamin**	tak	4
9.	Psychologia ogólna	ćwiczenia	18	zaliczenie		
10.	Antropomotoryka	wykład	9	**egzamin**	tak	3
11.	Antropomotoryka	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie		
C. Przedmioty kierunkowe						
12.	Żywienie człowieka	wykład	18	**egzamin**	tak	4
13.	Żywienie człowieka	ćwiczenia	18	zaliczenie		
14.	Teoria i metodyka aktywności fizycznej	wykład	9	zaliczenie	tak	2
15.	Teoria i metodyka aktywności fizycznej	ćwiczenia	9	zaliczenie		
16.	Odnowa biologiczna	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie	nie	1
17.	Fitness	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie	tak	2
18.	Trening wytrzymałościowy i siłowy	ćwiczenia praktyczne	18	**egzamin**	tak	2
19.	Praktyki zawodowe	praktyka	320	zaliczenie	tak	8
Razem: 33 punktów ECTS						

Objaśnienia:
* - wszystkie formy zaliczeń kończą się wystawieniem oceny

Rok II, semestr III (zimowy)

Lp.	Nazwa przedmiotu	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia*	Przedmiot obowiązkowy do zaliczenia semestru	Punkty ECTS
A. Przedmioty kształcenia ogólnego						
1.	Ergonomia i pierwsza pomoc	wykład	15	zaliczenie	tak	2
2.	Ergonomia i pierwsza pomoc	ćwiczenia praktyczne	15	zaliczenie		
3.	Język obcy	ćwiczenia praktyczne	30	zaliczenie	tak	1
B. Przedmioty podstawowe						
4.	Elementy prawa i ochrona własności intelektualnej	wykład	9	zaliczenie	tak	1
C. Przedmioty kierunkowe						
5.	Psychologia społeczna	wykład	18	zaliczenie	nie	3
6.	Psychologia społeczna	ćwiczenia	9	zaliczenie		
7.	Psychologia stresu i jakości życia	wykład	18	**egzamin**	tak	4
8.	Psychologia stresu i jakości życia	ćwiczenia	18	zaliczenie		
9.	Psychologia aktywności fizycznej	wykład	9	zaliczenie	nie	2
10.	Psychologia aktywności fizycznej	ćwiczenia praktyczne	9	zaliczenie		
11.	Gerontopsychologia	wykład	9	zaliczenie	tak	2
12.	Gerontopsychologia	ćwiczenia	9	zaliczenie		
13.	Podstawy żywienia różnych grup ludności	wykład	18	zaliczenie	nie	5
14.	Podstawy żywienia różnych grup ludności	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie		
15.	Odnowa biologiczna	ćwiczenia praktyczne	9	zaliczenie	tak	1
16.	Fitness	ćwiczenia praktyczne	18	**egzamin**	tak	3
17.	Sporty halowe	ćwiczenia praktyczne	9	zaliczenie	nie	2
18.	Trening funkcjonalny	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie	tak	2
Razem: 28 punktów ECTS						

Objaśnienia:
* - wszystkie formy zaliczeń kończą się wystawieniem oceny

Rok II, semestr IV (letni)

Lp.	Nazwa przedmiotu	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia*	Przedmiot obowiązkowy do zaliczenia semestru	Punkty ECTS
A. Przedmioty kształcenia ogólnego						
1.	Etyka	wykład	15	zaliczenie	nie	1
2.	Język obcy	ćwiczenia praktyczne	30	**egzamin**	tak	2
B. Przedmioty podstawowe						
3.	Biochemia żywności	wykład	9	zaliczenie	tak	2
4.	Biochemia żywności	ćwiczenia praktyczne	9	zaliczenie		
C. Przedmioty kierunkowe						
5.	Psychologia społeczna	wykład	9	**egzamin**	tak	3
6.	Psychologia społeczna	ćwiczenia	9	zaliczenie		
7.	Psychologia aktywności fizycznej	ćwiczenia praktyczne	9	zaliczenie	nie	1
8.	Gerontopsychologia	wykład	9	zaliczenie	tak	2
9.	Gerontopsychologia	ćwiczenia	9	zaliczenie		
10.	Psychologia zaburzeń odżywiania i otyłości	wykład	9	zaliczenie	nie	2
11.	Psychologia zaburzeń odżywiania i otyłości	ćwiczenia	9	zaliczenie		
12.	Technologia żywienia i towaroznawstwo	wykład	9	zaliczenie	nie	2
13.	Technologia żywienia i towaroznawstwo	ćwiczenia praktyczne	9	zaliczenie		
14.	Podstawy żywienia różnych grup ludności	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie	tak	2
15.	Techniki relaksacyjne z elementami jogi	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie	nie	2
16.	Sporty halowe	ćwiczenia praktyczne	9	zaliczenie	tak	1
17.	Trening funkcjonalny	ćwiczenia praktyczne	36	**egzamin**	tak	4
D. Przedmioty specjalizacyjne i specjalnościowe						
18.	Praktyki zawodowe	praktyka	320	zaliczenie	tak	8
Razem: 32 punktów ECTS						

Objaśnienia:
* - wszystkie formy zaliczeń kończą się wystawieniem oceny

Rok III, semestr V (zimowy)

Lp.	Nazwa przedmiotu	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia*	Przedmiot obowiązkowy do zaliczenia semestru	Punkty ECTS
B. Przedmioty podstawowe						
1.	Podstawy przedsiębiorczości i zasady prowadzenia działalności gospodarczej	ćwiczenia praktyczne	9	zaliczenie	tak	2
C. Przedmioty kierunkowe						
2.	Psychologia zaburzeń odżywiania i otyłości	wykład	9	**egzamin**	tak	2
3.	Psychologia zaburzeń odżywiania i otyłości	ćwiczenia	9	zaliczenie		
4.	Technologia żywienia i towaroznawstwo	wykład	9	**egzamin**	tak	5
5.	Technologia żywienia i towaroznawstwo	ćwiczenia praktyczne	36	zaliczenie		
D. Przedmioty specjalizacyjne i specjalnościowe						
6.	Przygotowanie motoryczne w wybranych dyscyplinach sportowych	wykład	18	zaliczenie	tak	4
7.	Przygotowanie motoryczne w wybranych dyscyplinach sportowych	ćwiczenia	18	zaliczenie		
8.	Gry zespołowe	ćwiczenia praktyczne	36	zaliczenie	nie	3
9.	Analiza i diagnostyka wydolności i podstawowych cech motorycznych	wykład	18	**egzamin**	tak	3
10.	Analiza i diagnostyka wydolności i podstawowych cech motorycznych	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie		
11.	Znaczenie żywienie w przygotowaniu motorycznym i sporcie	wykład	9	zaliczenie	nie	3
12.	Znaczenie żywienie w przygotowaniu motorycznym i sporcie	ćwiczenia praktyczne	9	zaliczenie		
13.	Periodyzacja w treningu przygotowania motorycznego	wykład	9	zaliczenie	tak	3
	Periodyzacja w treningu przygotowania motorycznego	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie		
14.	Smeminarium dyplomowe	seminarium				
Razem: 28 punktów ECTS						

Objaśnienia:
* - wszystkie formy zaliczeń kończą się wystawieniem oceny

Rok III, semestr VI (letni)

Lp.	Nazwa przedmiotu	Forma zajęć	Liczba godzin	Forma zaliczenia*	Przedmiot obowiązkowy do zaliczenia semestru	Punkty ECTS
D. Przedmioty specjalizacyjne i specjalnościowe						
1.	Organizacja wypoczynku i rekreacji grupowej	wykład	18	**egzamin**	tak	3
2.	Gry zespołowe	ćwiczenia praktyczne	36	**egzamin**	tak	3
3.	Terenowe formy aktywności ruchowej	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie	tak	2
4.	Grupowe techniki wspierające rozwój psychofizyczny człowieka	wykład	9	zaliczenie	tak	3
5.	Grupowe techniki wspierające rozwój psychofizyczny człowieka	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie		
6.	Żywienie jako wspomaganie rekreacji	wykład	18	**egzamin**	tak	5
7.	Żywienie jako wspomaganie rekreacji	ćwiczenia praktyczne	18	zaliczenie		
8.	Profilaktyka nadwagi i otyłości	wykład	18	zaliczenie	tak	4
9.	Profilaktyka nadwagi i otyłości	ćwiczenia	18	zaliczenie		
10.	Praktyka zawodowa	praktyka	320	zaliczenie	tak	8
11.	Seminarium dyplomowe	seminarium	9	zaliczenie	tak	4
Razem: 32 punktów ECTS						

Objaśnienia:
* - wszystkie formy zaliczeń kończą się wystawieniem oceny

4. Opis modułów kształcenia wraz z przypisaniem do nich efektów uczenia się i treści programowych zapewniających uzyskanie tych efektów

Moduły

Wspólne dla wszystkich specjalności

Studia *stacjonarne*

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Nazwa modułu (przedmiotu)	**ELEMENTY ANATOMII CZŁOWIEKA**							**Kod przedmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne kształtowanie człowieka								
Profil kształcenia	praktyczny								
Poziom studiów	studia pierwszego stopnia								
Specjalność	przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności								
Forma studiów	stacjonarne								
Semestr studiów	I					**Język wykładowy**			polski
Wstępne wymagania dotyczące modułu	Student powinien posiadać wiadomości ogólnobiologiczne na poziomie podstawowym matury z biologii.					**Zajęcia z zakresu nauk podstawowych**			Tak
Tryb zaliczenia przedmiotu	Egzamin			**Liczba punktów ECTS**					Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	6	Zajęcia kontaktowe	2	Zajęcia praktyczne 3,5	
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**					Waga w %
Wykład	75	45	30	Zaliczenie pisemne. Przedmiot kończy się egzaminem pisemnym					50
Ćwiczenia	105	75	30	Kolokwium pisemne cząstkowe i końcowo semestralne. Przygotowanie i prezentacja multimedialna					50
Razem:	180	120	60						100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Forma zajęć**
Wiedza	1.	Student rozpoznaje poszczególne elementy anatomii człowieka i procesy w nim zachodzące. Student zna fachową terminologię anatomiczną w celu opisania szczegółów anatomii człowieka.	K_W01 K_W02 K_W03 K_W04 K_W08 K_W09 K_W17	Wykład, ćwiczenia
Umiejętności	1.	Student potrafi wyjaśnić zależność pomiędzy strukturami anatomicznymi a odpowiadającymi im mechanizmami fizjologicznymi i biomechanicznymi.	K_U03	W, C
	2.	Student potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę do oceny i planowania oraz realizacji działań prozdrowotnych wobec klientów.	K_U09 K_U03	W
Kompetencje społeczne	1.	Student stosuje zdobytą wiedze w profilaktyce zdrowotnej i treningu.	K_K04	W, C

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Wykład z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej, analiza schematów anatomicznych, dyskusja, konsultacje

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Wprowadzenie do anatomii i podział ciała ludzkiego	4
2.	Układ bierny (kostny) człowieka	10
3.	Układ czynny (mięśniowy) człowieka	10
4.	Budowa narządów wewnętrznych.	6
	Razem liczba godzin:	**30**

Ćwiczenia	**Metody dydaktyczne**	Wykład z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej, analiza schematów anatomicznych, dyskusja, konsultacje, przedstawienie referatu z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**

1.	**Układ kostny (układ bierny):** budowa i czynności, osteologia - kręgosłup i kości czaszki, szkielet klatki piersiowej, kości obręczy i kości wolne kończyny górnej, kości obręczy i kości wolne kończyny dolnej, syndesmologia ważniejszych połączeń kostnych.	8
2.	**Układ mięśniowy (układ czynny):** budowa i czynności mięśni, miologia – mięśnie klatki piersiowej, brzucha i grzbietu oraz mięśnie szyi i głowy, kończyny górnej i dolnej.	8
3.	**Układ krążenia i oddechowy:** budowa i czynności serca, naczynia krwionośne - naczynia tętnicze i żylne krążenia wielkiego i małego, układ chłonny, śledziona, grasica. Budowa i czynności górnych dróg oddechowych – nos, jama nosowa, krtań, tchawica, budowa oskrzeli i płuc, tarczyca i przytarczyce.	2
4.	**Układ pokarmowy:** budowa i czynności poszczególnych odcinków przewodu pokarmowego – jama ustna, gardło, przełyk, żołądek, jelito cienkie i grube, gruczoły trawienne (wątroba i trzustka).	6
5.	**Układ moczowy:** budowa i czynności nerki, drogi wyprowadzające mocz, nadnercza.	2
6.	**Układ nerwowy i narządy zmysłów:** podział anatomiczny układu nerwowego, budowa i czynności mózgowia i nerwów czaszkowych, gruczoły dokrewne – przysadka i szyszynka. Budowa i czynności rdzenia kręgowego oraz nerwów rdzeniowych, autonomiczny układ nerwowy. Narząd wzroku oraz słuchu i równowagi.	4
	Razem liczba godzin:	**30**

Literatura podstawowa:

1.	Ignasiak Z., Janusz A., Jarosińska A.: Anatomia człowieka cz. 1-2, (2002) AWF WROCŁAW, wyd.10
2.	Ignasiak Z.: Anatomia układu ruchu (2013), Wydawnictwo Medyczne Urban & Partner

Literatura uzupełniająca:

1.	Janina Sokołowska-Pituchowa: Anatomia człowieka. Podręcznik dla studentów medycyny. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL. 2006
2.	J. Sobotta: Atlas anatomii człowieka. Wyd. polskie, red. W. Woźniak, K.S. Jędrzejewski. Urban and Partner.

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Nazwa modułu (przedmiotu)	**ETYKIETA W ŻYCIU PUBLICZNYM**	**Kod przedmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne kształtowanie człowieka		
Profil kształcenia	Praktyczny		
Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia		
Specjalność	Trener osobisty, rekreacja psychoruchowa		
Forma studiów	Studia stacjonarne		
Semestr studiów	I		

Tryb zaliczenia przedmiotu	zaliczenie	**Liczba punktów ECTS 1**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**	Całkowita	1	Zajęcia kontaktowe	0,5	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	1	

	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**		Waga w %
Wykład	30	15	15	Zaliczenie końcowe w formie pisemnej/Zaliczenie końcowe w formie prezentacji		100
Razem:	30	15	15		Razem	100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Zna podstawowe zasady *savoir vivre* oraz ich normatywne i kulturowe przesłanki	K_W20	W
	2.	Rozumie aksjologiczne i pragmatyczne uwarunkowania taktownego sposobu bycia w interakcjach społecznych	K_W20	W
Umiejętności	1.	Analizuje działanie w perspektywie zasad etykiety	K_U14 K_U15 K_U22	W
	2.	Rozróżnia i interpretuje kody komunikacyjno-kulturowe oraz ich kontekst społeczny, ekonomiczny i polityczny	K_U14 K_U15 K_U22	W
Kompetencje społeczne	1.	Potrafi stosować w praktyce podstawowe zasady etykiety w życiu publicznym	K_K01 K_K03 K_K07	W
	2.	Potrafi stosować w praktyce podstawowe zasady etykiety biznesu	K_K01 K_K03 K_K07	W
	3.	Potrafi modyfikować swoje działanie zgodnie z zasadami etykiety	K_K01 K_K03 K_K07	W

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Etyczne i kulturowe wyznaczniki zachowań człowieka. Filozofia *savoir vivre*	**2**
2.	Proces porozumiewania się: język, tematy do rozmowy, korespondencja tradycyjna, telefon, Internet, netykieta	**2**
3.	Precedencja: powitanie, pożegnanie, na uczelni, przy stole, w samochodzie	**2**
4.	*Savoir vivre* w pracy, miejscach publicznych, na uczelni, podczas uroczystości i spotkań prywatnych	**2**

5.	Mowa ciała i ubiór (dress code, elegancja)	**2**
6.	Spotkania towarzyskie: obowiązki gościa i gospodarza, przygotowanie stołu, zachowanie przy stole, spożywanie posiłków	**2**
7.	Dobre obyczaje w pracy – podstawy etykiety biznesu	**3**
	Razem liczba godzin:	**15**

Literatura podstawowa:

1	E. Bonneau, Wielka księga dobrych manier, Warszawa 2010.
2	M. Kuziak, Jak mówić, rozmawiać, przemawiać?, Bielsko-Biała 2006.
3	L. Jabłonowska, G. Myśliwiec, Współczesna etykieta pracy, Warszawa 2006
4	H. Hanisch, Savoir-vivre przy stole, Warszawa 1999
5	M. Brzozowski, Sztuka bycia i obycia, Warszawa 2006
6	M. Brzozowski, ABC dobrych manier, Warszawa 2004
7	A. Jarczyński, Etykieta w biznesie, Gliwice 2010
8	S. Krajski, Savoir vivre jako sztuka życia. Filozofia savoir vivre, Warszawa 2007

Literatura uzupełniająca:

1	E. Pietkiewicz, Dobre obyczaje, Warszawa 1987
2	E. Pietkiewicz, Asystentka menedżera, Warszawa 1995
3	E.Pietkiewicz, Sekretariat menedżera, Warszawa 2001

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Nazwa modułu (przedmiotu)	**FITNESS**	**Kod przedmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne kształtowanie człowieka		
Profil kształcenia	praktyczny		
Poziom studiów	studia pierwszego stopnia		
Specjalność	przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności		
Forma studiów	stacjonarne		
Semestr studiów	I	**Język wykładowy**	polski
Wstępne wymagania dotyczące modułu	Podstawowy poziom sprawności fizycznej	**Zajęcia z zakresu nauk podstawowych**	**Nie**

Tryb zaliczenia przedmiotu	Zaliczenie na ocenę	**Liczba punktów ECTS**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	2	Zajęcia kontaktowe	1	Zajęcia praktyczne	1,3	
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów kształcenia w ramach form zajęć**						Waga w %
Wykład	20	5	15	Obecność i aktywność						30
Ćwiczenia praktyczne	40	25	15	Ćwiczenia i zadania do przygotowania						70
Razem:	60	30	30							100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy realizacji**
Wiedza	1.	Posiada wiedzę potrzebną do programowania i prowadzenia treningu w wybranej formie aktywności, w sposób bezpieczny, efektywny dla klienta.	K_W08	W, CP
	2.	Posiada wiedzę z zakresu nauczania i doskonalenia techniki ćwiczeń.	K_W11	W, CP
	3.	Zna zasady programowania, periodyzacji, progresji obciążeń treningu rekreacyjnego.	K_W10	W, CP
Umiejętności	1.	Posiada umiejętności ruchowe umożliwiające samodzielne uczestnictwo w formach rekreacyjnych i zdrowotnych.	K_U06	CP
	2.	Potrafi nauczać umiejętności ruchowe, oceniać postępy klientów oraz modyfikować plan treningowy	K_U11	CP
	3.	Potrafi kierować procesem treningowym: planować, projektować, i realizować proces treningowy w oparciu o potrzeby klienta	K_U12	W, CP
Kompetencje społeczne	1.	Okazuje szacunek wobec klienta i troszczy się o jego dobro oraz realizację celu treningowego.	K_K04	CP
	2.	Potrafi identyfikować priorytety służące realizacji celów treningowych, oraz zapewnia bezpieczeństwo własne, klienta i otoczenia	K_K05	W, CP
	3.	Rozumie znaczenie i dba o poziom sprawności fizycznej niezbędnej do wykonywania zawodu trenera	K_K06	CP

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Wykład, zadania w małych grupach

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Podstawy teorii fitness, podział form fitness	3
2.	Tok treningu fitness	2
3.	Formy wytrzymałościowe	2
4.	Formy siłowe	2
5.	Ćwiczenia rozciągające- podstawy metodyczne	2
6.	Formy mieszane	2
7.	Formy relaksacyjne	2
	Razem liczba godzin:	**15**

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia praktyczne, zadania w małych grupach

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Rozgrzewka i podstawowe ćwiczenia w treningu fitness	9
2.	Zajęcia podstawowe i projektowanie części wstępnej lekcji fitness i przeprowadzenie jej	2
3.	Tok treningu fitness w praktyce i projektowanie jednostki zajęć	2
4.	Wytrzymałościowe zajęcia fitness	2
	Razem liczba godzin:	**15**

Literatura podstawowa:

1.	Atlas treningu siłowego, Frederic Delavier , Wydawnictwo PZWL, 2009
2.	Stretching, Ilustrowany przewodnik**,** Clemenceau Jean-Pierre, Delavier Frederic, Gundi, Wydawnictwo PZWL, 2012

Literatura uzupełniająca:

1.	Body Life. Czasopismo branży fitness.
2.	Trainer. Czasopismo branży fitness.
3.	Strefa trenera. Czasopismo branży fitness.
4.	Aerobik .AWF Gdańsk, 2002.
5.	Aerobik czy fitness. E. Grodzka-Kubiak. Poznań 2002.

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Nazwa modułu (przedmiotu)			**FIZJOLOGIA**						**Kod przedmiotu**	
Kierunek studiów			Psychofizyczne kształtowanie człowieka							
Profil kształcenia			praktyczny							
Poziom studiów			studia pierwszego stopnia							
Specjalność			przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności							
Forma studiów			stacjonarne							
Semestr studiów			I				**Język wykładowy**			polski
										Tak
Tryb zaliczenia przedmiotu			Egzamin		**Liczba punktów ECTS**					Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	6	Zajęcia kontaktowe	2	Zajęcia praktyczne	4	
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Wykład	60	30	30	Zaliczenie testowe. Egzamin końcowy testowy (pytania otwarte i zamknięte)						30
Ćwiczenia	120	90	30	Zaliczenie każdego ćwiczenia z osobna w postaci realizacji zleconego zadania i przedstawionego raportu oraz w oparciu o pisemne sprawdzenie wiedzy dotyczącej poruszanej problematyki						70
Razem:	180	120	60							100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy realizacji**
Wiedza	1.	Definiuje i wyjaśnia istotne pojęcia z zakresu fizjologii narządowej człowieka.	K_W02	W, C
	2.	Zna podstawowe funkcje fizjologiczne narządów i układów w warunkach homeostazy i jej zakłóceń w różnych okresach ontogenezy	K_W05	W, C
	3.	Zna wskaźniki fizjologiczne odzwierciedlające pracę poszczególnych narządów i układów	K_W06	W, C
Umiejętności	1.	Rozpoznaje, oblicza oraz interpretuje wskaźniki fizjologiczne odzwierciedlające pracę poszczególnych narządów i układów	K_U08	W, C
	2.	Potrafi dokumentować i interpretować oraz zastosować w praktyce wyniki badań laboratoryjnych, terenowych oraz środowiskowych	K_U08	C
	3.	Potrafi obsługiwać aparaturę do pomiarów funkcji fizjologicznych	K_U08	C
Kompetencje społeczne	1.	Potrafi samodzielnie wykonywać powierzone zadania i właściwie realizować pracę własną	K_K03 K_K07	C
	2.	Identyfikuje i stosuje zasady etyczne w badaniach fizjologicznych	K_K04	W, C

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Wykład z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej, praca z tekstem w celu przygotowania wypowiedzi/raportu, dyskusja, przedstawienie referatu z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Homeostaza. Elektrofizjologia	3
2.	Fizjologia układu nerwowego	4
3.	Fizjologia narządów zmysłowych	4
4.	Gospodarka hormonalna	3
5.	Mięśnie i czynności ruchowe. Poziomy integracji czynności ruchowych	4
6.	Fizjologia krwi	3
7.	Fizjologia układu krążenia	3
8.	Fizjologia układu oddechowego.	2
9.	Przemiana materii i termoregulacja	2
10.	Fizjologia człowieka w ontogenezie	2
	Razem liczba godzin:	**30**

Ćwiczenia	**Metody dydaktyczne**	Prezentacja multimedialna, praca z tekstem w celu przygotowania wypowiedzi/raportu, dyskusja, przedstawienie referatu z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej. Metoda: problemowa, zadaniowo ścisła

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Pobudliwość, pobudzenie, czas reakcji	3
2.	Badanie reakcji odruchowych	2

3.	Rejestracja i analiza wrażeń zmysłowych	5
4.	Elektromiografia, badania kinestezjometryczne i posturograficzne	3
5.	Budowa i funkcje krwi (analiza morfologiczna), grupy krwi	2
6.	Serce i układ krążenia_ Tętno, ciśnienie tętnicze, wskaźniki hemodynamiczne	5
7.	Czynność układu oddechowego. Próby oddechowe	4
8.	Metody oceny przemiany materii	3
9.	Wskaźniki prawidłowego funkcjonowania organizmu w warunkach zdrowia i choroby w różnych etapach ontogenezy	3
	Razem liczba godzin:	**30**

Literatura podstawowa:

1.	Ganong „Podstawy fizjologii lekarskiej” PZWL Warszawa 1994
2.	Konturek „Fizjologia człowieka” Urban & Partner, Wrocław 2007 5
3.	Kozłowski, Nazar „Wprowadzenie do fizjologii klinicznej” PZWL Warszawa 1995
4.	Mc Laughlin, Stamford, White „Fizjologia człowieka” PWN , Warszawa 2008
5.	Murawska, Zatoń (red.) „Znaczenie aktywności ruchowej dla zdrowia” Wrocław, Wydawnictwo AWF 2005

Literatura uzupełniająca:

1.	Halicka-Ambroziak „Wskazówki do ćwiczeń z fizjologii dla studentów wychowania fizycznego” Skrypt AWF Warszawa 1996
2.	Kozłowski ,,Granice przystosowań" Wiedza Powszechna 1986

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Nazwa modułu (przedmiotu)	**JĘZYK ANGIELSKI**	**Kod podmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne Kształtowanie Człowieka		
Profil kształcenia	praktyczny		
Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia		
Specjalność	przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności		
Forma studiów	stacjonarne		
Semestr studiów	1		

Tryb zaliczenia przedmiotu		**Liczba punktów ECTS**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**	Całkowita	1	Zajęcia kontaktowe	1	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	1	
	Całkowita / Pracy studenta / Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Laboratorium	30 / 0 / 30	Udział w zajęciach, bieżące przygotowanie, kolokwia z kolejnych partii materiału						100
Razem:	30 / 0 / 30					Razem		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Potrafi posługiwać się językiem angielskim w mowie i piśmie na poziomie B2 Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego.		
Umiejętności	1.	Rozumie teksty czytane i słuchane w języku angielskim oraz na piśmie na poziomie A1 Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego.	K_U20	
Kompetencje społeczne	1.	Potrafi współpracować w grupach, przyjmując różne role.		
	2.	Potrafi określić priorytety działania w poszczególnych typach zadań.		
	3.	Umiejętnie komunikuje się ze wszystkimi uczestnikami procesu dydaktycznego.		

Prowadzący

Laboratorium	**Metody dydaktyczne**	**metody: gramatyczno-tłumaczeniowa, audiolingwalna, kognitywna, komunikacyjna, bezpośrednia**

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Przedstawianie się.	**2**
2.	Zwyczaje żywieniowe w różnych krajach i kulturach. Czasy teraźniejsze: Present Simple i Present Continuous.	**2**
3.	Sport. Narracja: Past Simple, Past Continuous, Past Perfect	**2**
4.	Relacje rodzinne. Opisywanie cech osobowości.	**2**
5.	Pieniądze. Określanie ilości. Liczby. Czasy: Present Perfect vs Past Simple.	**2**
6.	Punkty zwrotne w życiu. Czas Present Perfect Continuous.	**2**
7.	Transport i podróżowanie. Stopniowanie przymiotników	**2**
8.	Anatomia mięśniowo-szkieletowa.	**2**
9.	Fizjologia ćwiczeń sercowo-oddechowych.	**2**

10.	Systemy żywienia.	**2**
11.	Analiza ruchu.	**2**
12.	Umiejętności w sporcie.	**2**
13.	Pomiar i ocena wydolności człowieka.	**2**
14.	Trening w celu optymalizacji wydolności.	**2**
15.	Kolokwium – zaliczenie.	**2**
	Razem liczba godzin:	**30**

Literatura podstawowa:

1	Oxenden Clive, Latham-Koenig Christina. New English File Intermediate. Oxford: OUP, 2007
2	Sproule John. Sports, Exercise and Health Science. Oxford: OUP, 2012.
3	Crane J., Hannibal J. Psychology. Oxford: OUP, 2012.

Literatura uzupełniająca:

1	Grice T. , *Nursing 1*, Oxford University Press, 2007
2	Grice T., Greenan J., *Nursing 2*, Oxford University Press, 2008
3	Ciecierska J., Jenie B., Pudruj K., English in Medicine. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2001.
4	Glendinning Eric H., Holmstrom Beverly A.S., English in Medicine. Cambridge: Cambridge University Press, 1998.
5	Grice Tony, Nursing. Oxford University Press, 2007.
6	James D.V., Medicine. Hemel Hempstead: Prentice Hall, 1998.
7	Lipscombe S., Encyclopedia of Family Health and First Aid. Bath: Parragon, 2003.
8	Misztal M., Tests in English Thematic Vocabulary. Warszawa: WSiP, 1996.

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Nazwa modułu (przedmiotu)	**JĘZYK CZESKI**	**Kod podmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne kształtowanie człowieka		
Profil kształcenia	praktyczny		
Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia		
Specjalność	przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności		
Forma studiów	Stacjonarne		
Semestr studiów	I		

Tryb zaliczenia przedmiotu		**Liczba punktów ECTS**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**	Całkowita	1	Zajęcia kontaktowe	1	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	1	

	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**	Waga w %
Ćwiczenia praktyczne	30	0	30	- wypowiedzi ustne na zajęciach, prace domowe: ćwiczenia leksykalne i gramatyczne, prezentacje multimedialne o charakterze popularnonaukowym związane z kierunkiem studiów, testy kontrolne, testy zaliczeniowe	100
Razem:	30	0	30	Razem	100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Umiejętności	1.	Student: - dysponuje kompetencją językową umożliwiającą generowanie wypowiedzi zrozumiałych dla rodzimego użytkownika danego języka, potrafi relacjonować wydarzenia, opisywać własne przeżycia, reakcje i wrażenia oraz radzić sobie w większości sytuacji występujących podczas kontaktów prywatnych i zawodowych zarówno w kraju, jak i zagranicą	K_U20	CP
	2.	- rozumie ze słuchu główne myśli wypowiedziane w standardowej odmianie języka, rozumie główne wątki wielu programów radiowych i telewizyjnych traktujących o sprawach bieżących oraz zawodowych	K_U20	CP
	3.	- potrafi napisać spójną, poprawną pod względem gramatycznym i leksykalnym wypowiedź pisemną na tematy ogólne lub związane z zainteresowaniami, potrafi swobodnie redagować e-mail	K_U20	CP
	4.	-potrafi zinterpretować główny sens tekstu czytanego, rozumie znaczenie głównych wątków przekazu zawartego w jasnych, standardowych wypowiedziach, które dotyczą znanych spraw typowych dla pracy, szkoły, czasu wolnego itd.	K_U20	CP

Literatura podstawowa:

1	Lída Holá, New Czech Step by Step, Praha 2009.
2	Grażyna Balowska, Czeski nie gryzie, Warszawa 2013.

Literatura uzupełniająca:

1	Lída Holá, Pavla Bořilová, Čeština expres 1, Praha 2010.
2	Lída Holá, Pavla Bořilová, Čeština expres 2, Praha 2011.
3	Luttererová Jiřina, Česká slovní zásoba a konverzační cvičení, Praha 1994.
4	Materiały własne.

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Nazwa modułu (przedmiotu)			**PRAKTYCZNA NAUKA DRUGIEGO JĘZYKA OBCEGO: HISZPAŃSKI**			**Kod podmiotu**		
Kierunek studiów			Psychofizyczne kształtowanie człowieka					
Profil kształcenia			praktyczny					
Poziom studiów			Studia pierwszego stopnia					
Specjalność			Dla obu specjalności					
Forma studiów			Studia stacjonarne					
Semestr studiów			1					
Tryb zaliczenia przedmiotu			zaliczenie	**Liczba punktów ECTS**				Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	1	Zajęcia kontaktowe	1	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym 1
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**				Waga w %
Ćwiczenia praktyczne	30	0	30	Na podstawie aktywności studenta, przygotowania się do zajęć, przygotowania zadań domowych oraz wyniku testu końcowego.				100
Razem:	30	0	30				Razem	100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Zna podstawowe słownictwo i formy językowe umożliwiające komunikowanie się w mowie i w piśmie w zakresie najprostszych informacji na poziomie A1	K_U20	
Umiejętności	1.	Potrafi posługiwać się w mowie i w piśmie słownictwem i formami językowymi umożliwiającymi komunikowanie się w zakresie najprostszych informacji	K_U20	
	2.	potrafi posługiwać się nowoczesną technologią komputerową	K_U20	
Kompetencje społeczne	1.	potrafi pracować w grupie, przyjmując różne w niej role	K_U20	
	2.	potrafi odpowiednio określić priorytety służące realizacji określonych zadań	K_U20	

Treści kształcenia

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	**Podejście komunikatywne**

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Powitania, pozdrowienia, przedstawianie się (pytania i odpowiedzi – imię, pochodzenie, samopoczucie),elementarne zwroty na lekcji języka hiszpańskiego / w sali lekcyjnej, alfabet i literowanie, zasady fonetyki hiszpańskiej.	**2**
2.	Kraje i narodowości, liczebniki– pytania i odpowiedzi (ile masz lat, twój numer telefonu, loteria, etc.) . Przedstawianie innej osoby (imię, wiek, narodowość).	**2**
3.	Zawody i najbliższa rodzina. Czas Presente de Indicativo.	**2**
4.	Członkowie bliższej i dalszej rodziny. Drzewo genealogiczne. Przedstawianie swojej rodziny. Zadawanie pytań na temat członków rodziny (imię, wiek, zawód).	**2**
5.	Rozmowa na temat rodziny, przyjaciół, znajomych. Praktyczne użycie czasu Presente de Indicativo.	**2**
6.	Czasowniki dotyczące dnia codziennego i sposobu spędzania czasu. Wywiad z innymi. Praktyczne użycie czasu Presente de Indicativo. Typowa rodzina hiszpańska.	**2**
7.	Godziny. Użycie ‘ser’ i ‘estar’.	**2**
8.	Opis dnia codziennego w zakresie wykonywanych czynności. Opis swojego dnia. Opisywanie rutyny innych osób.	**2**
9.	Zawody. Co robią te osoby? Gdzie pracują i czym się zajmują?	**2**

10.	W hotelu. Wyposażenie hotelu, rezerwacja pokoju.	**2**
11.	Śniadanie w hotelu.	**2**
12.	W restauracji.	**2**
13.	Hobby i upodobania. Konstrukcja ‘me gusta…”.	**2**
14.	Użycie ‘estar’ y ‘haber’. Wyposażenie domu i mieszkania. Opis domu / mieszkania.	**2**
15.	Test końcowy	**2**
	Razem liczba godzin:	**30**

Literatura podstawowa:

1	Francisca Castro Viudez, Pilar Diaz Ballesteros, Ignacio Rodero Diez, Carmen Sardinero Franco (2011): *Espanol en marcha*. Curso de espanol como lengua extranjera. Libro del alumno. Madrid: SGEL.
2	Francisca Castro Viudez, Pilar Diaz Ballesteros, Ignacio Rodero Diez, Carmen Sardinero Franco (2011): *Espanol en marcha*. Curso de espanol como lengua extranjera. Cuaderno de ejercicios. Madrid: SGEL.

Literatura uzupełniająca:

1	Ernesto Martin Peris, Neus Sans Baulenas (2011): *Gente* (nueva edicion), Barcelona: Difusion.
2	Luis Aragones, Ramon Palencia (2010): *Gramatica de uso del espanol. Teoria y practica*, Madrid: SM.
3	Rosario Alonso Raya, Alejandro Castaneda Castro, Pablo Martinez Gila, Lourdes Miquel Lopez, Jenaro Ortega Olivares, Jose Placido Ruiz Campillo, *Gramatica basica del estudiante de espanol*, Barcelona: Difusion.
4	Materiały własne.

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Nazwa modułu (przedmiotu)	**JĘZYK NIEMIECKI**	**Kod podmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne kształtowanie człowieka		
Profil kształcenia	praktyczny		
Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia		
Specjalność	przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności		
Forma studiów	stacjonarne		
Semestr studiów	I		

Tryb zaliczenia przedmiotu		**Liczba punktów ECTS**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**	Całkowita	1	Zajęcia kontaktowe	1	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	1	
	Całkowita / Pracy studenta / Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Wykład								
Ćwiczenia	30 / 0 / 30							
Ćwiczenia praktyczne	30 / 0 / 30	- wypowiedzi ustne na zajęciach, prace domowe: ćwiczenia leksykalne i gramatyczne, prezentacje multimedialne o charakterze popularnonaukowym związane z kierunkiem studiów, testy kontrolne, testy zaliczeniowe						
Razem:	30 / 0 / 30					Razem		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Potrafi posługiwać się językiem niemieckim w mowie i piśmie na poziomie A2 Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego. Student: potrafi porozumiewać się płynnie i spontanicznie, prowadzić swobodne rozmowy na różnorodne tematy, potrafi brać czynny udział w dyskusjach, wyrażając własne opinie i poglądy, w sposób aktywny wykorzystuje znajomość słownictwa związanego z profilem kształcenia		CP
	2.	-rozumie ze słuchu różne teksty o tematyce ogólnej i specjalistycznej, dłuższe wypowiedzi oraz wykłady, większość wiadomości telewizyjnych i radiowych w standardowej odmianie języka		CP
	3.	- potrafi pisać szczegółowe, poprawne gramatycznie i stylistycznie teksty na dowolne tematy, listy prywatne i formalne, list motywacyjny, CV		CP
	4.	- potrafi korzystać z obcojęzycznych źródeł informacji, w szczególności literatury specjalistycznej, internetu, czyta ze zrozumieniem oryginalne teksty dotyczące problemów współczesnego świata.		CP
Umiejętności	1.	Student: - potrafi w miarę poprawnie pod względem gramatycznym i leksykalnym wyrażać swą opinię w kwestiach abstrakcyjnych i kulturowych, potrafi dość swobodnie uczestniczyć w rozmowie towarzyskiej na różne tematy, sugerować rozwiązania, formułować prośby i składać propozycje, udzielać porad i wskazówek	K_U20	CP
	2.	-potrafi zrozumieć dłuższe wypowiedzi i wykłady dotyczące znanej tematyki		CP
	3.	- potrafi napisać krótki tekst użytkowy o ogólnym / rutynowym charakterze lub prosty list opisujący fakty i wydarzenia, zna ogólne zasady interpunkcji		CP
	4.	- rozumie treść artykułu prasowego, ogólny sens utworu literackiego oraz listu wyrażającego osobiste poglądy / opinie, rozumie ogólny sens dłuższego tekstu o charakterze informacyjnym lub popularnonaukowym na znany temat		CP
Kompetencje społeczne	1.	Potrafi zastosować wiedzę i umiejętności w codziennych sytuacjach		CP
	2.	Potrafi współpracować w grupach, przyjmując różne role.		CP
	3.	Potrafi określić priorytety działania w poszczególnych typach zadań		CP
	4.	Umiejętnie komunikuje się ze wszystkimi uczestnikami procesu dydaktycznego		CP

Treści kształcenia

Laboratorium	**Metody dydaktyczne**	

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	temat: powitanie, samopoczucie słuchanie/mówienie: Niemcy-druga ojczyzna/pobyt zagranicą/podwójne obywatelstwo/ przedstawianie siebie i innych osób; słownictwo: kraje;gramatyka: konjugacja czasownika; pytania o uzupełnienia (W-Fragen).	**2**
2.	temat: dane osobowe, zawody mówienie: marzenia-o czym marzą ludzie?/ rozmowy o życiu prywatnym i zawodowym; słownictwo: zawody, stan cywilny, liczebniki 1-100; gramatyka: konjugacja czasownika w liczbie poj. i mnogiej, przeczenie z „nicht", temat: zakupy, meble słuchanie/ czytanie: fragment scenariusza, rozmowy o rodzinie oraz o znajomości języków obcych, słownictwo: rodzina, języki; gramatyka: pytania o rozstrzygnięcie, ja –nein – doch; zaimek dzierżawczy mein/ dein,.	**2**
3.	temat: rodzina słuchanie: rozmowy konsultacyjne / oferowanie pomocy; mówienie : zapytania dot. ceny, oszacowanie; gramatyka: rodzajnik określony; zaimki osobowe; temat: zakupy, meble mówienie: opisywanie rzeczy, podziękowanie; czytanie: informacja o produkcie;słownictwo: kolory, rzeczy, materiały, kształty; gramatyka: liczebniki: 100 – 1.000.000, przymiotniki; rodzajnik nieokreślony ein/ein/eine; przeczenie kein/ kein/keine.	**2**
4.	temat: przedmioty, produkty słuchanie: rozmowy telefoniczne, czytanie z rozumieniem: e-mail i sms; słownictwo: biuro, komputer, gramatyka: l.poj. – l. mnoga mianownik – biernik temat: biuro, technika słuchanie: wypowiedzi dot. zajęć w czasie wolnym, rozmowy dot. zainteresowań/ umiejętności , wyrażanie próśb oraz podziękowań; słownictwo: zajęcia w czasie wolnym; gramatyka: czasownik modalny können, szyk zdania z czasownikiem modalnym.	**2**
5.	temat: czas wolny, komplimenty mówienie: umawianie się, wyrażanie propozycji: czytanie: sms, chat; pisanie: zaproszenie, odmowa; słownictwo: pory dnia, dni tygodnia, miesiace; gramatyka: pozycja czasownika w zdaniu, przyimki am,um temat: czas wolny, umawianie się słuchanie: rozmowa o upodobaniach kulinarnych; mówienie: mówienie o zwyczajach żywieniowych; konwersacja podczas jedzenia; czytanie: komiks; słownictwo: artykuły żywnościowe i potrawy; gramatyka: konjugacja: mögen, „möchte", słowotwórstwo:	**2**

	rzeczownik + rzeczownik.	
6.	temat: jedzenie, zaproszenia słuchanie: komunikaty; prognozy pogody; mówienie: zasięganie informacji, rozmowa telefoniczna; słownictwo: środki transportu, podróże; gramatyka: czasowniki rozdzielnie złożone. temat: podróżowanie, środki transportu mówienie: rozmawianie o wydarzeniach w przeszłości; czytanie: terminarz, e-mail; pisanie: opisywanie przebiegu dnia; słownictwo: czynności codzienne; gramatyka: czas Perfekt z czasownikiem posiłkowym „haben"; przyimki von...bis, ab.	**2**
7.	Słuchanie: wywiady, mówienie: rozmowy o świętach i podróżach; czytanie: teksty informacyjne; słownictwo: pory roku, miesiące; gramatyka: czas Perfekt z czasownikiem posiłkowym sein, przyimek im. Powtórzenie materiału. Test.	**2**
8.	temat: opisywanie drogi słuchanie: opis drogi; mówienie: opis drogi, proszenie o pomoc; słownictwo: instytucje oraz urzędy miejskie; gramatyka: przyimki z celownikiem temat: mieszkanie mówienie: opisywanie i ocenianie; czytanie: ogłoszenia mieszkaniowe, pisanie: e-mail; słownictwo: instytucje, urzędy miejskie; gramatyka: czasowniki z celownikiem	**2**
9.	słuchanie/ mówienie: oferowanie pomocy, proszenie o pomoc; reagowanie na przeprosiny; czytanie, pisanie: e-mail: uzganianie terminów; słownictwo: hotel; gramatyka: przyimki vor, nach, in, für temat: w mieście mówienie: wyrażanie życzeń oraz rozmawianie o planach; czytanie: fragment tekstu z gazety; pisanie: kreatywne pisanie; słownictwo: pany i życzenia; gramatyka: przyimki mit/ ohne, czasownik modalny wollen.	**2**
10.	temat: zdrowie i choroba słuchanie/mówienie: opisywanie dolegliwości; udzielanie porad; rozmawianie o chorobach; czytanie: porady zdrowotne; słownictwo: części ciała; gramatyka: tryb rozkazujący (Sie), czasownik modalny sollen temat: wygląd i charakter słuchanie: Smalltalk; mówienie: opisywanie osób, reagowanie ze zdziwieniem; słownictwo: wygląd, charakter; gramatyka: czas Präteritum war, hatte, czas Perfekt, czasowniki nierozdzielnie złożone, słowotwórstwo z un-	**2**
11.	temat: gospodarstwo domowe mówienie: prośby i wezwania; czytanie: wpis do pamiętnika; pisanie: e-mail; słownictwo: czynności w gospodarstwie domowym; gramatyka: tryb rozkazujący (du/ihr), zaimek osobowy w bierniku.	**2**

12.	temat: reguły/ zasady mówienie: Wyrażanie swojego zdania; mówienie o zasadach; czytanie: artykuł prasowy; pisanie: e-mail; słowotwórstwo: reguły w ruchu drogowym i środowisku naturalnym; gramatyka: czasowniki modalne dürfen, müssen.	**2**
13.	temat: ubranie słuchanie/ mówienie: rozmowy o ubraniach; czytanie: wpisy na forach internetowych; słownictwo: ubrania; gramatyka: stopień wyższy, porównania.	**2**
14.	temat: pogoda mówienie: podawanie powodów, rozmowy o pogodzie; czytanie: blog; czytanie: kartka pocztowa; słownictwo: pogoda, strony świata; gramatyka: słowotwórstwo –los, spójnik denn	**2**
15.	temat: święta i uroczystości mówienie: wyrażanie życzeń; składanie gratulacji; czytanie: zaproszenia; słownictwo: święta; gramatyka: Konjunktiv II würde, liczebniki porządkowe. Powtórzenie materiału. Kolokwium zaliczeniowe.	**2**
	Razem liczba godzin:	**Razem liczba godzin: 30**

Literatura podstawowa:

1	Menschen Deutsch als Fremdsprache Kursbuch/ Arbeitsbuch A1.1
2	Menschen Deutsch als Fremdsprache Kursbuch/Arbeitsbuch A1.2

Literatura uzupełniająca:

1	Praktyczna gramatyka języka niemieckiego Dreyer Schmitt, Hueber Polska
2	Großer Lernwortschatz Deutsch als Fremdsprache, Max Hueber Verlag
3	Język niemiecki, Repetytorium gramatyczne, Lektor Klett
4	Eine kleine Landeskunde der deutschsprachigen Länder, Stanisław Bęza

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Nazwa modułu (przedmiotu)	**PSYCHOLOGIA OGÓLNA**	**Kod podmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne Kształtowanie Człowieka		
Profil kształcenia	Praktyczny		
Poziom studiów	Pierwszy stopień		
Specjalność	Trener osobisty		
Forma studiów	stacjonarne		
Semestr studiów	I		

Tryb zaliczenia przedmiotu	Zaliczenie na ocenę	**Liczba punktów ECTS**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**	Całkowita	4	Zajęcia kontaktowe	2	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	2	

	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**	Waga w %
Wykład	60	30	30	Kolokwium pisemne	40
Ćwiczenia	60	30	30	Aktywność na zajęciach, przygotowanie projektów i prezentacji	60
Razem:	120	60	60	Razem	100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Rozumie i potrafi wyjaśnić psychologiczne uwarunkowania zdrowia i choroby.	K_W17	W
	2.	Posiada podstawową wiedzę w zakresie psychologii.	K_W17	W
	3.	Zna podstawy funkcjonowania jednostek i grup społecznych oraz sposoby interwencji psychologicznej.	K_W20	C
Umiejętności	1.	Potrafi komunikować się z jednostką oraz z grupą społeczną w celu analizowania, interpretowania oraz projektowania strategii działań psychologicznych pomagających w osiąganiu zamierzonych efektów przez klienta.	K_U14	C
	2.	Potrafi identyfikować problemy klienta; analizować i interpretować motywy i wzory ludzkich zachowań oraz ich konsekwencje społeczne i personalne.	K_U15	C
Kompetencje społeczne	1.	Posiada świadomość własnych ograniczeń i wie kiedy zwrócić się do innych specjalistów.	K_K01	C

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Wykład multimedialny.

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Przedmiot i zadana psychologii. Podstawowe pojęcia	**2**
2.	Procesy postrzegania	**2**
3.	Procesy myślenia i podejmowania decyzji	**4**
4.	Procesy uczenia się	**2**
5.	Procesy pamięci	**2**
6.	Emocje i motywacje	**4**
7.	Wybrane koncepcje człowieka w psychologii (podejście biologiczne, behawioryzm, poznawcze, społeczno-kulturowe, psychoanalityczne).	**6**
8.	Mechanizmy rozwoju człowieka	**4**
9.	Metodologia badań psychologicznych – podstawowe pojęcia	**4**
	Razem liczba godzin:	**30**

Ćwiczenia	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia praktyczne indywidualne i grupowe, symulacja, studium przypadku, dyskusja problemowa, burza mózgów , eksperyment, obserwacja, analiza tekstów.

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Spostrzeganie.	**4**
2.	Procesy uczenia się.	**4**
3.	Sposoby rozwiązywania problemów.	**6**
4.	Psychologia pamięci.	**4**
5.	Psychologia motywacji.	**6**
6.	Psychologia emocji i radzenia sobie ze stresem.	**6**
	Razem liczba godzin:	**30**

Literatura podstawowa:

1	Mietzel G. (2001): Wprowadzenie do psychologii. GWP, Gdańsk
2	Streau J. (2000): Psychologia podręcznik akademicki, tom 2. Psychologia ogólna. GWP, Gdańsk
3	Zimbardo Ph.,0 Gerrig R. J. (2012) Psychologia i życie. Wydawnictwo Naukowe PWN. Warszawa
4	Łukaszewski W.(2015). Wielkie i te nieco mniejsze pytania psychologii. Smak Słowa. Gdańsk.

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Nazwa modułu (przedmiotu)	**TECHNOLOGIA INFORMACYJNA**	**Kod przedmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne kształtowanie człowieka		
Profil kształcenia	praktyczny		
Poziom studiów	I stopień		
Specjalność	przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności		
Forma studiów	stacjonarne		
Semestr studiów	I		

Tryb zaliczenia przedmiotu	Zaliczenie na ocenę	**Liczba punktów ECTS**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	2	Zajęcia kontaktowe	1	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	1	
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Wykład	30	15	15	Kolokwium						50
Laboratorium	30	15	15	Kolokwium						50
Razem:	60	30	30					Razem		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	posiada elementarną wiedzę w zakresie technologii informacyjnej		W/L
Umiejętności	1.	potrafi wyszukiwać, analizować, oceniać i wykorzystywać informacje z różnych źródeł	K_U21	L
	2.	potrafi posługiwać się nowoczesną technologią komputerową	K_U12	L
Kompetencje społeczne	1.	Student ma świadomość poziomu swojej wiedzy i jest zorientowany na konieczność dalszego dokształcania się.	K_K02 K_K07	L/W

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Wprowadzenie do architektury komputera: architektura von Neumanna, elementy systemu komputerowego	**2**
2.	Pojęcia algorytmu i programu	**2**
3.	Realizacja prostego programu.	**2**
4.	Podstawy systemów operacyjnych	**2**
5.	System plików, pamięć wirtualna, grupy i zasady bezpieczeństwa danych	**2**
6.	Podstawy sieci komputerowych: topologie, model ISO/OSI/TCPIP, adresacja IP, protokoły	**2**
7.	Bezpieczeństwo systemów i sieci komputerowych	**3**
	Razem liczba godzin:	**15**

Laboratorium	**Metody dydaktyczne**	

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Arkusze kalkulacyjne: podstawy formuł, formatowanie warunkowe	**2**
2.	Narzędzia danych, automatyzacja arkuszy, formatowanie	**4**
3.	Przetwarzanie tekstów: formatowanie, style, automatyzacja dokumentu	**6**
4.	Elementy grafiki prezentacyjnej	**2**
5.	Kolokwium	**1**
	Razem liczba godzin:	**15**

Literatura podstawowa:

1	Stallings W.: Organizacja i architektura systemu komputerowego : projektowanie systemu a jego wydajność. Wydawnictwa Naukowo-Techniczne, Wyd. 2., Warszawa 2003
2	Skorupski A.: Podstawy budowy i działania komputerów. Wydawnictwa Komunikacji i Łączności, wyd. 3., Warszawa 2000

Literatura uzupełniająca:

1	Metzger P.: ANATOMIA PC. Helion, Wyd. 7., Gliwice 2002.

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Nazwa modułu (przedmiotu)			**TRENING WYTRZYMAŁOŚCIOWY I SIŁOWY**					**Kod przedmiotu**	
Kierunek studiów			Psychofizyczne kształtowanie człowieka						
Profil kształcenia			praktyczny						
Poziom studiów			studia pierwszego stopnia						
Specjalność			przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności						
Forma studiów			stacjonarne						
Semestr studiów			I			**Język wykładowy**			polski
Tryb zaliczenia przedmiotu			**Egzamin**	**Liczba punktów ECTS**					Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	3	Zajęcia kontaktowe	1,5	Zajęcia praktyczne 2	
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**					Waga w %
Wykład	30	15	15	Egzamin pisemny					40
Ćwiczenia praktyczne	60	30	30	Aktywność na zajęciach, przygotowanie zajęć, przygotowanie projektów					60
Razem:	90	45	45					**Razem**	100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy realizacji**
Wiedza	1.	Posiada odpowiednie umiejętności poparte wiedzą do indywidualizacji programowania procesu treningowego personalnego oraz grupowego i potrafi przeprowadzić trening w poszczególnych przypadkach (wady postawy , trening sylwetkowy , trening siłowy , trening przygotowania motorycznego , prerehab) ,wykonany kierunkowo ,bez pogłębiania wad, bezpiecznie oraz efektywnie.	K_W08	W, CP
	2.	Potrafi efektywnie wykorzystać wiedze z zakresu metodyki nauczania ruchu a także poprawę jakości techniki wykonywanych ruchów.	K_W11	W, CP
	3.	Zna podstawowe wzorce ruchowe ,potrafi przeprowadzić analizę funkcjonalną ruchu na bazie których potrafi planować i dobierać ćwiczenia korygujące wraz z progresją ćwiczeń a także obciążeń . Zna zasady periodyzacji procesu treningowego progresji ćwiczeń oraz obciążeń treningu sportowego oraz rekreacyjnego. Zna podstawowe cechy motoryczne człowieka potrafi je ocenić oraz wykonać ich testy ze sprzętem lub bez.	K_W10	W, CP
Umiejętności	1.	Nie posiada ograniczeń ruchowych uniemożliwiających samodzielne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności ruchowej jak również nie posiada ograniczeń ruchowych w aspekcie podstawowych bojów.	K_U06	CP
	2.	Potrafi w bezpieczny sposób nauczać pracy z wolnymi obciążeniami (sztangi , hantle , kettlebels), ćwiczeń z własnym ciężarem ciała(podstawy kalisteniki ,ćwiczeń z gumami , tubbingami, systemami podwieszanymi, łańcuchami) ćwiczeń na maszynach i trenażerach treningowych, , bieżniach ,stepperach , wioślarzach ,airbikach i innych maszyn do treningu aerobowego.	K_U07	CP
	3.	Potrafi monitorować proces treningu sportowego jak i rekreacyjnego i w miarę potrzeb modyfikować .	K_U11	W,CP
	4.	Zna systemy energetyczne , zna zasady treningu tlenowego ,(regeneracyjnego , podtrzymującego , kształtującego,tlenowo -beztlenowego , beztlenowego(laktalnego i alaktalnego) Potrafi kierować procesem ich kształtowania oraz nadzorowania ich postępu.	K_U12	W,CP
Kompetencje społeczne	1.	Szanuje klienta oraz dba o potrzeby oraz realizację zidentyfikowanych celów i założeń treningowych.	K_K04	W,C
	2.	Dba o własne bezpieczeństwo, bezpieczeństwo, klienta oraz osób w sali treningowej	K_K05	CP
	3.	Identyfikuje się ze zdrowym trym życia , jest sprawny fizycznie, rozumie znaczenie formy fizycznej w pracy trenera .	K_K06	W,CP

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Wykład konwersatoryjny

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Podstawowe wzorce ruchowe ,mobilność , stabilność , podstawowe cechy motoryczne (siła, moc, szybkość, wytrzymałość itd.).Ocena funkcjonalna.	2
2.	Drogi i metody rozwoju cech motorycznych, monitoring , progresja	2
3.	Programowanie struktury procesu treningowego (Przejścia siła-moc-siła prędkość – prędkość -siła-szybkość- wytrzymałość siłowa szybkość wytrzymałościowa	2
4.	Modele periodyzacji(liniowa blokowa , łączona) ukierunkowanie ,intensywność , objętość. Blok intensywny (siła maksymalna , reaktywna , eksplozywna) blok ekstensywny (korekcje ,hipertrofia, trening metaboliczny)klasyfikacja systemów	3

	energetycznych	
5.	Metody kształtowania wytrzymałości tlenowej ,mieszanej oraz beztlenowej	2
6.	Trening metaboliczny w schemacie intensywnym i ekstensywnym	2
7.	Trening stacyjny ,obwodowy, grupowy ,medyczny.	2
	Razem liczba godzin:	**15**

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia praktyczne indywidualne i grupowe, studium przypadku, dyskusja problemowa, burza mózgów , obserwacja

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Modele rozgrzewek w treningu przygotowania motorycznego (R.A.M.P. , EXOS,)Przygotowanie indywidualnej rozgrzewki opartej o ocenę funkcjonalną w treningu wytrzymałościowym i siłowym.	2
2.	Progresja wzorców ruchowych ocena mobilności i stabilności poszczególnych stawów. Zaprojektowanie ćwiczeń siłowych ,wolnych dla ruchów z wzorców ruchowych	6
3.	Ćwiczenia siłowe z wolnymi ciężarami (sztangi , hantle , kettlebell) z własnym ciężarem ciała, na maszynach. Zaprojektowanie ćwiczeń	6
4.	Parametry treningowe (rodzaje ćwiczeń , ciężar, ilość powtórzeń , serii , tempo , połączenia ,progresja , objętość , intensywność ,)	2
5.	Ćwiczenia siłowe i aerobowe w sportach sylwetkowych . (Okresy: siła , hipertrofii , definicja , okres startowy, przejściowy)	8
6.	Rodzaje treningu wytrzymałościowego i jego wykonanie :studio fitness , dom ,plener	2
7.	Ćwiczenia siłowe i aerobowe w dyscyplnach siłowych ,siłowo wytrzymałościowych , wytrzymałościowych .	4
	Razem liczba godzin:	**30**

Literatura podstawowa:

1.	Essentials of strenght training and conditioning G. Gregory Haff N. Travis Triplett
2.	Advanced functional training : training technique for coaches , personal trainers and athlets Mike Boyl
3.	Every day is a gameday Mark Verstagen
4.	Periodysation training for sports Tudor Bompa
5.	Become a suple leopard Kelly Starrett Glen Cordoza

Literatura uzupełniająca:

1.	Współczesny trening siły mięśniowej Wil, Zając Porzęcki
2.	Przygotowanie sprawnościowe w zespołowych grach sportowych A.Zając
3.	Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego Jan Górski 2019

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Nazwa modułu (przedmiotu)			**ŻYWIENIE CZŁOWIEKA**				**Kod podmiotu**		
Kierunek studiów			Psychofizyczne kształtowanie człowieka						
Profil kształcenia			praktyczny						
Poziom studiów			studia pierwszego stopnia						
Specjalność			przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności						
Forma studiów			stacjonarne						
Semestr studiów			I				**Język wykładowy**		polski
Tryb zaliczenia przedmiotu			Zaliczenie pisemne		**Liczba punktów ECTS**				Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	2	Zajęcia kontaktowe	2	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	1
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**					Waga w %
Wykład	30	0	30	Zaliczenie pisemne końcowe semestralne					50
Ćwiczenia	30	0	30	Ćwiczenia praktyczne wykonywane samodzielnie, prezentowanie przygotowanych prezentacji multimedialnych, kolokwium pisemne cząstkowe i końcowo semestralne					50
Razem:	60	0	60					Razem	100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Uwagi**
Wiedza	1.	Definiuje podstawowe pojęcia z zakresu żywienia człowieka	K_W01 K_W03	W
	2.	Rozróżnia składniki odżywcze oraz określa ich rolę w organizmie człowieka	K_W03 K_W05	W
	3.	Potrafi przeanalizować procesy związane z trawieniem składników odżywczych	K_W01	W
Umiejętności	1.	Oblicza zapotrzebowanie energetyczne. Posługuje się tablicami wartości odżywczej.	K_U04 K_U05 K_U06	C
	2.	Oblicza udział składników odżywczych w zapotrzebowaniu energetycznym.	K_U04 K_U05 K_U06	C
	3.	Oblicza bilans energetyczny i wody w ustroju . Określa intensywność przemian metabolicznych.	K_U04 K_U05 K_U06	C
	4.	Oblicza wartość odżywczą przykładowego posiłku.	K_U04 K_U05 K_U06	C
Kompetencje społeczne	1.	Jest świadomy własnych ograniczeń i konieczności rozwoju zawodowego	K_K01	C

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Wykład multimedialny

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Rys historyczny nauk żywieniowych. Żywienie a rozwój osobniczy.	2
2.	Bilans energetyczny organizmu, źródła energii.	4
3.	Białka – podział, źródła, trawienie. Rola w organizmie.	4
4.	Składniki odżywcze: tłuszcze, podział, źródła. Znaczenie dla organizmu. Procesy trawienia.	4
5.	Wolne rodniki, powstawanie, proces peroksydacji.	4
6.	Węglowodany – podział, źródła, trawienie. Rola w organizmie. Indeks i ładunek glikemiczny.	4
7.	Błonnik pokarmowy znaczenie dla organizmu, źródła.	4
8.	Rola wody w organizmie.	4
	Razem liczba godzin:	**30**

Ćwiczenia	**Metody dydaktyczne**	Dyskusja dydaktyczna, indywidualne ćwiczenia praktyczne , metody eksponujące – prezentacja multimedialna przy użyciu komputera

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Problemy żywieniowe w Polsce i na świecie.	3
2.	Udział białka, tłuszczu, węglowodanów w zapotrzebowaniu energetycznym organizmu	3
3.	Równoważniki energetyczne wg Atwatera. Wykazanie różnic pomiędzy równoważnikami fizycznymi i fizjologicznymi. Podział energii na poszczególne posiłki.	3
4.	Obliczanie podstawowej, ponadpodstawowej i całkowitej przemiana materii. Przeliczanie jednostek: kcal, kJ, MJ.	3
5.	Wartość odżywcza białka – wskaźnik CS. Aminokwas ograniczający.	3
6.	Analiza jadłospisów pod względem wartości odżywczej białka.	3
7.	Obliczanie zawartości tłuszczu, cholesterolu i NNKT w racjach pokarmowych.	3
8.	Obliczanie indeksu i ładunku glikemicznego posiłku.	3
9.	Obliczanie bilansu wody w organizmie.	3
10.	Kolokwium zaliczeniowe	3
	Razem liczba godzin:	**30**

Literatura podstawowa:

1	Żywienie człowieka. Podstawy nauki o Żywieniu. red. J. Gawęcki, L. Hryniewiecki, PWN, Warszawa 2010
2	Kompendium wiedzy o żywności, Żywieniu i zdrowiu. red. J. Gawęcki, T. Mossor-Pietraszewska, PWN, Warszawa 2010
3	Normy Żywienia człowieka. red. S. Ziemianski, PZWL, Warszawa 2017
4	Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw. red. H. Kunachowicz, PZWL, Warszawa 2013

Literatura uzupełniająca:

1	Wieczorek-Chełminska Z.: Nowoczesna dietetyczna książka kucharska. Warszawa 2010.

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Nazwa modułu (przedmiotu)	**ANTROPOMOTORYKA**	**Kod podmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne kształtowanie człowieka		
Profil kształcenia	praktyczny		
Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia		
Specjalność	wspólne dla wszystkich specjalności		
Forma studiów	studia stacjonarne		
Semestr studiów	2		

Tryb zaliczenia przedmiotu		**Liczba punktów ECTS**	Sposób ustalania oceny z przedmiotu

Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	3	Zajęcia kontaktowe	1,5	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	1,5
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**					Waga w %
wykład	45	30	15	Zaliczenie pisemne. Przedmiot kończy się egzaminem pisemnym					25
Ćwiczenia praktyczne	45	15	30	Ćwiczenia praktyczne wykonywane samodzielnie, obserwacja i ocena, prezentowanie przygotowanych prezentacji multimedialnych, kolokwium pisemne cząstkowe i końcowo semestralne					75
Razem:	90	45	45				Razem		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Potrafi zdefiniować i interpretować całościowe modele oraz poszczególne elementy struktury motoryczności człowieka. Zna podstawową terminologię i nazewnictwo związane z podziałem i charakterystyką zdolności motorycznych	K_W01 K_W09	W
	2.	Zna prawidłowości rozwoju motorycznego i potrafi wskazać potrzeby ruchowe człowieka w poszczególnych etapach rozwoju ontogenetycznego człowieka. Zna i rozróżnia testy pomiaru sprawności fizycznej ogólnej i specjalnej	K_W05	W
	3.	Posiada wiedzę o uwarunkowaniach motoryczności człowieka i potrafi ją zastosować w projektowaniu programów aktywności fizycznej	K_W08 K_W10	W
Umiejętności	1.	Potrafi przeprowadzić pomiary poziomu sprawności fizycznej człowieka. Posiada umiejętności samodzielnej oceny poziomu sprawności fizycznej człowieka	K_U09	CP
	2.	Potrafi interpretować wyniki pomiarów sprawności fizycznej w celu projektowania odpowiednich programów aktywności fizycznej. Potrafi zastosować testy sprawności fizycznej w rekreacji i treningu	K_U10 K_U11 K_U17 K_U18	CP
	3.		K_U12	CP

		Samodzielnie wykonuje powierzone mu zadania i bierze odpowiedzialność za nie		
	4.	Przestrzega i stosuje zasady BHP w diagnozowaniu sprawności fizycznej i programowaniu aktywności fizycznej człowieka	K_U09	CP
Kompetencje społeczne	1.	Działania wykonuje dbając o dobro prowadzonego klienta	K_K04	CP
	2.	Wykazuje inicjatywę i kreatywność w rozwiązywaniu problemów związanych z zawodem trenera osobistego oraz trenera grupy klientów.	K_K03	CP
	3.	Charakteryzuje się poczuciem odpowiedzialności za własne bezpieczeństwo oraz za bezpieczeństwo osób uczestniczących w procesie treningowym	K_K05	CP

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	
L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Antropomotoryka – przedmiot, zadania i metody badań	**2**
2.	Rozwój motoryczny człowieka w procesie ontogenezy	**3**
3.	Genetyczne uwarunkowania predyspozycji i zdolności motorycznych oraz problem wytrenowalności	**2**
4.	Środowiskowe uwarunkowania sprawności fizycznej	**2**
5.	Morfologiczne uwarunkowania motoryczności człowieka	**2**
6.	Aktywność fizyczna a starzenie się osobnika populacji	**2**
7.	Metody pomiaru aktywności fizycznej	**2**
	Razem liczba godzin:	**15**

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	
L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Motoryczność człowieka – pojęcie i struktura	**2**
2.	Sprawność motoryczna i sprawność fizyczna – pojęcia i struktura	**4**
3.	Teoretyczne przesłanki procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych	**2**
4.	Pomiar w badaniach nad sprawnością fizyczną i motoryczną człowieka	**4**
5.	Testy sprawności fizycznej	**2**
6.	Podstawowe przesłanki konstrukcji i realizacji programu aktywności fizycznej	**2**
7.	Aktywność fizyczna w optymalizacji masy i składu ciała	**2**
8.	Zdolności siłowe i znaczenie treningu siłowego	**2**
9.	Zdolności szybkościowe (anaerobowe) i ich kształcenie	**2**
10.	Zdolności wytrzymałościowe (aerobowe) i ich kształcenie	**2**
11.	Gibkość ciała – pomiar, trening oraz znaczenie	**2**
12.	Koordynacja ruchowa człowieka – struktura i znaczenie	**4**
	Razem liczba godzin:	**30**

Literatura podstawowa:

1	Raczek J. (2010): Antropomotoryka. Teoria motoryczności człowieka w zarysie. PZWL, Warszawa

Literatura uzupełniająca:

1	Osiński W. (red.): Motoryczność człowieka – jej struktura, zmienność i uwarunkowania. Monografia. Nr 310, AWF Poznań, 1993

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Nazwa przedmiotu	**BIOCHEMIA**							**Kod przedmiotu**		
Kierunek studiów	Psychofizyczne kształtowanie człowieka									
Profil kształcenia	praktyczny									
Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia									
Specjalność	Przedmiot dla wszystkich specjalności									
Forma studiów	stacjonarne									
Semestr studiów	II							**Język wykładowy**		polski
Wstępne wymagania dotyczące modułu								**Zajęcia z zakresu nauk podstawowych**		Tak/Nie*
Tryb zaliczenia przedmiotu	Egzamin/Zaliczenie na ocenę*			**Liczba punktów ECTS**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	6	Zajęcia kontaktowe		Zajęcia praktyczne		
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów kształcenia w ramach form zajęć**						Waga w %
Wykład	40	25	15	Zaliczenie:I termin test jednokrotnego wyboru, ocena pozytywna jest od 50% + 1 punktów; II termin pisemny , 4 pytania opisowe, za każde pytanie można uzyskać 4 punkty, ocena pozytywna jest od 9 punktów.						50
Ćwiczenia	35	20	15	Zaliczenie ćwiczeń z przedmiotu odbywa się na podstawie 5 kartkówek obejmujących zagadnienia z ćwiczeń zrealizowanych. Z każdej kartkówki student może otrzymać od 0 do 3 pkt. W sumie 15 pkt. W przypadku nieobecności usprawiedliwionej (potwierdzonej zwolnieniem) w czasie sprawdzianu musi on się odbyć w ramach konsultacji do 7 dni od zakończenia zwolnienia lekarskiego. Nieobecność nieusprawiedliwiona uniemożliwia pisanie sprawdzianu. Nie uzyskanie zaliczenia na podstawie kartkówek umożliwia przystąpienie jednorazowo do sprawdzianu całościowego.						50
Razem:	75	45	30					**Razem**		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Zna budowę , funkcję i przemiany podstawowych związków występujących w organizmie ludzkim.		Wykłady
	2.	Posiada wiedzę z zakresu podstawowych praw chemicznych ,odnoszących się także do reakcji chemicznych organizmu ludzkiego oraz działania różnych mechanizmów kontroli homeostazy ustrojowej w warunkach spoczynkowych i wysiłkowych		Wykłady
	3.	Zna biochemiczne podstawy skurczu mięśni szkieletowych oraz drogi pozyskiwania energii do pracy mięśni w różnych warunkach		Wykłady
Umiejętności	1.	Posiada umiejętność oznaczania i interpretacji poszczególnych parametrów biochemicznych.		Ćwiczenia
	2.	Potrafi analizować i interpretować zjawiska biochemiczne decydujących o homeostazie w warunkach spoczynkowych i wysiłkowych		Ćwiczeni
Kompetencje społeczne	1.	Potrafi samodzielnie wykonywać powierzone zadania i właściwie realizować pracę własną		Ćwiczenia
	2.	Współdziała i komunikuje się w pracach zespołowych. Wykazuje odpowiedzialność za bezpieczeństwo pracy własnej i innych		Ćwiczeni

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	**Prezentacja w Power Poincie**

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Metabolizm białek	2
2.	Metabolizm węglowodanów	2
3	Metabolizm lipidów	2
4.	Integracja metabolizmu: cykl Krebsa	2
5.	Integracja metabolizmu: łańcuch oddechowy	2
6.	Energetyka przemian tlenowych i beztlenowych	2
7.	Biochemiczne podstawy skurczu mięśniowego.	1
8.	Udział hormonów w utrzymaniu homeostazy ustrojowej	2
	Razem liczba godzin:	**15**

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	**Samodzielne wykonywanie powierzonych zadań, sporządzanie raportu z interpretacją**

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Równowaga kwasowo-zasadowa.	1
2.	Równowaga wodno-elektrolitowa organizmu	1
3.	Aminokwasy, białka, cukrowce, lipidy, nukleotydy - podział, budowa., funkcja	3
4.	Oznaczanie stężenia wybranych związków.	3
5.	Interpretacja wyników badań biochemicznych krwi, moczu i śliny w warunkach spoczynkowych i wysiłkowych	3
6.	Markery biochemiczne określające obciążenia wysiłkowe organizmu	4
	Razem liczba godzin:	**15**

Literatura podstawowa:

1	Hames i wsp. „Biochemia-krótkie wykłady”. PWN, Warszawa 2013,
2	Murray i wsp. „Biochemia Harpera”. Wyd. Lek. PZWL Warszawa 2008, 2010, 2012, 2018
3	Zatoń , Jastrzębska re.: „ Testy fizjologiczne w ocenie wydolności fizycznej. PWN Warszawa 2010
4	Kłyszejko-Stefanowicz: „Ćwiczenia z biochemii, PWN, Warszawa 2013
5	Mastalerz: „ Elementarna biochemia”, Wydawnictwo Chemiczne PWN, Wrocław 2011

Literatura uzupełniająca:

1	Stryer: „ Biochemia”..PWN, Warszawa 2005

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)		**FITNESS**						**Kod przedmiotu**		
Kierunek studiów		Psychofizyczne kształtowanie człowieka								
Profil kształcenia		praktyczny								
Poziom studiów		studia pierwszego stopnia								
Specjalność		przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności								
Forma studiów		stacjonarne								
Semestr studiów		2					**Język wykładowy**			polski
Wstępne wymagania dotyczące modułu		Podstawowa sprawność fizyczna					**Zajęcia z zakresu nauk podstawowych**			Nie
Tryb zaliczenia przedmiotu		Egzamin		**Liczba punktów ECTS**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	2	Zajęcia kontaktowe	1	Zajęcia praktyczne	2	
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Ćwiczenia praktyczne	60	30	30	Ćwiczenia do przygotowania- projekty						100
Razem:	60	30	30							100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy realizacji**
Wiedza	1.	Posiada wiedzę potrzebną do programowania i prowadzenia treningu w wybranej formie aktywności, w sposób bezpieczny, efektywny dla klienta.	K_W08	W, CP
	2.	Posiada wiedzę z zakresu nauczania i doskonalenia techniki ćwiczeń.	K_W11	W, CP
	3.	Zna zasady programowania, periodyzacji, progresji obciążeń treningu rekreacyjnego.	K_W10	W, CP
Umiejętności	1.	Posiada umiejętności ruchowe umożliwiające samodzielne uczestnictwo w formach rekreacyjnych i zdrowotnych.	K_U06	CP
	2.	Potrafi posługiwać się sprzętem rekreacyjnym, siłowym i aerobowym	K_U07	CP
	3.	Potrafi nauczać umiejętności ruchowe, oceniać postępy klientów oraz modyfikować plan treningowy	K_U11	W, CP
	4.	Potrafi kierować procesem treningowym: planować, projektować, i realizować proces treningowy w oparciu o potrzeby klienta	K_U12	W, CP
Kompetencje społeczne	1.	Okazuje szacunek wobec klienta i troszczy się o jego dobro oraz realizację celu treningowego.	K_K04	W, CP
	2.	Potrafi identyfikować priorytety służące realizacji celów treningowych, oraz zapewnia bezpieczeństwo własne, klienta i otoczenia	K_K05	W, CP
	3.	Rozumie znaczenie i dba o poziom sprawności fizycznej niezbędnej do wykonywania zawodu trenera	K_K06	W, CP

Treści kształcenia

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia praktyczne, zadania, ćwiczenia w małych grupach

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Projektowanie zajęć fitness	4
2.	Propriocepcja , sensomotoryka i ćwiczenia pliometryczne w treningu	4
3.	Trening równoważny	4
4.	Przygotowanie, przedstawienie i przeprowadzanie projektu I	10
5.	Przygotowanie i przedstawienie projektu II	8
	Razem liczba godzin:	**30**

Literatura podstawowa:

1.	Aerobik .AWF Gdańsk, 2002.
2.	Aerobik czy fitness. E. Grodzka-Kubiak. Poznań 2002.
3.	Stretching ćwiczenia rozciągające. S.A. Solveborn. Wydawnictwo Sport i Turystyka 1989.
4.	Atlas treningu siłowego, Frederic Delavier , Wydawnictwo PZWL, 2009
5.	Stretching, Ilustrowany przewodnik**,** Clemenceau Jean-Pierre, Delavier Frederic, Gundi, Wydawnictwo PZWL, 2012

Literatura uzupełniająca:

1.	Body Life. Czasopismo branży fitness.
2.	Trainer. Czasopismo branży fitness.
3.	Strefa trenera. Czasopismo branży fitness.

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa przedmiotu	**FIZJOLOGIA WYSIŁKU FIZYCZNEGO**	Kod przedmiotu	
Kierunek studiów	Psychofizyczne kształtowanie człowieka		
Profil kształcenia	praktyczny		
Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia		
Specjalność	Przedmiot dla wszystkich specjalności		
Forma studiów	stacjonarne		
Semestr studiów	II	**Język wykładowy**	polski
Wstępne wymagania dotyczące modułu		**Zajęcia z zakresu nauk podstawowych**	Tak/Nie*

Tryb zaliczenia przedmiotu	Egzamin/Zaliczenie na ocenę*	**Liczba punktów ECTS**							Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	6	Zajęcia kontaktowe	1	Zajęcia praktyczne	1,3
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektówuczenia się w ramach form zajęć**					Waga w %
Wykład	15	20	15	Zaliczenie (pytania testowe) powyżej 46 ocena bdb					50
Ćwiczenia	40	25	15	Realizacja zleconych zadań empirycznych (np. pomiarów wentylacji płuc, częstości oddychania, ciśnienia tętniczego krwi, równowagi ciała) i opracowanie modeli postępowania np. w kontroli efektów wysiłków, sporządzenie sprawozdania 1 pkt. Zaliczenie poszczególnych ćwiczeń ustne lub pisemne 2 pkt. Maksymalna liczba punktów 30 (10 ćwiczeń x 3 pkt.), minimalna 16 pkt. 16-18,5 pkt. ocena dst 19 - 21,5 pkt. ocena dst + 22 - 24,5 pkt. ocena db 25 - 27,5 pkt. ocena db + od 28 ocena bdb					50
Razem:	55	45	30					**Razem**	100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Zna podstawowe substraty energetyczne, potrafi wyjaśnić i klasyfikować sposoby regulacji przemiany materii i środowiska fizyko-chemicznego.		Wykłady
	2.	Zna podstawowe reakcje organizmu na bodźce o charakterze wysiłkowym w różnych warunkach środowiska.		Wykłady
	3.	Zna właściwe dla okresu ontogenezy rozwojowe bodźce wysiłkowe i umie ocenić ich skutki adaptacyjne.		Wykłady
Umiejętności	1.	Posiada umiejętności praktycznego zastosowania wysiłkowych testów fizjologicznych do oceny wydolności fizycznej oraz bieżących i utrwalonych efektów adaptacji wysiłkowej.		Ćwiczenia
	2.	Rozróżnia spoczynkowe i wysiłkowe funkcje narządów i układów, potrafi mierzyć i interpretować podstawowe parametry fizjologiczne i ocenić krytycznie zakres ich wartości w kontekście ochrony zdrowia.		Ćwiczeni
	3.	Posiada praktyczne umiejętności samodzielnego konstruowania racjonalnych sposobów oceny zmian czynności układu krążenia i oddychania spowodowanych różnymi wysiłkami oraz dokonania oceny rozwoju zdolności kondycyjnych i koordynacyjnych.		Ćwiczeni
	4.	Umie stosować wysiłkowe testy fizjologiczne; programować i wykorzystywać do ocen zdolności wysiłkowej powszechnie stosowane urządzenia;		
Kompetencje społeczne	1.	Przyjmuje rolę pomysłodawcy racjonalnego stosowania wysiłków fizycznych w rozwoju indywidualnym, zależnym od etapu ontogenezy		Ćwiczenia
	2.	Koordynuje grupowe zajęcia ruchowe pod kątem ustalonego celu, wzajemnych relacji i korzyści współpracy w zespole w osiąganiu wyznaczonych celów rozwojowych, zdrowotnych i społecznych.		Ćwiczeni

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	**Prezentacja w Power Poincie**

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Kontrola i interpretacja wysiłkowych zmian adaptacyjnych	**3**
2.	Wydolność fizyczna. Fizjologiczne testy w ocenie wydolności fizycznej	**3**
3	Ontogenetyczny rozwój człowieka i możliwości rozwoju wydolności fizycznej	**3**
4.	Czynniki środowiskowe warunkujące rozwój organizmu	**3**
5.	Ontogenetyczny rozwój człowieka i możliwości rozwoju wydolności fizycznej	**3**
	Razem liczba godzin:	**15**

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	**Samodzielne wykonywanie powierzonych zadań, sporządzanie raportu z interpretacją**

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Koszt fizjologiczny pracy fizycznej	3
2.	Fizjologiczna charakterystyka wysiłku długotrwałego	2
3.	Fizjologia wysiłków krótkotrwałych	5
4.	Adaptacja do wysiłków fizycznych – proste próby czynnościowe	3
5.	Wydolność fizyczna, atrybuty – ocena laboratoryjna	2
6.	Wydolność fizyczna, atrybuty – ocena terenowa	5
7.	Fizjologiczne metody kontroli obciążeń wysiłkowych	4
8.	Zmęczenie i skuteczność restytucji po różnych wysiłkach fizycznych	3
9.	Kształtowanie i kontrola różnych form adaptacji wysiłkowej u ludzi w różnym wieku	3
	Razem liczba godzin:	**30**

Literatura podstawowa:

1	Birch K.,D.MacLaren, K.George, Fizjologia sportu – krótkie wykłady. PWN Warszawa, 2008
2	Bullock J., Boyle J., M.B. Wang, Fizjologia. Urban i Partner Wrocław, 1997
3	Górski J.(red), Fizjologia wysiłku i treningu sportowego. PZWL Warszawa, 2011
4	Kozłowski S., K. Nazar, Wprowadzenie do fizjologii klinicznej. PZWL Warszawa, 2006
5	McLaughlin D., J.Stamford, D.White, Fizjologia człowieka – krótkie wykłady. PWN Warszawa, 2008
6	Murawska-Ciałowicz E., M. Zatoń, Znaczenie aktywności ruchowej dla zdrowia. AWF Wrocław, 2005
7	Zatoń M., Jastrzębska A. (red.), Testy fizjologiczne w ocenie wydolności fizycznej. PWN Warszawa, 2010

Literatura uzupełniająca:

1	Halicka-Ambroziak „Wskazówki do ćwiczeń z fizjologii dla studentów wychowania fizycznego” Skrypt AWF Warszawa 1996
2	Ronikier A. Fizjologia wysiłku w sporcie, fizjoterapii i rekreacji. Biblioteka Trenera Warszawa, 2008

-

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)	**JĘZYK ANGIELSKI**	**Kod podmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne Kształtowanie Człowieka		
Profil kształcenia	praktyczny		
Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia		
Specjalność	przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności		
Forma studiów	stacjonarne		
Semestr studiów	2		

Tryb zaliczenia przedmiotu		**Liczba punktów ECTS**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**	Całkowita	1	Zajęcia kontaktowe	1	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	1	
	Całkowita / Pracy studenta / Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Laboratorium	35 / 5 / 30	Udział w zajęciach, bieżące przygotowanie, kolokwia z kolejnych partii materiału						100
Razem:	33 / 5 / 30					Razem		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Potrafi posługiwać się językiem angielskim w mowie i piśmie na poziomie B2 Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego.	K_U20	CP
Umiejętności	1.	Rozumie teksty czytane i słuchane w języku angielskim oraz na piśmie na poziomie A1 Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego.	K_U20	CP
Kompetencje społeczne	1.	Potrafi współpracować w grupach, przyjmując różne role.	K_U20	CP
	2.	Potrafi określić priorytety działania w poszczególnych typach zadań.	K_U20	CP
	3.	Umiejętnie komunikuje się ze wszystkimi uczestnikami procesu dydaktycznego.	K_U20	CP

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	**metody: gramatyczno-tłumaczeniowa, audiolingwalna, kognitywna, komunikacyjna, bezpośrednia**

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	W biurze. Formy grzecznościowe wyrażające formy I pozwolenia.	**2**
2.	Nowoczesne technologie. Czasowniki wyrażające powinność i konieczność.	**2**
3.	Wygląd zewnętrzny. Czasowniki wyrażające dedukcję.	**2**
4.	Sukcesy i porażki życiowe. Czasowniki wyrażające umiejętności i możliwości.	**2**
5.	Wynajmowanie mieszkania.	**2**
6.	Edukacja w Wielkiej Brytanii. I tryb warunkowy.	**2**
7.	Rodzaje domów. II tryb warunkowy.	**2**
8.	Czynniki środowiskowe a wydolność.	**2**
9.	Nieżywieniowa pomoc ergogeniczna.	**2**

10.	Indywidualna różnica w sporcie.	**2**
11.	Motywacja w sporcie.	**2**
12.	Pobudzenie, niepokój i wydolność.	**2**
13.	Trening umiejętności psychologicznych.	**2**
14.	Przetrenowanie, stres i wypalenie u dorastających sportowców.	**2**
15.	Kolokwium – zaliczenie	**2**
	Razem liczba godzin:	**30**

Literatura podstawowa:

1	Oxenden Clive, Latham-Koenig Christina. New English File Intermediate. Oxford: OUP, 2007
2	Sproule John. Sports, Exercise and Health Science. Oxford: OUP, 2012.
3	Crane J., Hannibal J. Psychology. Oxford: OUP, 2012.

Literatura uzupełniająca:

1	Grice T. , *Nursing 1*, Oxford University Press, 2007
2	Grice T., Greenan J., *Nursing 2*, Oxford University Press, 2008
3	Ciecierska J., Jenie B., Pudruj K., English in Medicine. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2001.
4	Glendinning Eric H., Holmstrom Beverly A.S., English in Medicine. Cambridge: Cambridge University Press, 1998.
5	Grice Tony, Nursing. Oxford University Press, 2007.
6	James D.V., Medicine. Hemel Hempstead: Prentice Hall, 1998.
7	Lipscombe S., Encyclopedia of Family Health and First Aid. Bath: Parragon, 2003.
8	Misztal M., Tests in English Thematic Vocabulary. Warszawa: WSiP, 1996.

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)				**JĘZYK CZESKI**				**Kod podmiotu**		
Kierunek studiów				Psychofizyczne kształtowanie człowieka						
Profil kształcenia				praktyczny						
Poziom studiów				Studia pierwszego stopnia						
Specjalność				przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności						
Forma studiów				Stacjonarne						
Semestr studiów				II						
Tryb zaliczenia przedmiotu					**Liczba punktów ECTS**					Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	1	Zajęcia kontaktowe	1	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	1	
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Ćwiczenia praktyczne	30	0	30	- wypowiedzi ustne na zajęciach, prace domowe: ćwiczenia leksykalne i gramatyczne, prezentacje multimedialne o charakterze popularnonaukowym związane z kierunkiem studiów, testy kontrolne, testy zaliczeniowe						100
Razem:	30	0	30					Razem		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Umiejętności	1.	Student: - dysponuje kompetencją językową umożliwiającą generowanie wypowiedzi zrozumiałych dla rodzimego użytkownika danego języka, potrafi relacjonować wydarzenia, opisywać własne przeżycia, reakcje i wrażenia oraz radzić sobie w większości sytuacji występujących podczas kontaktów prywatnych i zawodowych zarówno w kraju, jak i zagranicą	K_U20	CP
	2.	- rozumie ze słuchu główne myśli wypowiedziane w standardowej odmianie języka, rozumie główne wątki wielu programów radiowych i telewizyjnych traktujących o sprawach bieżących oraz zawodowych	K_U20	CP
	3.	- potrafi napisać spójną, poprawną pod względem gramatycznym i leksykalnym wypowiedź pisemną na tematy ogólne lub związane z zainteresowaniami, potrafi swobodnie redagować e-mail	K_U20	CP
	4.	-potrafi zinterpretować główny sens tekstu czytanego, rozumie znaczenie głównych wątków przekazu zawartego w jasnych, standardowych wypowiedziach, które dotyczą znanych spraw typowych dla pracy, szkoły, czasu wolnego itd.	K_U20	CP

Laboratorium	**Metody dydaktyczne**	
L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Czas przeszły („Co dělál?”) – odmiany, formy nieregularne.	**2**
2.	„Sławni Czesi” – czytanka, dyskusja i test.	**2**
3.	Czas przeszły – ćwiczenia, przekształcanie czasu teraźniejszego na przeszły, budowanie dialogów.	**2**
4.	Czas przeszły – ćwiczenia, przekształcanie czasu teraźniejszego na przeszły, budowanie dialogów.	**2**
5.	„Mieszkanie i dom” – ogłoszenia związane z nieruchomościami (konstrukcja tekstów tego typu).	**2**
6.	„Mieszkanie i dom” – ogłoszenia związane z nieruchomościami (konstrukcja tekstów tego typu).	**2**

7.	Zawieranie znajomości, konwersacje towarzyskie. Charakterystyka osób (wykonywany zawód, zainteresowania i hobby, opis ulubionych zajęć).	**2**
8.	Tzw. podwójne zaprzeczenie. System przyimków w języku czeskim.	**2**
9.	Powtórzenie i sprawdzenie wiadomości i nabytych umiejętności.	**2**
10.	Czas przyszły (j. polski a j. czeski – porównanie konstrukcji czasu przyszłego).	**2**
11.	Czasowniki i przysłówki związane z ruchem, przemieszczaniem się (np. Kde jsi?, Kam jedeš?).	**2**
12.	Ciało ludzkie – budowa, części ciała. Ćwiczenia gramatyczne – l. mn.	**2**
13.	Ciało ludzkie – budowa, części ciała. Ćwiczenia gramatyczne – l. mn.	**2**
14.	Wizyta u lekarza – słownictwo związane z badaniem lekarskim, określaniem chorób, leczeniem, przepisywaniem i wykupywaniem leków. Zaimki osobowe w Bierniku.	**2**
15.	Kolokwium – zaliczenie.	**2**
	Razem liczba godzin:	**30**

Literatura podstawowa:

1	Lída Holá, New Czech Step by Step, Praha 2009.
2	Grażyna Balowska, Czeski nie gryzie, Warszawa 2013.

Literatura uzupełniająca:

1	Lída Holá, Pavla Bořilová, Čeština expres 1, Praha 2010.
2	Lída Holá, Pavla Bořilová, Čeština expres 2, Praha 2011.
3	Luttererová Jiřina, Česká slovní zásoba a konverzační cvičení, Praha 1994.
4	Materiały własne.

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)				**PRAKTYCZNA NAUKA DRUGIEGO JĘZYKA OBCEGO: HISZPAŃSKI**				**Kod podmiotu**		
Kierunek studiów				Psychofizyczne kształtowanie człowieka						
Profil kształcenia				praktyczny						
Poziom studiów				Studia pierwszego stopnia						
Specjalność				Wspólny dla obu specjalności						
Forma studiów				Studia stacjonarne						
Semestr studiów				2						
Tryb zaliczenia przedmiotu				egzamin	**Liczba punktów ECTS**					Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne		**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	1	Zajęcia kontaktowe	1	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym 1	
		Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**					Waga w %
Ćwiczenia praktyczne		30	0	30	Na podstawie aktywności studenta, przygotowania się do zajęć, przygotowania zadań domowych testu końcowego					100
Razem:		30	0	30					Razem	100%
Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**							**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Zna podstawowe słownictwo i formy językowe umożliwiające komunikowanie się w mowie i w piśmie na poziomie A1+								CP
Umiejętności	1.	Potrafi posługiwać się w mowie i w piśmie słownictwem i formami językowymi umożliwiającymi komunikowanie się na poziomie A1+								CP
	2.	potrafi posługiwać się nowoczesną technologią komputerową								CP
Kompetencje społeczne	1.	potrafi pracować w grupie, przyjmując różne w niej role								CP
	2.	potrafi odpowiednio określić priorytety służące realizacji określonych zadań								CP

Treści kształcenia

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	**Podejście komunikatywne**

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Miejsca i budynki w mieście, umiejscowienie budynków, przyimki miejsca.	2
2.	wskazywanie drogi i pytanie o drogę.	2
3.	Tryb rozkazujący czasowników.	2
4.	moja okolica – opisywanie miasta/wsi.	2
5.	Rozmowa telefoniczna, umawianie się na spotkanie	2
6.	Opisywanie zdarzeń bieżących. Konstrukcja „estar+gerundio”.	2
7.	Jaka jest pogoda? Opis pogody.	2
8.	W sklepie odzieżowym. Opis ubrania, rozmowa ze sprzedawcą.	2
9.	Opisywanie wyglądu.	2
10.	Porównywanie i stopień wyższy przymiotników.	2
11.	Zdrowie i dolegliwości. U lekarza.	2
12.	Plany na wakacje i opis wakacji	2
13.	Czas przeszły. Czasowniki regularne.	2
14.	Czas przeszły . Czasowniki nieregularne.	2
15.	Test końcowy	2
	Razem liczba godzin:	**30**

Literatura podstawowa:

1	Francisca Castro Viudez, Pilar Diaz Ballesteros, Ignacio Rodero Diez, Carmen Sardinero Franco (2011): *Espanol en marcha*. Curso de espanol como lengua extranjera. Libro del alumno. Madrid: SGEL.
2	Francisca Castro Viudez, Pilar Diaz Ballesteros, Ignacio Rodero Diez, Carmen Sardinero Franco (2011): *Espanol en marcha*. Curso de espanol como lengua extranjera. Cuaderno de ejercicios. Madrid: SGEL.

Literatura uzupełniająca:

1	Ernesto Martin Peris, Neus Sans Baulenas (2011): *Gente* (nueva edicion), Barcelona: Difusion.
2	Luis Aragones, Ramon Palencia (2010): *Gramatica de uso del espanol. Teoria y practica*, Madrid: SM.
3	Rosario Alonso Raya, Alejandro Castaneda Castro, Pablo Martinez Gila, Lourdes Miquel Lopez, Jenaro Ortega Olivares, Jose Placido Ruiz Campillo, *Gramatica basica del estudiante de espanol*, Barcelona: Difusion.
4	Materiały własne.

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)			JĘZYK NIEMIECKI			**Kod podmiotu**				
Kierunek studiów			Psychofizyczne kształtowanie człowieka							
Profil kształcenia			praktyczny							
Poziom studiów			Studia pierwszego stopnia							
Specjalność			Wspólny dla obu specjalności							
Forma studiów			studia stacjonarne							
Semestr studiów			2							
Tryb zaliczenia przedmiotu				**Liczba punktów ECTS**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	30	Zajęcia kontaktowe	5	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	30	
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Ćwiczenia praktyczne	30	0	30	wypowiedzi ustne na zajęciach, prace domowe: ćwiczenia leksykalne, prezentacje multimedialne o charakterze popularnonaukowym związane z kierunkiem studiów, testy kontrolne, testy zaliczeniowe						100
Razem:	30	0	30					Razem		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	-student: zna język niemiecki na poziomie biegłości A2/B1 Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego potrafi porozumiewać się płynnie i spontanicznie, prowadzić swobodne rozmowy na różnorodne tematy, potrafi brać czynny udział w dyskusjach, wyrażając własne opinie i poglądy, w sposób aktywny wykorzystuje znajomość słownictwa związanego z profilem kształcenia	K_U20	CP
	2.	-rozumie ze słuchu różne teksty o tematyce ogólnej i specjalistycznej, dłuższe wypowiedzi oraz wykłady, większość wiadomości telewizyjnych i radiowych w standardowej odmianie języka	K_U20	CP
	3.	- potrafi pisać szczegółowe, poprawne gramatycznie i stylistycznie teksty na dowolne tematy, listy prywatne i formalne, list motywacyjny,CV	K_U20	CP
	4.	- potrafi korzystać z obcojęzycznych źródeł informacji, w szczególności literatury specjalistycznej, internetu, czyta ze zrozumieniem oryginalne teksty dotyczące problemów współczesnego świata.	K_U20	CP
Umiejętności	1.	Student: - dysponuje kompetencją językową umożliwiającą generowanie wypowiedzi zrozumiałych dla rodzimego użytkowanika danego języka, potrafi relacjonować wydarzenia, opisywać własne przeżycia, reakcje i wrażenia oraz radzić sobie w większości sytuacji występujących podczas kontaktów prywatnych i zawodowych zarówno w kraju, jak i zagranicą	K_U20	CP
	2.	-rozumie ze słuchu główne myśli wypowiedziane w standardowej odmianie języka, rozumie główne wątki wielu programów radiowych i telewizyjnych traktujących o sprawach bieżących oraz zawodowych	K_U20	CP
	3.	-potrafi napisać spójną, poprawną pod względem gramatycznym i leksykalnym wypowiedź pisemną na tematy ogólne lub związane z zainteresowaniem, potrafi swobodnie redagować e-mail	K_U20	CP
	4.	-potrafi swobodnie uczestniczyć w rozmowie towarzyskiej i na tematy zawodowe, wyrażać swą opinię, udzielać rad/ prosić o poradę i przekazywać sugestie, wykazując się stosunkowo	K_U20	

		dużym stopniem płynności, spontaniczności oraz poprawności językowej		
Kompetencje społeczne	1.	Potrafi zastosować wiedzę i umiejętności w codziennych sytuacjach	K_U20	
	2.	Potrafi współpracować w grupach, przyjmując różne role.	K_U20	
	3.	Potrafi określić priorytety działania w poszczególnych typach zadań	K_U20	
	4.	Umiejętnie komunikuje się ze wszystkimi uczestnikami procesu dydaktycznego	K_U20	

Treści kształcenia

Ćwiczenia praktyczne	**MeCPtody dydaktyczne**	**komunikatywna i kognitywna**

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Temat: zawody i rodzina Słuchanie/ mówienie: rozmowy o zawodach; opowiadanie o historiach rodzinnych; słownictwo: rodzina, czynności i wydarzenia; gramatyka: zaimek dzierżawczy: unser, euer, powtórzenie czasów Perfekt i Präteritum temat: mieszkanie Mówienie: udzielanie wskazówek przy urządzaniu mieszkania; czytanie: tekst prasowy; pisanie: pisanie kreatywne; słownictwo: umeblowanie, przeprowadzka; przyimki z celownikiem i biernikiem.	**2**
2.	temat: turystyka Mówienie: ocenianie, wyrażanie upodobań i życzeń; czytanie: turystyczne broszury reklamowe oraz ogłoszenia; słownictwo: przyroda oraz krajobraz; słowotwórstwo rzeczownik + er i czasownik + -ung temat: zakupy Słuchanie /mówienie: robienie zakupów, wyrażanie swoich upodobań; słownictwo: artykuły żywnościowe, opakowania i wagi; gramatyka: deklinacja przymiotników po rodzajniku nieokreślonym.	**2**
3.	temat: zwiedzanie miasta Mówienie: planowanie czegoś wspólnie, relacjonowanie o czymś; czytanie: list, kartka pocztowa, wpis internetowy; pisanie: kartka pocztowa, e-mail; słownictwo: turystyka; gramatyka: deklinacja: deklinacja po rodzajniku określonym. temat: kultura Słuchanie/ mówienie: proponowanie czegoś/ umawianie się; odrzucenie propozycji, zgadzanie się; czytanie: teksty czytelników; pisanie: kalendarz z imprezami kulturalnymi; słownictwo: imprezy kulturalne; gramatyka: über, von...an.	**2**
4.	temat: sport i sprawność fizyczna Mówienie/ słuchanie: proszenie o radę, udzielanie porad i propozycji; czytanie:	**2**

	plan dot. sprawności fizycznej oraz odżywiania; pisanie: tekst z forum internetowego; słownictwo: dyscypliny sportowe; gramatyka: Konjunktiv II: könnte, sollte, przyimek zwischen, przysłówek montags. temat: zdrowie i choroba Mówienie: wyrażanie współczucia, troski oraz nadziei; czytanie: tekst na forum internetowym; słownictwo: choroba, wypadek; gramatyka: spójniki weil, deshalb temat: życie zawodowe Mówienie: wyrażanie sprawach ważnych; czytanie: relacja o filmie dokumentalnym; słownictwo: życie zawodowe; gramatyka: deklinacja przymiotnika po rodzajniku zerowym.	
5.	temat: w restauracji Mówienie/ słuchanie: zamawianie w restauracji; wyrażanie reklamacji/ próśb; płacenie; słownictwo: restauracja; gramatyka: spójnik dass. temat: portret firmy Mówienie: ocenianie/ gratulowanie/ podziękowanie; czytanie: artykuł prasowy, wywiad; pisanie: gratulowanie, dziękowanie; słownictwo: przedmioty codziennego użytku; gramatyka: czasowniki zwrotne.	**2**
6.	temat: sposób odżywiania się Słuchanie: wywiady; mówienie: wyrażanie zaskoczenia; porównywanie; czytanie: tekst specjalistyczny; słownictwo: artykuły żywanościowe; spójnik wenn. Powtórzenie materiału. Test.	**2**
7.	temat: nauczanie języków obcych Słuchanie/mówienie: relacjonowanie o doświadczeniach w trakcie nauki języków obcych; słownictwo: wskazówki dot. nauki; gramatyka: spójnik als temat: poczta i telekomunikacja Mówienie: wyrażanie radości; czytanie: komunikat prasowy oraz instrukcja obsługi; pisanie: list osobisty; słownictwo: poczta; gramatyka: czas teraźniejszy strony biernej Passiv Präsens: Das Päckchen wird gepackt.	**2**
8.	temat: środki masowego przekazu słuchanie/ mówienie: mówienie o przyzwyczajeniach telewizyjnych; czytanie: tekst specjalistyczny; słownictwo: środki masowego przekazu; gramatyka: czasowniki z celownikiem i biernikiem; pozycja dopełnień temat: w hotelu słuchanie/ mówienie: rejestracja pokoju, opisanie drogi; słownictwo: hotel; gramatyka: pytanie zależne: ob, wie lange, przyimki: gegenüber, an ....vorbei, durch	**2**

9.	temat: podróże i komunikacja mówienie: rozmawianie o podróżach; czytanie: pamiętnik o podróży w internecie; pisanie: komentowanie; słownictwo: podróż i komunikacja; przyimki: am Meer, ans Meer. temat: pogoda i klimat mówienie: rozmowy o pogodzie; czytanie: tekst specjalistyczny; słownictwo: pogoda; gramatyka: czasowniki z przyimkami: sich interessieren für, pytania i przysłówki zaimkowe: worauf	**2**
10.	temat: imprezy kulturalne słuchanie/ mówienie: przekonywanie / zachwycanie kogoś, reagowanie w sposób niezdecydowany; czytanie: kalendarz imprez; słownictwo: imprezy kulturalnne; gramatyka: przyimki: woher? – vom/ aus dem temat: książki i prasa mówienie: wyrażanie zainteresowania/ braku zainteresowania; czytanie: tekst prasowy; gramatyka: czas Präteritum: durfte, konnte,....	**2**
11.	temat: państwo i administracja mówienie: relacjonowanie/ opisywanie; czytanie: Flyer; słownictwo: dokumenty; gramatyka: zaimki pytajne: welch- , zaimek wskazujący dies-, der, das, czasownik lassem	**2**
12.	temat: mobilność i komunikacja mówienie: Wyjaśnianie; czytanie: instrukcje; słownictwo: zgłoszenia intrenetowe; gramatyka: spójniki: bis, seit(dem). Powtórzenie materiału.	**2**
13.	temat: wykształcenie i zawód mówienie: wyrażanie zadowolenia/ niezadowolenia; czytanie: tekst na obwolucie; słownictwo: szkoła i wykształcenie; gramatyka: zaimek względny i zdanie względne w mianowniku i bierniku	**2**
14.	temat: praca zagranicą mówienie: wyrażanie zachwytu/ rozczarowania; czytanie: praca i podróżowanie zagranicą; słownictwo: mobilność, podróżowanie, zagranica; gramatyka: czas Präteritum: kam, sagte .... Powtórzenie materiału.	**2**
15.	**Kolokwium – zaliczenie**	**2**
	Razem liczba godzin:	

Literatura podstawowa:

1	Menschen, Deutsch als Fremdsprache Menschen A.2.1 + A.2.2 Kursbuch i Arbeitsbuch, wydawnictwo Hueber

Literatura uzupełniająca:

1	Podręczny słownik medyczny, Wydawnictwo lekarskie PZWL 1998
2	Praktyczna gramatyka języka niemieckiego, Dreyer, Schmidt, Hueber Polska
3	Lernwortschatz Deutsch als Fremdsprache, Monika Reimann, Sabine Dinsel
4	Eine kleine Landeskunde der deutschsprachigen Länder, Stanisław Bęza

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)				Odnowa biologiczna				**Kod przedmiotu**				
Kierunek studiów				Psychofizyczne kształtowanie człowieka								
Profil kształcenia				praktyczny								
Poziom studiów				Studia pierwszego stopnia								
Specjalność				Wspólna dla wszystkich specjalności								
Forma studiów				stacjonarne								
Semestr studiów				2								
Tryb zaliczenia przedmiotu				zaliczenie	**Liczba punktów ECTS**							Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne		**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	1	Zajęcia kontaktowe	1	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	1		
		Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**							Waga w %
Ćwiczenia praktyczne		30	0	30	Aktywność na zajęciach, ćw. praktyczne wykonywane samodzielnie, obserwacja, rozmowa indywidualna, kolokwium końcowe - semestralne.							100
Razem:		30	0	30						Razem		100%
Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**								**Efekty kierunkowe**		**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Student posiada wiedzę na temat środków i metod stosowanych w odnowie biologicznej.								K_W08		CP
	2.	Potrafi zaplanować zabiegi odnowy biologicznej w ramach procesu treningowego.								K_W10		CP
Umiejętności	1.	Student potrafi wykonać podstawowe techniki stosowane w masażu klasycznym i sportowym..								K_U07		CP
	2.	Posiada umiejętność doboru odpowiednich technik masażu w celu realizacji zakładanych celów masażu oraz umiejętność wykonania masażu określonych okolic ciała								K_U13		CP
	3.	Potrafi wykonać zabiegi fizykalne wykorzystywane w procesie odnowy biologicznej								K_U08		CP
Kompetencje społeczne	1.	Studenta ma przekonanie o wartości i potrzebie stosowania odnowy biologicznej w sporcie i rekreacji, świadomość konieczności stałego obserwowania nowych metod i środków stosowanych w odnowie biologicznej.								K_K03 K_K04		CP
	2.	Umie określić zadania i organizować proces odnowy biologicznej								K_K06		CP
	3.	Identyfikuje się i przestrzega właściwych relacji z podopiecznymi								K_K04		CP

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	**Demonstracje, instruowanie, ćwiczenia indywidualne, dyskusja, prezentacje multimedialne.**

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Metody i środki stosowane w procesie odnowy biologicznej	**2**
2.	Fizjologiczne reakcje organizmu na masaż klasyczny	**2**
3.	Techniki i metodyka wykonania masażu klasycznego	**2**
4.	Masaż kręgosłupa i grzbietu	**3**
5.	Masaż kończyny dolnej	**6**
6.	Masaż kończyny górnej	**6**
7.	Masaż klatki piersiowe i brzucha	**2**
8.	Metodyka wykonywania masażu całościowego	**3**
9.	Elektroterapia w procesie odnowy biologicznej	**4**
	Razem liczba godzin:	**30**

Literatura podstawowa:

1	Magiera L. Walaszek R. (2004): Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej. Kraków: Wyd. Biosport
2	Podgórski T. (1996): Masaż w rehabilitacji i sporcie. Warszawa: Wyd. AWF

Literatura uzupełniająca:

1	Stork U. (1966): Masaż leczniczy. Warszawa: Wyd. Lekarskie PZWL
2	Straburzyńska-Lupa A., Straburzyński G. (2008): Fizjoterapia z elementami klinicznymi. Warszawa: Wyd. Lekarskie PZWL

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

<table>
<tr><td colspan="2">Nazwa modułu (przedmiotu)</td><td colspan="3">ORGANIZACJA I MARKETING SPORTU I REKREACJI</td><td colspan="2">Kod podmiotu</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">Kierunek studiów</td><td colspan="6">Psychofizyczne Kształtowanie Człowieka</td></tr>
<tr><td colspan="2">Profil kształcenia</td><td colspan="6">Praktyczny</td></tr>
<tr><td colspan="2">Poziom studiów</td><td colspan="6">Pierwszy stopień</td></tr>
<tr><td colspan="2">Specjalność</td><td colspan="6">Wspólny dla obu specjalności</td></tr>
<tr><td colspan="2">Forma studiów</td><td colspan="6">Stacjonarne</td></tr>
<tr><td colspan="2">Semestr studiów</td><td colspan="6">II</td></tr>
<tr><td colspan="2">Tryb zaliczenia przedmiotu</td><td>zaliczenie</td><td colspan="4">Liczba punktów ECTS</td><td rowspan="2">Sposób ustalania oceny z przedmiotu</td></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="2">Formy zajęć i inne</td><td colspan="2">Liczba godzin zajęć w semestrze</td><td>Całkowita</td><td>1</td><td>Zajęcia kontaktowe</td><td>0,5</td><td>Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym</td><td>1</td></tr>
<tr><td>Całkowita</td><td>Pracy studenta</td><td>Zajęcia kontaktowe</td><td colspan="4">Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć</td><td>Waga w %</td></tr>
<tr><td colspan="2">Wykład</td><td>30</td><td>15</td><td>15</td><td colspan="4">Zaliczenie na podstawie obecności i aktywności w dyskusjach, dyskusja, przedstawienie referatu z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej</td><td>100</td></tr>
<tr><td colspan="2">Razem:</td><td>30</td><td>15</td><td>15</td><td colspan="3"></td><td>Razem</td><td>100%</td></tr>
<tr><td>Kategoria efektów</td><td>Lp.</td><td colspan="5">Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)</td><td>Efekty kierunkowe</td><td>Formy zajęć</td></tr>
<tr><td>Wiedza</td><td>1.</td><td colspan="5">Wie jak zaprojektować własną firmę i zadbać o jej PR i marketing</td><td>K_W15</td><td>W</td></tr>
<tr><td>Umiejętności</td><td>1.</td><td colspan="5">Potrafi rozpoznawać potrzeby klienta i odpowiednio analizować dane jak również wyznaczać drogę kampanii marketingowej i PR</td><td>K_U17
K_U18</td><td>W</td></tr>
<tr><td>Kompetencje społeczne</td><td>1.</td><td colspan="5">Rozumie potrzeby klientów i potrafi z nimi współpracować</td><td>K_K02</td><td>W</td></tr>
</table>

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Wykład z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej, praca z tekstem w celu przygotowania wypowiedzi/referatu, dyskusja, przedstawienie referatu z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
2.	Planowanie organizacji sportowej lub rekreacyjnej, tworzenie modeli biznesowych, biznes plan Opracowanie modelu biznesowego lub zaprojektowanie i zaplanowanie wydarzenia rekreacyjnego.	2
3.	Zarządzanie w organizacji rekreacyjnej, struktury organizacyjne, zakres i charakter działalności, zakres świadczonych usług	2
4.	Psychologiczne aspekty kierowania zespołem pracowniczym	2
5.	Zarządzanie klientem i obsługa klienta	2
6.	Marketing i PR w sporcie i rekreacji	2
7.	Organizacja i zarządzanie imprezami sportowymi i rekreacyjnymi	2
8.	Kreowanie własnego biznesu, przedsiębiorczość i zarządzanie własną firmą	2
9.	Efektywna sprzedaż usług rekreacyjnych	1
	Razem liczba godzin:	**15**

Literatura podstawowa:

1	Marketing w turystyce i rekreacji, red. Aleksander Panasiuk, Wydawnictwo: PWN
2	Naturalne Przywództwo , D.Goleman
3	Zasady działania skutecznego przywódcy, S.R.Covey
4	Zespoły zarządzające, R.Meredith Balbin

Literatura uzupełniająca:

1	Wizjonerskie organizacje, J. Colins
2	Od dobrego do wielkiego, J Colins

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)				**PSYCHOLOGIA OGÓLNA**				**Kod podmiotu**			
Kierunek studiów				Psychofizyczne Kształtowanie Człowieka							
Profil kształcenia				Praktyczny							
Poziom studiów				Pierwszy stopień							
Specjalność				Wspólny dla obu specjalności							
Forma studiów				stacjonarne							
Semestr studiów				II							
Tryb zaliczenia przedmiotu				Egzamin	**Liczba punktów ECTS**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne		**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	4	Zajęcia kontaktowe	2	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	2	
		Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Wykład		60	30	30	Egzamin pisemny.						60
Ćwiczenia		60	30	30	Aktywność na zajęciach, przygotowanie projektów i prezentacji						40
Razem:		120	60	60					Razem		100%
Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**							**Efekty kierunkowe**		**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Zna wybrane teorie osobowości, posiada podstawową wiedzę z zakresu różnic indywidualnych, procesów poznawczych i społecznych.							K_W17		W, C
Umiejętności	1.	Potrafi dobrać odpowiednie narzędzia diagnostyczne do oceny możliwości psychofizycznych klientów.							K_U11		C
	2.	Potrafi komunikować się z klientem w celu analizowania, interpretowania oraz projektowania strategii działań psychologicznych pomagających w osiąganiu zamierzonych efektów przez klienta .							K_U14		C
Kompetencje społeczne	1.	Posiada umiejętność stałego dokształcania się.							K_K02		W, C

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Wykład multimedialny.
L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Główne teorie osobowości	**6**
2.	Procesy samoregulacji	**4**
3.	Wybrane elementy diagnozy psychologicznej	**4**
4.	Psychologia różnic indywidualnych	**2**
5.	Związek umysłu z ciałem – psychosomatyka	**4**
6.	Mechanizmy agresji – dehumanizacja relacji międzyludzkich	**2**
7.	Wybrane zagadnienia psychopatologii – relacja między normą i zaburzeniem	**4**
8.	Komunikacja interpersonalna – negocjacje i rozwiązywanie konfliktów	**2**
9.	Poradnictwo psychologiczne - pomoc psychologiczna i psychoterapia.	**2**
	Razem liczba godzin:	**30**

Ćwiczenia	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia praktyczne indywidualne i grupowe, symulacja, studium przypadku, dyskusja problemowa, burza mózgów , eksperyment, obserwacja, analiza tekstów.
L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Psychologia procesów społecznych.	**6**
2.	Język i komunikacja.	**6**

3.	Różnice indywidualne.	**10**
4.	Psychologia kreatywności.	**8**
	Razem liczba godzin:	**30**

Literatura podstawowa:

1	Mietzel G. (2001): Wprowadzenie do psychologii. GWP, Gdańsk
2	Streau J. (2000): Psychologia podręcznik akademicki, tom 2. Psychologia ogólna. GWP, Gdańsk
3	Zimbardo Ph.,0 Gerrig R. J. (2012) Psychologia i życie. Wydawnictwo Naukowe PWN. Warszawa
4	Łukaszewski W.(2015). Wielkie i te nieco mniejsze pytania psychologii. Smak Słowa. Gdańsk.

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)	**TEORIA I METODYKA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ**							**Kod przedmiotu**		
Kierunek studiów	Psychofizyczne kształtowanie człowieka									
Profil kształcenia	praktyczny									
Poziom studiów	studia pierwszego stopnia									
Specjalność	przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności									
Forma studiów	stacjonarne									
Semestr studiów	II						**Język wykładowy**			polski
Wstępne wymagania dotyczące modułu	Posiada podstawową wiedzę z zakresu fizjologii, anatomii						**Zajęcia z zakresu nauk podstawowych**			Tak
Tryb zaliczenia przedmiotu	Egzamin			**Liczba punktów ECTS**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	2	Zajęcia kontaktowe	1	Zajęcia praktyczne	1	
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Wykład	30	15	15	Zaliczenie pisemne. Przedmiot kończy się egzaminem pisemnym						50
Ćwiczenia	30	15	15	Ćwiczenia praktyczne wykonywane samodzielnie, prezentowanie przygotowanych prezentacji multimedialnych, kolokwium pisemne cząstkowe i końcowo semestralne						50
Razem:	60	30	30							100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**UWAGI**
Wiedza	1.	Zna podstawowe zasady projektowania procesu kształcenia w treningu i aktywności fizycznej. Rozumie znaczenie doboru strategii, form, środków i metod kształcenia oraz warunków realizacji zadań i celów.	K_W08	W, C
	2.	Wie jak prawidłowo dobrać metody nauczania czynności ruchowych w treningu i aktywności fizycznej	K_W10 K_W11	W, C
	3.	Zna podstawowe metody oceny sprawności fizycznej u klientów	K_W12	W, C
Umiejętności	1.	Potrafi dokonać wstępnej oceny sprawności fizycznej klienta i potrafi dobrać odpowiedni rodzaj aktywności fizycznej i treningu	K_U09	W, C
	2.	Potrafi dobrać odpowiedni rodzaj metod nauczania ćwiczeń dla klienta	K_U10 K_U12	W, C
	3.	Potrafi zaplanować odpowiedni dla klienta proces treningowy	K_U13	W, C
Kompetencje społeczne	1.	Ma świadomość ciągłego dokształcania się w zakresie teorii i metodyki aktywności fizycznej i wie kiedy zasięgnąć porady innych specjalistów.	K_K01 K_K02	W, C

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Wykład z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej, praca z tekstem w celu przygotowania wypowiedzi/referatu, dyskusja, przedstawienie referatu z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Teoretyczne i metodyczne podstawy doboru treningu i aktywności fizycznej dla klientów w różnym wieku z uwzględnieniem predyspozycji psychofizycznych i możliwości adaptacyjnych organizmu	2
2.	Organizacyjno-metodyczne zasady prowadzenia procesu treningowego	2
3.	Metody nauczania i uczenia się czynności ruchowych	2
4.	Modelowe charakterystyki rozwoju składowych możliwości klienta	2
5.	Podstawy planowania szkolenia i obciążeń treningowych	2
6.	Podstawowe pojęcia zakresu zasad, form, środków i metod treningu	2
7.	Uwarunkowania i przejawy motoryczności człowieka – podstawowe pojęcia, struktura, systematyka (strona potencjalna i efektywna, predyspozycje, zdolności, umiejętności)	2
8.	Rozwój motoryki człowieka w ontogenezie – aspekty jakościowe i ilościowe	1
	Razem liczba godzin:	**15**

Ćwiczenia	Metody dydaktyczne	Prezentacja multimedialna, praca z tekstem w celu przygotowania wypowiedzi/referatu, dyskusja, przedstawienie referatu z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej. Metoda: problemowa, zadaniowo ścisła

L.p.	Tematyka zajęć	Liczba godzin
1.	Szczegółowe aspekty formułowania celów i struktury treningu i aktywności fizycznej	2
2.	Dominujący rodzaj intensywności, dominujące zdolności motoryczne, wymagania funkcjonalne	2
3.	Przegląd metod nauczania i uczenia się czynności motorycznej	2
4.	Przebieg przygotowań w treningu i aktywności fizycznej u klientów. Zasady treningowe, planowanie, kierowanie i kontrola procesu treningowego	1
5.	Dobór, selekcja prognozowanie w systemie przygotowania sportowego klientów	1
6.	Wskazanie kierunków poszukiwań podnoszenia efektywności procesu treningowego i aktywności fizycznej	1
7.	Indywidualizacja procesu treningowego	1
8.	Uczenie się i nauczanie motoryczne	1
9.	Zmiany psychomotorycznego zachowania się w ontogenezie Modele nauczania techniku ruchu	2
10.	Etapy i fazy nauczania Metody oceny postępów w procesie nauczania	2
	Razem liczba godzin:	**15**

Literatura podstawowa:

1.	Strzyżewski S. Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej (2013) AWF Katowice
2.	Bompa Tudor O, Haff Gregory G. Periodyzacja teoria i metodyka treningu (2011) COS, Warszawa

Literatura uzupełniająca:

1.	Górna-Łukasik K. Przekazywanie wiadomości w procesie wychowania fizycznego (2010)AWF Katowice
2.	Czabański B.: Wybrane zagadnienia uczenia się i nauczania techniki sportowej. AWF Wrocław, 1991

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)	**TRENING WYTRZYMAŁOŚCIOWY I SIŁOWY**							**Kod przedmiotu**		
Kierunek studiów	Psychofizyczne kształtowanie człowieka									
Profil kształcenia	praktyczny									
Poziom studiów	studia pierwszego stopnia									
Specjalność	przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności									
Forma studiów	stacjonarne									
Semestr studiów	II						**Język wykładowy**			polski
Wstępne wymagania dotyczące modułu	Podstawowa sprawność fizyczna						**Zajęcia z zakresu nauk podstawowych**			Nie
Tryb zaliczenia przedmiotu	**Egzamin**		**Liczba punktów ECTS**							Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**		Całkowita	2	Zajęcia kontaktowe	1	Zajęcia praktyczne	2		
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Ćwiczenia praktyczne	60	30	30	Aktywność na zajęciach, przygotowanie zajęć, przygotowanie projektów						60
Razem:	60	30	30					**Razem**		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy realizacji**
Wiedza	1.	Posiada odpowiednie umiejętności poparte wiedzą do indywidualizacji programowania procesu treningowego personalnego oraz grupowego i potrafi przeprowadzić trening w poszczególnych przypadkach (wady postawy , trening sylwetkowy , trening siłowy , trening przygotowania motorycznego , prerehab) ,wykonany kierunkowo ,bez pogłębiania wad, bezpiecznie oraz efektywnie.	K_W08	W, CP
	2.	Potrafi efektywnie wykorzystać wiedze z zakresu metodyki nauczania ruchu a także poprawę jakości techniki wykonywanych ruchów.	K_W11	W, CP
	3.	Zna podstawowe wzorce ruchowe ,potrafi przeprowadzić analizę funkcjonalną ruchu na bazie których potrafi planować i dobierać ćwiczenia korygujące wraz z progresją ćwiczeń a także obciążeń . Zna zasady periodyzacji procesu treningowego progresji ćwiczeń oraz obciążeń treningu sportowego oraz rekreacyjnego. Zna podstawowe cechy motoryczne człowieka potrafi je ocenić oraz wykonać ich testy ze sprzętem lub bez.	K_W10	W, CP
Umiejętności	1.	Nie posiada ograniczeń ruchowych uniemożliwiających samodzielne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności ruchowej jak również nie posiada ograniczeń ruchowych w aspekcie podstawowych bojów.	K_U06	CP
	2.	Potrafi w bezpieczny sposób nauczać pracy z wolnymi obciążeniami (sztangi , hantle , kettlebels), ćwiczeń z własnym ciężarem ciała(podstawy kalisteniki ,ćwiczeń z gumami , tubbingami, systemami podwieszanymi, łańcuchami) ćwiczeń na maszynach i trenażerach treningowych, , bieżniach ,stepperach , wioślarzach ,airbikach i innych maszyn do treningu aerobowego.	K_U07	CP
	3.	Potrafi monitorować proces treningu sportowego jak i rekreacyjnego i w miarę potrzeb modyfikować .	K_U11	W,CP
	4.	Zna systemy energetyczne , zna zasady treningu tlenowego ,(regeneracyjnego , podtrzymującego , kształtującego,tlenowo -beztlenowego , beztlenowego(laktalnego i alaktalnego) Potrafi kierować procesem ich kształtowania oraz nadzorowania ich postępu.	K_U12	W,CP
Kompetencje społeczne	1.	Szanuje klienta oraz dba o potrzeby oraz realizację zidentyfikowanych celów i założeń treningowych.	K_K04	W,C
	2.	Dba o własne bezpieczeństwo, bezpieczeństwo, klienta oraz osób w sali treningowej	K_K05	CP
	3.	Identyfikuje się ze zdrowym trym życia , jest sprawny fizycznie, rozumie znaczenie formy fizycznej w pracy trenera .	K_K06	W,CP

Treści kształcenia

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia praktyczne indywidualne i grupowe, studium przypadku, dyskusja problemowa, burza mózgów , obserwacja

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1	Formy treningu playometrycznego (playometria szybka , wolna, mieszana)	4

2	Metody treningowe (wstępnej adaptacji , progresji, weiderowska , ekscentryczna , izometryczna , mieszana, maksymalnych obciążeń , mocy maksymalnej , HIIT , playometryczna, obwodowa ,)	4
3	Podstawy treningu medycznego , prewencja urazów , powrót po kontuzji	4
4	Trening obwodowy wytrzymałościowo- siłowy. Zaprojektowanie treningu obwodowego	6
5	Przygotowanie i przeprowadzenie treningów siłowych i aerobowych w sportach sylwetkowych siłowych , siłowo -wytrzymałościowych , wytrzymałościowych , analiza weryfikacja wyciągnięcie wniosków. Przygotowanie planów i rozpisek treningów ich nadzór oraz komunikacja z klientem.	12
	Razem liczba godzin:	**30**

Literatura podstawowa:

1.	Essentials of strenght training and conditioning G. Gregory Haff N. Travis Triplett
2.	Advanced functional training : training technique for coaches , personal trainers and athlets Mike Boyl
3.	Every day is a gameday Mark Verstagen
4.	Periodysation training for sports Tudor Bompa
5.	Become a suple leopard Kelly Starrett Glen Cordoza

Literatura uzupełniająca:

1.	Współczesny trening siły mięśniowej Wil, Zając Porzęcki
2.	Przygotowanie sprawnościowe w zespołowych grach sportowych A.Zając
3.	Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego Jan Górski 2019

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)		**ŻYWIENIE CZŁOWIEKA**						**Kod podmiotu**		
Kierunek studiów		Psychofizyczne kształtowanie człowieka								
Profil kształcenia		praktyczny								
Poziom studiów		studia pierwszego stopnia								
Specjalność		przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności								
Forma studiów		stacjonarne								
Semestr studiów		II						**Język wykładowy**		polski
Wstępne wymagania dotyczące modułu								**Zajęcia z zakresu nauk podstawowych**		Nie
Tryb zaliczenia przedmiotu		Egzamin			**Liczba punktów ECTS**					Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	4	Zajęcia kontaktowe	2	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	2	
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Wykład	60	30	30	Zaliczenie pisemne końcowe. Przedmiot kończy się egzaminem pisemnym						60
Ćwiczenia	60	30	30	Ćwiczenia praktyczne wykonywane samodzielnie, prezentowanie przygotowanych prezentacji multimedialnych, kolokwium pisemne końcowo semestralne						40
Razem:	120	60	60					Razem		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Uwagi**
Wiedza	1.	Definiuje pojęcia norm żywienia i wyżywienia	K_W05	W
	2.	Posiada wiedzę na temat roli poszczególnych składników odżywczych	K_W03	W
	3.	Zna zasady zdrowego żywienia i stylu życia dla różnych grup ludności	K_W07	W
Umiejętności	1.	Posługuje się normami żywienia i wyżywienia oraz tabelami wartości odżywczej	K_U04	C
	2.	Potrafi obliczyć zawartość składników odżywczych w racjach pokarmowych	K_U03	C
	3.	Potrafi zaplanować i wdrożyć odpowiednie postepowanie żywieniowe w celu profilaktyki przewlekłych niezakaźnych chorób metabolicznych	K_U06	C
	4.	Przygotowuje materiały edukacyjne w zakresie żywienia człowieka	K_U01	C
Kompetencje społeczne	1.	Pracuje samodzielnie i w zespole	K_K06	C

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Wykład multimedialny

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Witaminy – źródła i znaczenie dla organizmu.	3
2.	Mikro- i makroelementy źródła i znaczenie dla organizmu.	3
3.	Normy żywienia w Polsce.	3
4.	Piramida zdrowia, zasady racjonalnego żywienia.	3
5.	Nawyki żywieniowe, błędy żywieniowe.	3
6.	Schorzenia dietozależne.	4
7.	Przyczyny powstawania wybranych schorzeniach dietozależnych.	4
8.	Podział produktów spożywczych na12 grup.	7
	Razem liczba godzin:	**30**

Ćwiczenia	**Metody dydaktyczne**	Dyskusja dydaktyczna, indywidualne ćwiczenia praktyczne, metody eksponujące – prezentacja multimedialna

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Obliczanie zawartości witamin w posiłku.	3
2.	Obliczanie zawartości składników mineralnych w posiłku.	3
3.	Określanie przykładowych porcji produktów w piramidzie żywieniowej.	3
4.	Klasyfikacja chorób powstających na tle wadliwego żywienia wg przyczyn, które je wywołują.	3
5.	Charakterystyka produktów wchodzących w skład 12 grup.	15
6.	Kolokwium zaliczeniowe	3
	Razem liczba godzin:	**30**

Literatura podstawowa:

1	Żywienie człowieka. Podstawy nauki o Żywieniu. red. J. Gawęcki, L. Hryniewiecki, PWN, Warszawa 2010
2	Kompendium wiedzy o żywności, Żywieniu i zdrowiu. red. J. Gawęcki, T. Mossor-Pietraszewska, PWN, Warszawa 2010
3	Normy Żywienia człowieka. red. S. Ziemianski, PZWL, Warszawa 2017
4	Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw. red. H. Kunachowicz, PZWL, Warszawa 2013

Literatura uzupełniająca:

1	Wieczorek-Chełminska Z.: Nowoczesna dietetyczna książka kucharska. Warszawa 2010.

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)					**Kod przedmiotu**						
Kierunek studiów	Psychofizyczne kształtowanie człowieka										
Profil kształcenia	praktyczny										
Poziom studiów	Pierwszego stopnia										
Specjalność	Wspólny dla obu specjalności										
Forma studiów	stacjonarne										
Semestr studiów	3										
Tryb zaliczenia przedmiotu		zaliczenie		**Liczba punktów ECTS**							Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	2	Zajęcia kontaktowe	1	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	1		
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**							Waga w %
Wykład	30	15	15								40
Ćwiczenia praktyczne	30	15	**15**	Z racji, że jest to profil praktyczny sugeruje się, żeby na ćwiczenia dać nieco więcej niż na wykład							60
Razem:	**60**	30	30						Razem		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Wykazuje znajomość anatomii i fizjologii człowieka.	KW_01	W, CP
	2.	Zna i rozumie podstawy budowy i funkcjonowania organizmu człowieka oraz podstawowe procesy fizjologiczne i biochemiczne.	KW_09	W, CP
	3.	Zna zasady promocji zdrowia i zdrowego trybu życia.	KW_14	W
Umiejętności	1.	Potrafi przeprowadzić diagnozę, analizę potrzeb, identyfikować problemy poszkodowanego oraz pracować w zespole.	KU_09	W, CP
	2.	Potrafi komunikować się z jednostką oraz z grupą w celu analizowania, interpretowania oraz projektowania strategii działań.	KU_14	CP
	3.	Posiada umiejętności językowe w zakresie dziedzin nauki i dyscyplin naukowych, właściwych dla studiowanego kierunku studiów, zgodne z wymaganiami określonymi dla poziomu B2 Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego.	KU_20	CP
	4.	Potrafi planować i organizować pracę indywidualną oraz w zespole.	KU_21	CP
	5.	Posiada umiejętność stałego dokształcania się.	KU_22	CP
Kompetencje społeczne	1.	Posiada świadomość własnych ograniczeń i wie, kiedy zwrócić się do innych specjalistów.	KK_01	CP
	2.	Potrafi brać odpowiedzialność za działania własne i właściwie organizować pracę własną. Potrafi określać priorytety służące realizacji zadań.	KK_02	CP
	3.	Umie przyjmować i wyznaczać zadania, ma elementarne umiejętności organizacyjne pozwalające na realizację celów.	KK_06	CP

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Wykład – prezentacja multimedialna

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Prawne i etyczne aspekty udzielania pierwszej pomocy.	1
2.	System Państwowe Ratownictwo Medyczne w Polsce. Zasady wzywania ambulansu.	2
3.	Podstawy rozpoznawania stanów zagrożenia życia.	2
4.	Podstawowe zabiegi resuscytacyjne z użyciem AED u dorosłych.	3
5.	Podstawowe zabiegi resuscytacyjne u dzieci.	2
6.	Zasady postępowania w sytuacjach szczególnych - duszność, hipotermia, hipertermia, zatrucia, zasłabnięcia.	2
7.	Urazy - ocena stanu poszkodowanego, zasady postępowania.	3
	Razem liczba godzin:	**15**

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	Zajęcia praktyczne

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Podstawowe zabiegi resuscytacyjne u dorosłych – ćwiczenia fantomowe.	5
2.	Podstawowe zabiegi resuscytacyjne u dzieci – ćwiczenia fantomowe.	4
3.	Postępowanie w sytuacjach szczególnych: rękoczyn Heimlicha, pozycja antywstrząsowa, pozycja bezpieczna, chwyt Raudkego.	3
4.	Zaopatrywanie urazów, postępowanie w przypadku wystąpienia zagrożeń środowiskowych – ćwiczenia praktyczne.	3
	Razem liczba godzin:	**15**

Literatura podstawowa:

1	Jasmeet Soar, Gavin D. Perkins, Jerry Nolan; red. wyd. pol. Juliusz Jakubaszko: ABC resuscytacji. Górnicki Wydaw. Medyczne, Wrocław, 2016.
2	Peter Driscoll, David Skinner, Richard Earlam; red. wyd. pol. Juliusz Jakubaszko: ABC postępowania w urazach. Górnicki Wydaw. Medyczne, Wrocław, 2010.
3	Goniewicz M. Pierwsza pomoc - podręcznik dla studentów, Wydawnictwo Lekarskie PZWL Warszawa, 2011.

Literatura uzupełniająca:

1	Chrząszczewska A., Bandażowanie, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2014.

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)		**Fitness**						**Kod przedmiotu**		
Kierunek studiów		Psychofizyczne kształtowanie człowieka								
Profil kształcenia		praktyczny								
Poziom studiów		studia pierwszego stopnia								
Specjalność		przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności								
Forma studiów		stacjonarne								
Semestr studiów		III					**Język wykładowy**			polski
Wstępne wymagania dotyczące modułu		Podstawowa sprawność fizyczna					**Zajęcia z zakresu nauk podstawowych**			Nie
Tryb zaliczenia przedmiotu		Egzamin		**Liczba punktów ECTS**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	3	Zajęcia kontaktowe	1	Zajęcia praktyczne	3	
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Ćwiczenia praktyczne	90	60	30	Ćwiczenia do przygotowania- projekty						100
Razem:	90	60	30							100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy realizacji**
Wiedza	1.	Posiada wiedzę potrzebną do programowania i prowadzenia treningu w wybranej formie aktywności, w sposób bezpieczny, efektywny dla klienta.	K_W08	W, CP
	2.	Posiada wiedzę z zakresu nauczania i doskonalenia techniki ćwiczeń.	K_W11	W, CP
	3.	Zna zasady programowania, periodyzacji, progresji obciążeń treningu rekreacyjnego.	K_W10	W, CP
Umiejętności	1.	Posiada umiejętności ruchowe umożliwiające samodzielne uczestnictwo w formach rekreacyjnych i zdrowotnych.	K_U06	CP
	2.	Potrafi posługiwać się sprzętem rekreacyjnym, siłowym i aerobowy	K_U07	CP
	3.	Potrafi nauczać umiejętności ruchowe, oceniać postępy klientów oraz modyfikować plan treningowy	K_U11	W, CP
	4.	Potrafi kierować procesem treningowym: planować, projektować, i realizować proces treningowy w oparciu o potrzeby klienta	K_U12	W, CP
Kompetencje społeczne	1.	Okazuje szacunek wobec klienta i troszczy się o jego dobro oraz realizację celu treningowego.	K_K04	W, CP
	2.	Potrafi identyfikować priorytety służące realizacji celów treningowych, oraz zapewnia bezpieczeństwo własne, klienta i otoczenia	K_K05	W, CP
	3.	Rozumie znaczenie i dba o poziom sprawności fizycznej niezbędnej do wykonywania zawodu trenera	K_K06	W, CP

Treści kształcenia

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia praktyczne, zadania, ćwiczenia w małych grupach

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Projektowanie zajęć fitness	4
2.	Omówienie zaprojektowanych zajęć. Pokaz.	4
3.	Prowadzenie zajęć na wybranej grupie studentów z innych kierunków studiów na uczelni.	6
4.	Przygotowanie, przedstawienie i przeprowadzanie zadanego projektu I	10
5.	Przygotowanie i przedstawienie zadanego projektu II	6
	Razem liczba godzin:	**30**

Literatura podstawowa:

1.	Aerobik .AWF Gdańsk, 2002.
2.	Aerobik czy fitness. E. Grodzka-Kubiak. Poznań 2002.
3.	Stretching ćwiczenia rozciągające. S.A. Solveborn. Wydawnictwo Sport i Turystyka 1989.
4.	Atlas treningu siłowego, Frederic Delavier , Wydawnictwo PZWL, 2009
5.	Stretching, Ilustrowany przewodnik**,** Clemenceau Jean-Pierre, Delavier Frederic, Gundi, Wydawnictwo PZWL, 2012

Literatura uzupełniająca:

1.	Body Life. Czasopismo branży fitness.
2.	Trainer. Czasopismo branży fitness.
3.	Strefa trenera. Czasopismo branży fitness.

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)				**GERONTOPSYCHOLOGIA**				**Kod podmiotu**		
Kierunek studiów				Psychofizyczne Kształtowanie Człowieka						
Profil kształcenia				Praktyczny						
Poziom studiów				Pierwszy stopień						
Specjalność				Trener osobisty, rekreacja psychoruchowa						
Forma studiów				stacjonarne						
Semestr studiów				III						
Tryb zaliczenia przedmiotu				Zaliczenie na ocenę	**Liczba punktów ECTS**					Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne		**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	2	Zajęcia kontaktowe	1	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym 1	
		Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**					Waga w %
Wykład		30	15	15	Kolokwium testowe					70
Ćwiczenia		30	15	15	Wykonanie projektu					30
Razem:		60	30	30					Razem	100%
Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**							**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Znajomość psychologicznych mechanizmów procesów starzenia się człowieka.							K_W17 K_W19	W, C
	2.	Nabycie wiedzy z zakresu psychopatologii starości.							K_W17 K_W19	W, C
Umiejętności	1.	Umiejętność opracowania programu wspierającego aktywność osób w starszym wieku.							K_U11	C
	2.	Nabycie umiejętności konstruktywnego reagowania na przejawy stereotypizacji i dyskryminacji ludzi w podeszły wieku.							K_U15	C
Kompetencje społeczne	1.	Empatyczna postawa wobec osób starszych polegająca na wrażliwości na stany psychiczne innych oraz zrozumieniu źródeł doświadczanych emocji.							K_K03	W, C

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Wykład multimedialny.

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Psychologiczna charakterystyka procesu starzenia w kontekście rozwojowym.	**5**
2.	Specyfika procesów poznawczych u osób starszych.	**6**
3.	Nastrój, emocje i motywacje w podeszłym wieku.	**4**
	Razem liczba godzin:	**15**

Ćwiczenia	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia indywidualne i grupowe, projekty, dyskusja problemowa, burza mózgów, obserwacja, analiza tekstów.

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Psychologiczna charakterystyka procesu starzenia w kontekście rozwojowym.	**5**
2.	Specyfika procesów poznawczych u osób starszych.	**6**
3.	Nastrój, emocje i motywacje w podeszłym wieku.	**4**
	Razem liczba godzin:	**15**

Literatura podstawowa:

1.	Steuden S. „Psychologia starzenia się i starości”. Wydawnictwo Naukowe PWN, 2011.
2.	Engle Randall W., Sędek Grzegorz (red.nauk.), Hecker von Ulrich, McIntosh Daniel N., Ograniczenia poznawcze. Starzenie się i psychopatologia, PWN, 2013.
3.	Hill Robert D., Pozytywne starzenie się, MT Biznes, 2010.
4.	Pichalski R., Psychospołeczne uwarunkowania funkcjonowania osób w podeszłym wieku, Wyd.Adam Marszałek, 2014.
5.	Kowgier A., Życie intymno-emocjonalne osób starszych., Wydawnictwo Impuls, 2010
6.	Bishop G.D.: Psychologia zdrowia. Zintegrowany umysł i ciało. Astrum, Wrocław 2000

Literatura uzupełniająca:

1.	Szmigielska B., Senior zalogowany, Wyd. UJ, 2014.
2.	Gawron N., Łojek E., Różne oblicza starości. Badania neuropsychologiczne., Wyd UW, 2014.
3.	Nawrocka A., Społeczne doświadczenie starości. Stereotypy, postawy, wybory. Wydawnictwo Impuls, 2013
4.	Głębocka A., Szarzyńska M.(2005) Wsparcie społeczne a jakość życia ludzi starszych. Gerontologia Polska t.13, nr 3, 255-259

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)	JĘZYK ANGIELSKI	**Kod podmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne Kształtowanie Człowieka		
Profil kształcenia	praktyczny		
Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia		
Specjalność	przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności		
Forma studiów	stacjonarne		
Semestr studiów	3		

Tryb zaliczenia przedmiotu		**Liczba punktów ECTS**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**	Całkowita	1	Zajęcia kontaktowe	1	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	1	
	Całkowita / Pracy studenta / Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Laboratorium	30 / 0 / 30	Udział w zajęciach, bieżące przygotowanie, kolokwia z kolejnych partii materiału						100
Razem:	30 / 0 / 30					Razem		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Potrafi posługiwać się językiem angielskim w mowie i piśmie na poziomie B2 Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego.	K_U20	CP
Umiejętności	1.	Rozumie teksty czytane i słuchane w języku angielskim oraz na piśmie na poziomie A1 Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego.	K_U20	CP
Kompetencje społeczne	1.	Potrafi współpracować w grupach, przyjmując różne role.	K_U20	CP
	2.	Potrafi określić priorytety działania w poszczególnych typach zadań.	K_U20	CP
	3.	Umiejętnie komunikuje się ze wszystkimi uczestnikami procesu dydaktycznego.	K_U20	CP

Prowadzący

Laboratorium	**Metody dydaktyczne**	**metody: gramatyczno-tłumaczeniowa, audiolingwalna, kognitywna, komunikacyjna, bezpośrednia**

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Przyjaźń. Wyrażenie „used to”.	**2**
2.	Wizyta gwiazdy. Składanie propozycji.	**2**
3.	Stres we współczesnym świecie. Wyrażenia określające ilość.	**2**
4.	Ekologiczny styl życia. Wyrażanie opinii.	**2**
5.	Obyczajowość. Różnice między kobietami a mężczyznami. Przedimki.	**2**
6.	Praca. Formy imiesłowowe i bezokolicznikowe.	**2**
7.	Pisanie listu motywacyjnego i życiorysu.	**2**
8.	Aktywność fizyczna w zdrowiu człowieka.	**2**
9.	Odżywianie w sporcie.	**2**

10.	Wewnętrzna ocena i praca praktyczna.	**2**
11.	Psychologia zdrowia 1 - Stres.	**2**
12.	Psychologia zdrowia 2 – Nadużywanie substancji, uzależnienie i otyłość.	**2**
13.	Psychologia zdrowia 3 – Promocja zdrowia.	**2**
14.	Fitness.	**2**
15.	Kolokwium – zaliczenie.	**2**
	Razem liczba godzin:	**30**

Literatura podstawowa:

1	Oxenden Clive, Latham-Koenig Christina. New English File Intermediate. Oxford: OUP, 2007
2	Sproule John. Sports, Exercise and Health Science. Oxford: OUP, 2012.
3	Crane J., Hannibal J. Psychology. Oxford: OUP, 2012.

Literatura uzupełniająca:

1	Grice T. , *Nursing 1*, Oxford University Press, 2007
2	Grice T., Greenan J., *Nursing 2*, Oxford University Press, 2008
3	Ciecierska J., Jenie B., Pudruj K., English in Medicine. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2001.
4	Glendinning Eric H., Holmstrom Beverly A.S., English in Medicine. Cambridge: Cambridge University Press, 1998.
5	Grice Tony, Nursing. Oxford University Press, 2007.

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)				**JĘZYK CZESKI**				**Kod podmiotu**		
Kierunek studiów				Psychofizyczne kształtowanie człowieka						
Profil kształcenia				praktyczny						
Poziom studiów				Studia pierwszego stopnia						
Specjalność				przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności						
Forma studiów				Stacjonarne						
Semestr studiów				III						
Tryb zaliczenia przedmiotu					**Liczba punktów ECTS**					Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	1	Zajęcia kontaktowe	1	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	1	
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Ćwiczenia praktyczne	30	0	30	- wypowiedzi ustne na zajęciach, prace domowe: ćwiczenia leksykalne i gramatyczne, prezentacje multimedialne o charakterze popularnonaukowym związane z kierunkiem studiów, testy kontrolne, testy zaliczeniowe						100
Razem:	30	0	30					Razem		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Umiejętności	1.	Student: dysponuje kompetencją językową umożliwiającą generowanie wypowiedzi zrozumiałych dla rodzimego użytkownika danego języka, potrafi relacjonować wydarzenia, opisywać własne przeżycia, reakcje i wrażenia oraz radzić sobie w większości sytuacji występujących podczas kontaktów prywatnych i zawodowych zarówno w kraju, jak i zagranicą	K_U20	CP
	2.	- rozumie ze słuchu główne myśli wypowiedziane w standardowej odmianie języka, rozumie główne wątki wielu programów radiowych i telewizyjnych traktujących o sprawach bieżących oraz zawodowych	K_U20	CP
	3.	- potrafi napisać spójną, poprawną pod względem gramatycznym i leksykalnym wypowiedź pisemną na tematy ogólne lub związane z zainteresowaniami, potrafi swobodnie redagować e-mail	K_U20	CP
	4.	-potrafi zinterpretować główny sens tekstu czytanego, rozumie znaczenie głównych wątków przekazu zawartego w jasnych, standardowych wypowiedziach, które dotyczą znanych spraw typowych dla pracy, szkoły, czasu wolnego itd.	K_U20	CP

Treści kształcenia

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Zaimki osobowe w Dopełniaczu. „Z prace do prace” – przyimki.	**2**
2.	Podróżowanie – leksyka, zwroty i frazy. Nazwy geograficzne w j. czeskim. Przyimki w Dopełniaczu.	**2**
3.	Podróżowanie – leksyka, zwroty i frazy. Nazwy geograficzne w j. czeskim. Przyimki w Dopełniaczu.	**2**
4.	„Od kdy do kdy” – system pojęć czasowych w j. czeskim. Ćwiczenia	**2**

	konwersacyjne .	
5.	Określanie ilości i miar („čtvrt kila cukru, trochu šlehačky, něco sladkého”). Leksyka – przepisy.	**2**
6.	Wyrażanie posiadania, przynależności (Dopełniacz). Leksyka: najważniejsze postaci kultury czeskiej.	**2**
7.	Wyrażanie posiadania, przynależności (Dopełniacz). Leksyka: najważniejsze postaci kultury czeskiej.	**2**
8.	Aspekt czasowników – czas przeszły. Słownictwo: prace związane z prowadzeniem domu.	**2**
9.	Aspekt czasowników – czas przyszły. Czasowniki nieregularne.	**2**
10.	Pytanie o drogę – formy grzecznościowe, wskazywanie kierunku, słownictwo związane z poruszaniem się po mieście.	**2**
11.	Pytanie o drogę – formy grzecznościowe, wskazywanie kierunku, słownictwo związane z poruszaniem się po mieście.	**2**
12.	Gramatyka – prefiksy (zastosowanie i modyfikacja znaczenia).	**2**
13.	Gramatyka – prefiksy (zastosowanie i modyfikacja znaczenia).	**2**
14.	Aspekt: czasowniki wielokrotne.	**2**
15.	Kolokwium – zaliczenie.	**2**
	Razem liczba godzin:	**30**

Literatura podstawowa:

1	Lída Holá, New Czech Step by Step, Praha 2009.
2	Grażyna Balowska, Czeski nie gryzie, Warszawa 2013.

Literatura uzupełniająca:

1	Lída Holá, Pavla Bořilová, Čeština expres 1, Praha 2010.
2	Lída Holá, Pavla Bořilová, Čeština expres 2, Praha 2011.
3	Luttererová Jiřina, Česká slovní zásoba a konverzační cvičení, Praha 1994.
4	Materiały własne.

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)			PRAKTYCZNA NAUKA DRUGIEGO JĘZYKA OBCEGO: HISZPAŃSKI			**Kod podmiotu**			
Kierunek studiów			Psychofizyczne kształtowanie człowieka						
Profil kształcenia			praktyczny						
Poziom studiów			Studia pierwszego stopnia						
Specjalność			Wspólny dla obu specjalności						
Forma studiów			Studia stacjonarne						
Semestr studiów			3						
Tryb zaliczenia przedmiotu			zaliczenie	**Liczba punktów ECTS**					Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	1	Zajęcia kontaktowe	1	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	1
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**					Waga w %
Ćwiczenia praktyczne	30	0	30	Na podstawie aktywności studenta, przygotowania się do zajęć, przygotowania zadań domowych oraz wyniku testu końcowego.					100
Razem:	30	0	30					Razem	100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Zna podstawowe słownictwo i formy językowe umożliwiające komunikowanie się w mowie i w piśmie na poziomie A1+/A2	K_U20	CP
Umiejętności	1.	Potrafi posługiwać się w mowie i w piśmie słownictwem i formami językowymi umożliwiającymi komunikowanie się na poziomie A1+/A2	K_U20	CP
	2.	potrafi posługiwać się nowoczesną technologią komputerową	K_U20	CP
Kompetencje społeczne	1.	potrafi pracować w grupie, przyjmując różne w niej role	K_U20	CP
	2.	potrafi odpowiednio określić priorytety służące realizacji określonych zadań	K_U20	CP

Treści kształceni**a**

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	**Podejście komunikatywne**

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Powtórzenie w zakresie czasu przeszłego: preterito indefinido.	2
2.	Nasze minione wakacje. Użycie Preterito indefinido	2
3.	Opisywanie powtarzających się zdarzeń przeszłych. Preterito imperfecto.	2
4.	Utrwalanie umiejętności praktycznych w zakresie użycia czasów przeszłych: Preterito indefinido i preterito imperfecto	2
5.	Struktury i wyrazy pytające: que cual, canto, como, donde, etc. Pytania i odpowiedzi.	2
6.	Podawanie dat. Dni, miesiące, lata. Liczby powyżej 1000.	2
7.	Zwyczaje i uroczystości rodzinne w różnych kulturach.	2
8.	Podstawowe emocje. Charakter. Użycie ‘ser’ i ‘estar’.	2

9.	Preterito Perfecto. Jak zmienił się świat w ostatnich stuleciach, dekadach? Twoje doświadczenia życiowe.	2
10.	Wyrażanie zakazów. Zwyczaje w różnych kulturach.	2
11.	Wyrażanie przyszłości. Futuro imperfecto. Świat w przyszłości.	2
12.	Zaimki dopełnienia bliższego i dalszego.	2
13.	Porównywanie. Konstrukcje porównawcze z ‘mas’, ‘menos’, ‘tanto, ‘tan’, etc.	2
14.	Kupno i sprzedaż.	2
15.	Test końcowy	2
	Razem liczba godzin:	**30**

Literatura podstawowa:

1	Francisca Castro Viudez, Pilar Diaz Ballesteros, Ignacio Rodero Diez, Carmen Sardinero Franco (2011): *Espanol en marcha*. Curso de espanol como lengua extranjera. Libro del alumno. Madrid: SGEL.
2	Francisca Castro Viudez, Pilar Diaz Ballesteros, Ignacio Rodero Diez, Carmen Sardinero Franco (2011): *Espanol en marcha*. Curso de espanol como lengua extranjera. Cuaderno de ejercicios. Madrid: SGEL.

Literatura uzupełniająca:

1	Ernesto Martin Peris, Neus Sans Baulenas (2011): *Gente* (nueva edicion), Barcelona: Difusion.
2	Luis Aragones, Ramon Palencia (2010): *Gramatica de uso del espanol. Teoria y practica*, Madrid: SM.
3	Rosario Alonso Raya, Alejandro Castaneda Castro, Pablo Martinez Gila, Lourdes Miquel Lopez, Jenaro Ortega Olivares, Jose Placido Ruiz Campillo, *Gramatica basica del estudiante de espanol*, Barcelona: Difusion.
4	Materiały własne.

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Nazwa modułu (przedmiotu)	JĘZYK NIEMIECKI	**Kod podmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne kształtowanie człowieka		
Profil kształcenia	Praktyczny		
Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia		
Specjalność	przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności		
Forma studiów	Stacjonarne		
Semestr studiów	3		

Tryb zaliczenia przedmiotu	zaliczenie	**Liczba punktów ECTS**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**	Całkowita	1	Zajęcia kontaktowe	1	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	1	
	Całkowita / Pracy studenta / Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Ćwiczenia praktyczne	30 / 0 / 30	- wypowiedzi ustne na zajęciach, prace domowe: ćwiczenia leksykalne i gramatyczne, prezentacje multimedialne o charakterze popularnonaukowym związane z kierunkiem studiów, testy kontrolne, testy zaliczeniowe						100
Razem:	30 / 0 / 30					Razem		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	zna język niemiecki na poziomie biegłości B1 Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego	K_U20	CP
	2.	Student potrafi porozumiewać się płynnie i spontanicznie, prowadzić swobodne rozmowy na różnorodne tematy, potrafi brać czynny udział w dyskusjach, wyrażając własne opinie i poglądy, w sposób aktywny wykorzystuje znajomość słownictwa związanego z profilem kształcenia	K_U20	CP
	3.	-rozumie ze słuchu różne teksty o tematyce ogólnej i specjalistycznej, dłuższe wypowiedzi oraz wykłady, większość wiadomości telewizyjnych i radiowych w standardowej odmianie języka	K_U20	CP
	4.	- potrafi pisać szczegółowe, poprawne gramatycznie i stylistycznie teksty na dowolne tematy, listy prywatne i formalne, list motywacyjny, CV	K_U20	CP
Umiejętności	1.	- potrafi korzystać z obcojęzycznych źródeł informacji, w szczególności literatury specjalistycznej, internetu, czyta ze zrozumieniem oryginalne teksty dotyczące problemów współczesnego świata.	K_U20	CP
	2.	Student: potrafi w miarę poprawnie pod względem gramatycznym i leksykalnym wyrażać swą opinię w kwestiach abstrakcyjnych i kulturowych, potrafi dość swobodnie uczestniczyć w rozmowie towarzyskiej na różne tematy, sugerować rozwiązania, formułować prośby i składać propozycje, udzielać porad i wskazówek	K_U20	CP
	3.	-potrafi zrozumieć dłuższe wypowiedzi i wykłady dotyczące znanej tematyki	K_U20	CP
	4.	- potrafi napisać krótki tekst użytkowy o ogólnym / rutynowym charakterze lub prosty list opisujący fakty i wydarzenia, zna ogólne zasady interpunkcji	K_U20	CP
Kompetencje społeczne	1.	Potrafi współpracować w grupach,przyjmując różne role.	K_U20	CP
	2.	Potrafi określić priorytety działania w poszczególnych typach zadań	K_U20	CP
	3.	Umiejętnie komunikuje się ze wszystkimi uczestnikami procesu dydaktycznego	K_U20	CP

Treści kształcenia

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	**komunikatywna i kognitywna**

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	temat: przyjaźń słuchanie/ pisanie: opisywanie cech charakteru; słownictwo: cechy charakteru; gramatyka: przymiotniki w fukcji rzeczownika: deklinacja –n.	**2**
2.	temat: zawód oraz praca mówienie/ pisanie: ocenia wydarzeń w przeszłości; czytanie: relacja o praktyce, e-mail, potwierdzenie; pisanie: sprawozdanie; słownictwo: praca; gramatyka: zdania względne w celowniku i z przyimkami.	**2**
3.	temat: mieszkanie mówienie: rozmowa o starystyce; czytanie: tekst prasowy, statystyka; słownictwo: mieszkanie; gramatyka: zdania względne w celowniku i z przyimkami	**2**
4.	temat: przyszłość słuchanie/ mówienie: wyrażanie przypuszczeń dot. przyszłości; czytanie: ankieta, opinie czytelników; słownictwo: środki masowego przekazu oraz technika; gramatyka: czas Futur I	**2**
5.	temat: zaproszenia słuchanie/mówienie: zaproszenia nieoficjalne i półoficjalne; czytanie: porady; słownictwo: zaproszenie na obiad/ kolację; gramatyka: spójnik fallus	**2**
6.	temat: doradztwo słuchanie/ mówienie: rozmowy przy doradztwie konsumenckim; słownictwo: zwierzęta i doradztwo; gramatyka bezokolicznik z zu	**2**
7.	temat: wybór zawodu mówienie: zajęcie stanowiska; czytanie: test; słownictwo: silne i słabe strony człowieka; gramatyka: spójniki: da, während, bevor	**2**
8.	temat: zdrowie słuchanie/ mówienie: prezentacja; czytanie: program wspierania zdrowia;słownictwo: zdrowie, sport, odżywianie; gramatyka: deklinacja przymiotnika ze stopniem wyższym i najwyższym.	**2**
9.	temat: relacjonowanie o przeszłości słuchanie/ mówienie: wyrażanie rozczarowania; reagowanie na takie wypowiedzi; pisanie: komentarz; słownictwo: gafy w życiu codziennym; gramatyka: Konjuntiv II Vergangenheit	**2**
10.	temat: pojęcie szczęścia i momenty szczęcia w przeszłości	**2**

	mówienie: komentowanie w sposób emocjonalny; czytanie/ pisanie: wpis na blogu; słownictwo: szczęście w życiu codziennym; gramatyka: Plusquamperfekt z czasownikami haben i sein; spójnik nachdem	
11.	temat: uroczystości z zakładzie pracy czytanie/ pisanie: listy i e-maile: zaproszenia; słownictwo: imprezy zakładowe; gramatyka: deklinacja przymiotnika z dopełniaczu; przyimek trotz	**2**
12.	temat: obsługa klienta słuchanie/mówienie: reklamowanie, strategie rozmowy telefonicznej, czytanie/pisanie: reklamacja; słownictwo: obsługa klientów; spójniki: obwohl, trotzdem	**2**
13.	Psychofizyczne kształtowanie człowieka część I – słownictwo specjalistyczne	**2**
14.	Psychofizyczne kształowanie człowieka część II – słownictwo specjalistyczne	**2**
15.	Kolokwium – zaliczenie	**2**
	Razem liczba godzin:	**30**

Literatura podstawowa:

1	Deutsch als Fremdsprache Menschen B.1.1 + Menschen B1.2 Kursbuch/ Arbeitsbuch Hueber Verlag, 2014

Literatura uzupełniająca:

1	Praktyczna gramatyka języka niemieckiego, Dreyer Schmitt, Hueber Polska
2	Großer Lernwortschatz Deutsch als Fremdsprache, Max Hueber Verlag
3	Język niemiecki, Repetytorium gramatyczne, Lektor Klett
4	Eine kleine Landeskunde der deutschsprachigen Länder, Stanisław Bęza

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)	ODNOWA BIOLOGICZNA	**Kod przedmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne kształtowanie człowieka		
Profil kształcenia	praktyczny		
Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia		
Specjalność	Rekreacja psychoruchowa, trener osobisty		
Forma studiów	stacjonarne		
Semestr studiów	3		

Tryb zaliczenia przedmiotu	zaliczenie	**Liczba punktów ECTS**	Sposób ustalania oceny z przedmiotu

Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	1	Zajęcia kontaktowe	0,5	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	1	
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Ćwiczenia praktyczne	30	15	15	Aktywność na zajęciach, ćw. praktyczne wykonywane samodzielnie, obserwacja, rozmowa indywidualna, kolokwium końcowe - semestralne.						100
Razem:	30	15	15					Razem		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Student posiada wiedzę na temat środków i metod stosowanych w odnowie biologicznej.	K_W08	CP
	2.	Potrafi zaplanować zabiegi odnowy biologicznej w ramach procesu treningowego.	K_W10	CP
Umiejętności	1.	Student potrafi wykonać podstawowe techniki stosowane w masażu klasycznym i sportowym..	K_U07	CP
	2.	Posiada umiejętność doboru odpowiednich technik masażu w celu realizacji zakładanych celów masażu oraz umiejętność wykonania masażu określonych okolic ciała	K_U13	CP
	3.	Potrafi wykonać zabiegi fizykalne wykorzystywane w procesie odnowy biologicznej	K_U08	CP
Kompetencje społeczne	1.	Studenta ma przekonanie o wartości i potrzebie stosowania odnowy biologicznej w sporcie i rekreacji, świadomość konieczności stałego obserwowania nowych metod i środków stosowanych w odnowie biologicznej.	K_K03 K_K04	CP
	2.	Umie określić zadania i organizować proces odnowy biologicznej	K_K06	CP
	3.	Identyfikuje się i przestrzega właściwych relacji z podopiecznymi	K_K04	CP

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	**Demonstracje, instruowanie, ćwiczenia indywidualne, dyskusja, prezentacje multimedialne.**

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	**Magnetoterapia, ultrasonoterapia, laseroterapia w odnowie biologicznej**	**2**
2.	**Światłolecznictwo i ciepłolecznictwo w odnowie biologicznej**	**4**
3.	**Terapia zimnem**	**2**
4.	**Taping i kinesiotaping w profilaktyce, leczeniu i wspomaganiu elementów narządu ruchu**	**3**
5.	**Formy masażu z wykorzystaniem urządzeń mechanicznych**	**2**
6.	**Masaż pneumatyczny w procesie odnowy biologicznej**	**2**
	Razem liczba godzin:	**15**

Literatura podstawowa:

1	Magiera L. Walaszek R. (2004): Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej. Kraków: Wyd. Biosport
2	Podgórski T. (1996): Masaż w rehabilitacji i sporcie. Warszawa: Wyd. AWF

Literatura uzupełniająca:

1	Stork U. (1966): Masaż leczniczy. Warszawa: Wyd. Lekarskie PZWL
2	Straburzyńska-Lupa A., Straburzyński G. (2008): Fizjoterapia z elementami klinicznymi. Warszawa: Wyd. Lekarskie PZWL

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)	**PODSTAWY ŻYWIENIA RÓŻNYCH GRUP LUDNOŚCI**	**Kod przedmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne kształtowanie człowieka		
Profil kształcenia	praktyczny		
Poziom studiów	studia pierwszego stopnia		
Specjalność	przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności		
Forma studiów	stacjonarne		
Semestr studiów	III		

Tryb zaliczenia przedmiotu	Zaliczenie pisemne	**Liczba punktów ECTS**	Sposób ustalania oceny z przedmiotu

Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	5	Zajęcia kontaktowe		Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym		
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Wykład	70	40	30	Zaliczenie pisemne						50
Ćwiczenia praktyczne	80	50	30	Kolokwium zaliczeniowe. Przygotowanie prezentacji dotyczącej realizowanych zagadnień. Przedstawienie publikacji naukowej.						50
Razem:	150	90	60					Razem		%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Posiada wiedzę o podziale norm żywienia dla poszczególnych grup wiekowych	K_W05	W
	2.	Potrafi dokonać podziału ludności zależnie od wieku płci i aktywności, scharakteryzować procesy rozwoju osobniczego dla określonej grupy	K_W05	W
	3.	Posiada wiedze o żywieniu dzieci w szkole podstawowej i młodzieży	K_W07	W
	4.	Posiada wiedzę o błędach żywieniowych młodzieży i ich wpływie na rozwój chorób dietozależnych	K_W05 K_W07	W
	5.	Posiada wiedzę o racjonalnym żywieniu ludzi dorosłych	K_W05 K_W07	W
	6.	Zna zalecenia dla osób starszych i uprawiających różne dyscypliny sportowe	K_W05 K_W07	W
	7.	Rozumie i potrafi wyjaśnić społeczne i ekonomiczne uwarunkowania zdrowia i choroby	K_W06	W
Umiejętności	1.	Zaplanować i wdrożyć prawidłowe żywienie dla odpowiedniej grupy ludności	K_U05	W, CP
	2.	Wdrażać edukację żywieniową dla osób zdrowych	K_U01	W, CP
	3.	Umie posługiwać się zaleceniami żywieniowymi i normami żywienia; planuje jadłospisy jednodniowe i okresowe do podanego przypadku	K_U02 K_U05 K_U09	W, CP
	4.	Przeprowadza wywiad żywieniowy i dokonuje oceny sposobu żywienia i spożycia	K_U03	W, CP
	5.	Oblicza wartość energetyczną i odżywczą diet na podstawie tabel wartości odżywczej produktów i potraw	K_U04 K_U05	W, CP
Kompetencje społeczne	1.	Brać odpowiedzialność za swoje działania i właściwie organizować pracę własną	K_K07	W, CP

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Ilościowa i jakościowa ocena sposobu żywienia	**4**
2.	Badanie zachowań żywieniowych	**2**
3.	Zasady planowania jadłospisów jednodniowych i okresowych	**2**
4.	Zastosowanie norm żywienia i wyżywienia	**4**
5.	Tworzenie racji pokarmowych	**2**
6.	Zastosowanie wymienników dietetycznych i tabeli zamiany produktów w planowaniu żywienia	**2**
7.	Stan odżywienia – definicja i stosowane metody	**2**
8.	Przekarmianie i jego konsekwencje. Niedożywienie i jego konsekwencje	**2**
9.	Wpływ żywienia na zdrowie w różnych etapach życia człowieka	**2**
10.	Zasady żywienia młodzieży	**2**
11.	Zasady żywienia osób dorosłych	**2**
12.	Zasady żywienia osób starszych	**2**
13.	Zaliczenie	**2**
	Razem liczba godzin:	**30**

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Ocena jakościowa i ilościowa jadłospisów	**4**
2.	Ocena wykorzystania racji pokarmowej w jadłospisach	**4**
3.	Przeprowadzanie wywiadu badającego częstość spożycia	**4**
4.	Analiza norm żywienia i wyżywienia	**4**
5.	Badania antropometryczne i analiza wyników	**4**
6.	Tworzenie racji pokarmowych do założeń diety	**4**
7.	Wykorzystanie WW, WB, WT do planowania żywienia	**4**
8.	Zaliczenie	**2**
	Razem liczba godzin:	**30**

Literatura podstawowa:

1	Jarosz M., Bułhak-Jachymczyk .: Normy żywienia człowieka. PZWL, 2017
2	Jarosz M.: Praktyczny podręcznik dietetyki. Wyd. IŻŻ, 2012
3	Ciborowska H, Rudnicka A.: Dietetyka żywienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL 2014
4	Kunachowicz H.: Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw, PZWL, Warszawa 2017

Literatura uzupełniająca:

1	Album fotografii produktów i potraw. IŻŻ 2008
2	Wieczorek – Chełmińska Z.: Dietetyczna książka kucharska. PZWL, Warszawa 2018

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)				PSYCHOLOGIA AKT.FIZ.				**Kod przedmiotu**		
Kierunek studiów				Psychofizyczne kształtowanie człowieka						
Profil kształcenia				praktyczny						
Poziom studiów				Pierwszy stopień						
Specjalność				Trener osobisty, rekreacja psychoruchowa						
Forma studiów				stacjonarne						
Semestr studiów				III						
Tryb zaliczenia przedmiotu				Zaliczenie na ocenę	**Liczba punktów ECTS**					Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne		**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	2	Zajęcia kontaktowe	1	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym 1,2	
		Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**					Waga w %
Wykład		25	10	15	kolokwium					40
Ćwiczenia praktyczne		35	20	15	Praca zadaniowa w zespołach. Praktyczne wykorzystanie poznanych treści ćwiczeń.					60
Razem:		60	30	30					Razem	100 %
Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**							**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Student wie czym jest Psychologia w sporcie i aktywności fizycznej. Zna mechanizmy odpowiadające za motywację, wie czym jest stres i jak sobie z nim radzić, a także ma wiedzę o psychologicznym rozwoju człowieka.							K_W17 K_W18 K_W19	W
	2.	Posiada wiedzę z zakresu psychologii motywacji i budowania relacji z klientem.							K_W17 K_W18 K_W19	W, CP
	3.	Posiada wiedzę z zakresu reakcji stresowych.							K_W17 K_W18 K_W19	W
Umiejętności	1.	Student potrafi wykorzystać wiedzę psychologiczną w praktycznej pracy z klientem – jako trener personalny, trener sportowy, a także instruktor fitness. Wie, czym jest ciało w aktywności fizycznej, potrafi wykorzystywać wiedzę na temat motywacji do jej kreowania, a także radzi sobie z zagadnieniami stresu w życiu swoich klientów.							K_U14 K_U15	CP
	2.	Potrafi identyfikować problemy klienta w sporcie i aktywności fizycznej, analizować i interpretować motywy ludzkich zachowań w osiąganiu fitnessowych i sportowych celów.							K_U09	CP
	3.	Potrafi pracować w stresie z klientem i wykorzystywać wiedzę z tego zakresu w lepszym radzeniu sobie w pracy.							K_U09 K_U16	W, CP
Kompetencje społeczne	1.	Rozumie znaczenie i dba o swój dobrostan psychiczny niezbędny do wykonywania zawodu trenera.							K_K01	W
	2.	Student ma świadomość i dba o swój ciągły rozwój oraz pozytywne nastawienie i wizerunek w pracy.							K_K01	W, CP
		Student dba o tworzenie pozytywnego środowiska poprzez otwarta na innych postawę oraz wykorzystanie wiedzy z komunikacji interpersonalnej.							K_K03	W
		Student zachowuje empatie i zrozumienie dla różnorodności innych osób.							K_K07	W

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Wprowadzenie do przedmiotu. Omówienie poruszanych w semestrze zagadnień. Omówienie sposobu zaliczenia przedmiotu. Wpływ aktywności fizycznej na rozwój emocjonalny , intelektualny oraz społeczny. Budowanie samooceny i poczucia własnej wartości poprzez aktywność fizyczną oraz jej wpływ na cechy charakterologiczne i wolicjonalne.	3
2.	Stres w sporcie.	3
3.	Motywacja i mobilizacja w aspekcie aktywności fizycznej.	3
4.	Budowanie pozytywnych przekonań odnośnie własnej osoby w działaniu oraz pozytywnych przekonań odnośnie sytuacji działania. Budowa i wzmacnianie poczucia własnej skuteczności w działaniu u klienta. Realizacja własnych aspiracji i ambicji poprzez aktywność fizyczną.	3
5.	Presja i oczekiwania własne w aktywności fizycznej. Budowanie świadomości działań własnych w sporcie i rekreacji. Autoanaliza.	
	Razem liczba godzin:	15

Ćwiczenia praktyczne	Metody dydaktyczne	

L.p.	Tematyka zajęć	Liczba godzin
1.	Wpływ aktywności fizycznej na rozwój emocjonalny , intelektualny oraz społeczny w ujęciu praktycznym.	3
2.	Mechanizm działania człowieka w aktywności fizycznej.	3
3.	Budowanie optymalnego stanu pobudzenia w działaniu. Ćwiczenia praktyczne. Psychoregulacja. Umiejętność regulacji pobudzenia nerwowego. Aspekt przemotywowania i demobilizacji w aktywności fizycznej.	3
4.	Psychoregulacja: trening świadomego oddechu, biofeetback jako przykład pracy nad koncentracją i kontrolą emocji. Ćwiczenia w formie współzawodnictwa, rywalizacji.	3
5.	Ćwiczenia praktyczne z wytworzeniem presji otoczenia i presji własnej. Umiejętność autoanalizy działań własnych.	3
	Razem liczba godzin:	

Literatura podstawowa:

1	Guszkowska M. „Aktywność fizyczna i psychika”, AM 2018
2	Behnke M., Chlebosz K. „Trening mentalny. Psychologia sportu w praktyce”, wyd. InneSpacery 2017
3	Martens R. „Jak być skutecznym trenerem?”, COS Warszawa 2009

Literatura uzupełniająca:

1	Clayton M. „Zarządzanie stresem”, wyd. Samosedno 2012
2	Łuszczyńska A. „Psychologia sportu i aktywności fizycznej”, PWN 2011
3	

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)				**PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA**				**Kod podmiotu**		
Kierunek studiów				Psychofizyczne Kształtowanie Człowieka						
Profil kształcenia				Praktyczny						
Poziom studiów				Pierwszy stopień						
Specjalność				Trener osobisty						
Forma studiów				stacjonarne						
Semestr studiów				III						
Tryb zaliczenia przedmiotu			Zaliczenie na ocenę	**Liczba punktów ECTS**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	3	Zajęcia kontaktowe	1,5	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	1,5	
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Wykład	45	15	30	Kolokwium pisemne						60
Ćwiczenia	45	30	15	Aktywność na zajęciach, przygotowanie projektów i prezentacji						40
Razem:	90		45					Razem		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Student zna i rozpoznaje zależności pomiędzy zachowaniem jednostki, a złożonymi zjawiskami życia społecznego.	K_W20	W, C
	2.	Student posiada wiedzę o komunikacji, relacjach interpersonalnych, procesach grupowych oraz o roli stereotypów i uprzedzeń w kontaktach społecznych.	K_W20	W, C
Umiejętności	1.	Potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę w celu budowania pozytywnych relacji międzyludzkich.	K_U09 K_U14 K_U15	W, C
	2.	Student posiada umiejętność dostrzegania oraz formułowania problemów dotyczących zachowań społecznych.	K_U09 K_U14 K_U15	W, C
	3.	Student umie wskazać i omówić psychologiczne konteksty zjawisk społecznych.	K_U09 K_U14	C
Kompetencje społeczne	1.	Ma świadomość wagi zasad psychologii społecznej w kształtowaniu relacji międzyludzkich.	K_K07	W, C

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Wykład multimedialny.

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Wprowadzenie do psychologii społecznej.	**2**
2.	Zachowania społeczne.	**2**
3.	Kształtowanie obrazu siebie i otoczenia.	**1**
4.	Zarządzanie wizerunkiem własnej osoby.	**1**
5.	Autoprezentacja.	**2**
6.	Komunikacja.	**6**
7.	Relacje interpersonalne.	**8**
8.	Atrakcyjność interpersonalna.	**2**
9.	Procesy grupowe.	**4**
10.	Uprzedzenia i stereotypy.	**2**
	Razem liczba godzin:	**30**

Ćwiczenia	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia praktyczne indywidualne i grupowe, symulacja, studium przypadku, dyskusja problemowa, burza mózgów , eksperyment, obserwacja, analiza tekstów.

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Zachowania społeczne.	**2**
2.	Autoprezentacja.	**2**
3.	Komunikacja.	**3**
4.	Relacje interpersonalne.	**3**
5.	Atrakcyjność interpersonalna.	**2**
6.	Procesy grupowe.	**3**
	Razem liczba godzin:	**15**

Literatura podstawowa:

1.	Cialdini Robert B., Neuberg Steven L., Kenrick Douglas T. (2002): Psychologia społeczna. Rozwiązane tajemnice. GWP,Gdańsk
2.	Falkowski A., Tyszka T. (2009): Psychologia zachowań konsumenckich. GWP, Gdańsk
3.	Cialdini Robert B. (2009): Wywieranie wpływu na ludzi. GWP, Gdańsk
4.	Franken Robert E. (2012): Psychologia motywacji. GWP, Gdańsk

Literatura uzupełniająca:

1.	Aronson E. (2008): Człowiek istota społeczna. PWN, Warszawa
2.	Wojciszke B. (2011): Psychologia społeczna. Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)	**PSYCHOLOGIA STRESU I JAKOŚCI ŻYCIA**	**Kod podmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne Kształtowanie Człowieka		
Profil kształcenia	Praktyczny		
Poziom studiów	Pierwszy stopień		
Specjalność	Trener osobisty		
Forma studiów	stacjonarne		
Semestr studiów	III		

Tryb zaliczenia przedmiotu	Egzamin	**Liczba punktów ECTS**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**	Całkowita	4	Zajęcia kontaktowe	2	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	2	
	Całkowita / Pracy studenta / Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Wykład	60 / 30 / 30	Egzamin testowy						60
Ćwiczenia	60 / 30 / 30	Test sprawdzający/wykonanie zadania/case study						40
Razem:	120 / 60					Razem		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Znajomość psychologicznych, społecznych i ekonomicznych uwarunkowań zdrowia i choroby.	K_W17 K_W19	W, C
	2.	Zdobycie informacji na temat wybranych teorii stresu, stresorów mechanizmów stresu oraz konsekwencji zdrowotnych dla jednostki.	K_W17 K_W19	W, C
	3.	Znajomość zasad promocji zdrowia i zdrowego trybu życia.	K_W17 K_W19	W, C
Umiejętności	1.	Nabycie umiejętności samodzielnego opracowania programów prozdrowotnych działań w zakresie odżywiania, aktywności fizycznej, radzenia sobie ze stresem oraz interwencji psychologicznej w sytuacji choroby.	K_U14 K_U13	C
	2.	Nabycie umiejętności radzenia sobie ze stresem.	K_U16	C
Kompetencje społeczne	1.	Empatyczna postawa wobec pacjentów polegająca na wrażliwości na stany psychiczne innych oraz zrozumieniu źródeł doświadczanych emocji	K_K03 K_K04	W, C

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Wykład multimedialny.

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Jakość życia współczesnego człowieka	**4**
2.	Wybrane koncepcje stresu	**6**
3.	Pojęcie zdrowia i choroby: a. koncepcje i modele zdrowia, b. holistyczne ujęcie zdrowia, c. podejście patogenetyczne i salutogenetyczne	**5**
4.	Strategie radzenia sobie ze stresem	**5**
5.	Relacje między stresem a jakością życia i zdrowiem	**4**
6.	Stres jako czynnik sprzyjający chorobom somatycznym i zaburzeniom psychicznym	**6**
	Razem liczba godzin:	**30**

Ćwiczenia	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia indywidualne i grupowe, projekty, dyskusja problemowa, burza mózgów, obserwacja, analiza tekstów.

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Kształtowanie postaw prozdrowotnych - czynniki sprzyjające zdrowiu: a. Programy optymalnej aktywności fizycznej b. Zdrowa dieta – właściwe schematy odżywiania	**10**
2.	Zaburzenia psychiczne jako następstwa stresu	**5**
3.	Zjawiska ryzykowne dla zdrowia: a. Stres jako czynnik zagrażający zdrowiu oraz obniżający jakość życia c. Uzależnienia jako nieadaptacyjne sposoby radzenia sobie ze stresem	**10**
4.	Psychologia chorego somatycznie: a. Psychoonkologia b. Psychoprofilaktyka i leczenie chorób układu krążenia	**5**
	Razem liczba godzin:	**30**

Literatura podstawowa:

1.	Gawor A., Głębocka A. (red.) (2007) Jakość życia współczesnego człowieka. Wydawnictwo Impuls, Kraków.
2.	Herszen I., Sęk H. (2007) Psychologia zdrowia. Wydawnictwo Naukowe PWN
3.	Heszen I., Życińska J. (red.) (2008) Psychologia zdrowia w poszukiwaniu pozytywnych inspiracji. Wydawnictwo SWPS Academica, Warszawa.
4.	Hobfoll E.S. (2006) Stres, kultura i społeczność. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. Gdańsk.
5.	Łosiak W. (2008) Psychologia stresu Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa
6.	Ogińska-Bulik N., Juczyński Z. (2010) Osobowość stres a zdrowie. Wydawnictwo Difin, Warszawa.
7.	Trzebińska E. (2008) Psychologia pozytywna. Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne. Warszawa.

Literatura uzupełniająca:

1.	Brzeziński J., Cierpiałkowska L. (red.),(2008). Zdrowie i choroba. Problemy teorii, diagnozy i praktyki. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
2.	Fukuyama F. (2005) Koniec człowieka. Wydawnictwo Znak. Kraków
3.	Głębocka A. (2009) Niezadowolenie z wyglądu a rozpaczliwa kontrola wagi. Wydawnictwo Impuls, Kraków.
4.	Łukaszewski W. (2010) Udręka życia. Smak Słowa, Gdańsk.

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)	SPORTY HALOWE	**Kod przedmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne kształtowanie człowieka		
Profil kształcenia	Praktyczne		
Poziom studiów	Pierwszego stopnia		
Specjalność	Rekreacja psychoruchowa		
Forma studiów	Stacjonarne		
Semestr studiów	III		

Tryb zaliczenia przedmiotu		**Liczba punktów ECTS**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**	Całkowita	2	Zajęcia kontaktowe	0,25	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	2	
	Całkowita / Pracy studenta / Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Ćwiczenia praktyczne	60 / 45 / 15							100
Razem:	60 / 45 / 15					Razem		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Zna zasady bhp obowiązujące podczas wszelkiego typu gier zespołowych	K W11 K W08	CP
	2.	Posiada wiedzę na temat wszystkich gier zespołowych omawianych na zajęciach	K U21	CP
	3.	Posiada wiedzę na temat wszelkich technik używanych podczas nauczania konkretnej gry zespołowej	K W11	CP
Umiejętności	1.	Potrafi przeprowadzić zajęcia biorąc pod uwagę osiągnięcie konkretnych umiejętności związanych z daną dyscypliną	K U21	CP
	2.	Umie pokazać i wykonać konkretne ćwiczenia w każdej z gier zespołowych	K K05 K K06	CP
	3.	Zna sprzęt sportowy używany w danej dyscyplinie sportowej	K U08	CP
	4.	Potrafi dopasować konkretną grę zespołową do różnych grup odbiorców	K U21	CP
Kompetencje społeczne	1.	Rozumie potrzebę korzystania z podpowiedzi i rad trenerów i znawców każdej z dyscyplin	K K01	CP
	2.	Ma świadomość potrzeby dokształcania się	K U21 K K05 K U22	CP
	3.	Chętnie wraca do różnych form i różnych metod w korelacji z klientem	K U13 K K03	CP
	4.	Potrafi pracować z różnymi grupami odbiorców	K U10 K K07 K K02 K U15	CP

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Omówienie zasad bezpieczeństwa na zajęciach. Podanie zagadnień przedmiotu. Ustalenie zasad zaliczenia.	**2**
2.	Tenis stołowy , zasady gry .	**2**
3.	Tenis stołowy – odbicia forhendem, bekhendem, zagrywka.	**3**
4.	Badminton zasady gry.	**2**
5.	Badminton, poruszanie się po boisku ,odbicia forhendem, bekhendem, zagrywka.	**2**
6.	Gry i zabawy ruchowe. Wyścigi rzędów.	**2**
7.	Tabata jako forma wytrzymałości.	**2**
	Razem liczba godzin:	**15**

Literatura podstawowa:

1	
2	Minge N., Minge K., „ Gry I zabawy ruchowe” , Warszawa 2018
3	Haszcz J., „Tenis stołowy dla wszystkich” , Częstochowa 1998
4	Lachman R. , Szalewicz A. „Badminton" 1987

Literatura uzupełniająca:

1	Grubba A., „ Nauka tenisa stołowego w weekend” , Warszawa 1996

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)	TRENING FUNKCJONALNY	**Kod przedmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne kształtowanie człowieka		
Profil kształcenia	Praktyczny		
Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia		
Specjalność	Trener osobisty, rekreacja psychoruchowa		
Forma studiów	stacjonarne		
Semestr studiów	III		

Tryb zaliczenia przedmiotu	Egzamin	**Liczba punktów ECTS**	Sposób ustalania oceny z przedmiotu

Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	2	Zajęcia kontaktowe	1	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	2	
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Ćwiczenia praktyczne	60	30	30	Ćwiczenia praktyczne wykonywane samodzielnie ,kolokwium pisemne, prace pisemne cząstkowe, prace zaliczeniowe w formie prezentacji multimedialnej.						100
Razem:	60	30	30					Razem		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Posiada elementarną wiedze z zakresu anatomii człowieka i fizjologii wysiłku fizycznego.	K_W01 K_W02	CP
	2.	Posiada wiedzę z zakresu metodyki treningu sportowego z właściwą analizą celu oraz kontrolą efektów treningowych.	K_W11 K_W12	CP
	3.	Posiada wiedzę z zakresu pracy w grupie i z grupą. Zna metody pracy zespołowej i indywidualnej. Potrafi diagnozować problemy interpersonalne.	K_W20	CP
	4.	Zna zasady prawidłowego odżywiania i jego wpływu na zdrowie człowieka z uwzględnieniem właściwej diety w procesie treningowym.	K_W07	CP
Umiejętności	1.	Potrafi przeprowadzić z grupą różne formy ćwiczeń fizycznych o wielokierunkowym oddziaływaniu.	K_U07 K_U12	CP
	2.	Umie podstawowe techniki z zakresu treningu oporowego.	K_U08 K_U12	CP
	3.	Posiada umiejętność planowania cyklów treningowych z uwzględnieniem doboru właściwych obciążeń.	K_U09 K_U13	CP
	4.	Umie zaprezentować poszczególne techniki ćwiczeń z różnych obszarów aktywności fizycznej.	K_U07 K_U08 K_U22	CP
Kompetencje społeczne	1.	Dba o prawidłowy rozwój swoich klientów. Postępuje etycznie w kontakcie z klientem oraz innymi trenerami.	K_K03 K_K06	CP
	2.	Umie wyznaczać zadania sobie i innym, mając umiejętności z zakresu projektowania treningu o określonych celach.	K_K04 K_K05	CP
	3.	Doskonali swój warsztat pracy zdając sobie sprawę ze swoich ograniczeń.	K_K01	CP
	4.	Wykazuje ciągłą potrzebę samodoskonalenia.	K_K05	CP

Treści kształcenia

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	**Pokaz, metoda ścisła, zadaniowa, zabawowa, prezentacja multimedialna, dyskusja, metoda rozwiązywania problemów.**

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Prawidłowa rozgrzewka funkcjonalna u ujęciu praktycznym	**3**
2.	Test F.M.S. Praktyczne zastosowanie w diagnozie funkcjonalnej.	**3**
3.	Trening wstępnej adaptacji mięśniowej.	**3**
4.	Hipertrofia mięśniowa- metodyka treningu.	**3**
5.	Kształtowanie siły maksymalnej w treningu oporowym.	**3**
6.	Moc mięśniowa- praktyczne ujęcie w treningu.	**3**
7.	Metoda kulturystyczna- praktyczne zastosowanie	**3**
8.	Metoda maksymalnych obciążeń- praktyczne zastosowanie	**3**
9.	Metoda ekscentryczna- praktyczne zastosowanie	**3**
10.	Praktyczne plany treningu oporowego w strukturze czasowej procesu treningowego.	**3**
	Razem liczba godzin:	**30**

Literatura podstawowa:

1	Zając A, Chmura J. Współczesny System Szkolenia w Zespołowych Grach Sportowych. Katowice: Wydawnictwo AWF; 2016.
2	Żołądź JA. Fizjologia Wysiłku Fizycznego. Wrocław: Wydawnictwo Medyczne Urban Partner Wrocław; 2007.
3	Zatoń M. Testy Fizjologiczne w Ocenie Wydolności Fizycznej. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2014.

Literatura uzupełniająca:

1	Birch K. Fizjologia Sportu. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2012.
2	Stefaniak T. Atlas Uniwersalnych Ćwiczeń Siłowych cześć II. Wrocław: Wydawnictwo BK; 2002.
3	Starzyński T, Sozański H. Trening Skoczności. Warszawa: Resortowe centrum metodyczno szkoleniowe; 2005.

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)	**BIOCHEMIA ŻYWNOŚCI**	**Kod przedmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne kształtowanie człowieka		
Profil kształcenia	Praktyczny		
Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia		
Specjalność	Przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności		
Forma studiów	Stacjonarne		
Semestr studiów	IV		

Tryb zaliczenia przedmiotu	Zaliczenie	**Liczba punktów ECTS**	Sposób ustalania oceny z przedmiotu

Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	2	Zajęcia kontaktowe	1	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	1	
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Wykład	30	15	15	Ocena wiedzy i umiejętności wykazana na egzaminie						60
Ćwiczenia praktyczne	30	15	15	Ocena przygotowania studenta do poszczególnych ćwiczeń laboratoryjnych (sprawdzian - „wejściówka”). Ocena sprawozdania z przeprowadzonych ćwiczeń.						40
Razem:	60	30	30						Razem	100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	rozumie i wyjaśnia wybrane procesy biochemiczne zachodzące w żywności	K_W02	Wykład
	2.	potrafi wyjaśnić wpływ warunków przechowywania i przetwarzania na składniki żywności	K_W02	Wykład
Umiejętności	1.	potrafi oznaczyć związki występujące w żywności w oparciu o metody, sprzęt i aparaturę wykorzystywaną w laboratorium	K_U04	Ćwiczenia
	2.	pisze sprawozdania z przeprowadzonych doświadczeń	K_U15	Ćwiczenia
Kompetencje społeczne	1.	potrafi pracować samodzielnie i w zespole nad wyznaczonym zadaniem badawczym	K_K02	Ćwiczenia
	2.	przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w laboratorium	K_K04	Ćwiczenia

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Wykład multimedialny

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Woda jako składnik żywności.	1
2.	Białka w żywności.	1
3.	Lipidy w żywności.	1
4.	Sacharydy w żywności.	1
5.	Składniki mineralne w żywności.	1
6.	Witaminy w żywności.	1
7.	Substancje antyodżywcze w żywności.	1
8.	Zmiany wartości odżywczej żywności podczas przechowywania.	4
9.	Zmiany zachodzące w żywności podczas przetwarzania.	4
	Razem liczba godzin:	**15**

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia laboratoryjne

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Zapoznanie z przepisami BHP w laboratorium biochemicznym. Podstawowy sprzęt i odczynniki w laboratorium biochemicznym. Podstawowe jednostki układu SI. Oznaczanie zawartości białka w produktach spożywczych.	3
2.	Oznaczenie zawartości cukrów w produktach spożywczych.	3
3.	Oznaczenie jakości tłuszczów w produktach spożywczych.	3
4.	Oznaczenie azotanów i azotynów w produktach spożywczych.	3
5.	Oznaczanie szczawianów rozpuszczalnych w produktach spożywczych.	3
	Razem liczba godzin:	**15**

Literatura podstawowa:

1.	Sikorski Z. (red.). Chemia żywności. Skład, przemiany i właściwości żywności, WNT, Warszawa 2007.
2.	Orzeł d., Biernat j. Wybrane zagadnienia z toksykologii żywności. Wyd. Uniwersytetu Przyrodniczego, Wrocław 2012.

Literatura uzupełniająca:

1.	Kolarzyk E. (red.). Antyodżywcze i antyzdrowotne aspekty żywienia człowieka. Wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2016.
2.	Gawęcki J., Krejpcio Z. Bezpieczeństwo żywności i żywienia. Wyd. Uniwersytetu Przyrodniczego, Poznań 2014.

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)				ETYKA			**Kod przedmiotu**			
Kierunek studiów				Psychofizyczne kształtowanie człowieka						
Profil kształcenia				Praktyczny						
Poziom studiów				Studia pierwszego stopnia						
Specjalność				Trener osobisty						
Forma studiów				Studia stacjonarne						
Semestr studiów				IV						
Tryb zaliczenia przedmiotu				zaliczenie	**Liczba punktów ECTS 1**					Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne		**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	1	Zajęcia kontaktowe	0,5	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	0
		Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**					Waga w %
Wykład		30	15	15	Zaliczenie końcowe w formie pisemnej/Zaliczenie końcowe w formie prezentacji					100
Razem:		30	15	15					Razem	100%
Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**							**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Rozróżnia i wyjaśnia podstawowe pojęcia etyczne							K_W16	W
	2.	Rozpoznaje moralny aspekt działań ludzkich							K_W16	W
	3.	Zna podstawowe problemy etyczne, bioetyczne							K_W16	W
Umiejętności	1.	Łączy zagadnienia bioetyki z pracą z klientem							K_U14 K_U15 K_U22	W
	2.	Interpretuje sytuacje społeczne w kategoriach aksjologicznych							K_U14 K_U15 K_U22	W
Kompetencje społeczne	1.	Kreuje indywidualne działanie opierające się na aksjologicznych przesłankach							K_K01 K_K03	W
	2.	Pracuje w zespole rozumiejąc i szanując wartości wyznawane przez współpracowników (rozpoznawanie i tolerancja dla inności, umiejętność dostrzegania i eliminowanie stereotypów, uprzedzeń i dyskryminacji)							K_K01 K_K02 K_K03	W

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Filozofia i etyka – źródła europejskiego myślenia etycznego – etyka starożytna; podstawowe pojęcia: moralność, norma moralna, warunki czynu moralnego. Etyka ogólna a etyki szczegółowe. Kodyfikacja standardów działania etycznego.	4
2.	Powstanie i rozwój bioetyki – zakres pojęcia; bioetyka jako dyscyplina naukowa i dyskurs społeczny.	2
3.	Autonomia pacjenta w świetle etyki personalistycznej. Problematyka świadomej zgody i przymusu w medycynie, kodeksy etyczne.	2
4.	Etyczny kontekst badań naukowych z użyciem ludzi i zwierząt kręgowych.	2
5.	Moralna problematyka racjonowania świadczeń zdrowotnych. Problematyka błędów w systemach opieki zdrowotnej. Odpowiedzialność społeczna, cywilna, karna i zawodowa.	3
6.	Początki ludzkiego życia. Definicje osoby ludzkiej. Moralna problematyka zdrowia reprodukcyjnego i praw reprodukcyjnych. Etyczne aspekty końca życia ludzkiego. Etyka transplantacji.	2
	Razem liczba godzin:	**15**

Literatura podstawowa:

1	PRZEWODNIK po etyce / red. Peter Singer; [red. nauk. wyd. pol. Joanna Górnicka]; tł. z ang. Wojciech J. Bober [et al.]; Brenda Almond [et al.]. - Wyd. 2. - Warszawa : Książka i Wiedza, 2002.
2	W poszukiwaniu podstaw i zasad bioetyki / Anna Nawrocka. - Katowice : Śląska Akademia Medyczna, 2001.
3	MAŁY słownik etyczny / Józef Dębowski [et al.]; red. Stanisław Jedynak. - Wyd. 2 uzup., popr.. - Bydgoszcz : Branta
9	Bioetyka. Medycyna na granicach życia / Kazimierz Szewczyk. – Warszawa : Wydaw. Naukowe PWN, 2009.
10	Bioetyka. Pacjent w systemie opieki zdrowotnej / Kazimierz Szewczyk. – Warszawa : Wydaw. Naukowe PWN, 2009.

Literatura uzupełniająca:

1	ETYKA społeczna : podręcznik dla studentów / Jenny Teichman; tł.z ang. Anna Gąsior-Niemiec. - Warszawa : Oficyna Naukowa, 2002.
2	BŁĄD medyczny / Zdzisław Marek. - Kraków : Krakowskie Wydaw. Medyczne, 1999.
3	Czy etyka się opłaca? Zagadnienia etyki biznesu/ Czesław Porębski, Warszawa 2000.
4	KRÓTKA historia etyki : filozofia moralności od czasów Homera do XX wieku / Alasdair

	MacIntyre; [tł., wprowadzenie, przypisy Adam Chmielewski]. - Wyd. 3. - Warszawa : Wydaw. Naukowe PWN, 2002.

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)	**GERONTOPSYCHOLOGIA**	**Kod podmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne Kształtowanie Człowieka		
Profil kształcenia	Praktyczny		
Poziom studiów	Pierwszy stopień		
Specjalność	Trener osobisty		
Forma studiów	stacjonarne		
Semestr studiów	IV		

Tryb zaliczenia przedmiotu	Zaliczenie na ocenę	**Liczba punktów ECTS**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**	Całkowita	2	Zajęcia kontaktowe	1	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	1	
	Całkowita / Pracy studenta / Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Wykład	30 / 15 / 15	Kolokwium testowe						70
Ćwiczenia	30 / 15 / 15	Wykonanie projektu						30
Razem:	60 / 30 / 30					Razem		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Znajomość psychologicznych mechanizmów procesów starzenia się człowieka.	K_W17 K_W19	W, C
	2.	Nabycie wiedzy z zakresu psychopatologii starości.	K_W17 K_W19	W, C
Umiejętności	1.	Umiejętność opracowania programu wspierającego aktywność osób w starszym wieku.	K_U11	C
	2.	Nabycie umiejętności konstruktywnego reagowania na przejawy stereotypizacji i dyskryminacji ludzi w podeszły wieku.	K_U15	C
Kompetencje społeczne	1.	Empatyczna postawa wobec osób starszych polegająca na wrażliwości na stany psychiczne innych oraz zrozumieniu źródeł doświadczanych emocji.	K_K03	W, C

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Wykład multimedialny.

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Nastrój, emocje i motywacje w podeszłym wieku.	**2**
2.	Zaburzenia procesów psychicznych: procesy dementywne oraz zaburzenia afektywne.	**5**
3.	Choroby wieku podeszłego.	**4**
4.	Jakość życia osób starszych – uwarunkowania psycho-społeczno-ekonomiczne.	**4**
	Razem liczba godzin:	**15**

Ćwiczenia	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia indywidualne i grupowe, projekty, dyskusja problemowa, burza mózgów, obserwacja, analiza tekstów.

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Nastrój, emocje i motywacje w podeszłym wieku.	**2**
2.	Zaburzenia procesów psychicznych: procesy dementywne oraz zaburzenia afektywne.	**5**
3.	Choroby wieku podeszłego.	**4**
4.	Jakość życia osób starszych – uwarunkowania psycho-społeczno-ekonomiczne.	**4**
	Razem liczba godzin:	**15**

Literatura podstawowa:

1.	Steuden S. „Psychologia starzenia się i starości”. Wydawnictwo Naukowe PWN, 2011.
2.	Engle Randall W., Sędek Grzegorz (red.nauk.), Hecker von Ulrich, McIntosh Daniel N., Ograniczenia poznawcze. Starzenie się i psychopatologia, PWN, 2013.
3.	Hill Robert D., Pozytywne starzenie się, MT Biznes, 2010.
4.	Pichalski R., Psychospołeczne uwarunkowania funkcjonowania osób w podeszłym wieku, Wyd.Adam Marszałek, 2014.
5.	Kowgier A., Życie intymno-emocjonalne osób starszych., Wydawnictwo Impuls, 2010
6.	Bishop G.D.: Psychologia zdrowia. Zintegrowany umysł i ciało. Astrum, Wrocław 2000

Literatura uzupełniająca:

1.	Szmigielska B., Senior zalogowany, Wyd. UJ, 2014.
2.	Gawron N., Łojek E., Różne oblicza starości. Badania neuropsychologiczne., Wyd UW, 2014.
3.	Nawrocka A., Społeczne doświadczenie starości. Stereotypy, postawy, wybory. Wydawnictwo Impuls, 2013
4.	Głębocka A., Szarzyńska M.(2005) Wsparcie społeczne a jakość życia ludzi starszych. Gerontologia Polska t.13, nr 3, 255-259

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)			**JĘZYK ANGIELSKI**				**Kod podmiotu**		
Kierunek studiów			Psychofizyczne Kształtowanie Człowieka						
Profil kształcenia			praktyczny						
Poziom studiów			Studia pierwszego stopnia						
Specjalność			przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności						
Forma studiów			stacjonarne						
Semestr studiów			4						
Tryb zaliczenia przedmiotu				**Liczba punktów ECTS**					Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	1	Zajęcia kontaktowe	1	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym 1	
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**					Waga w %
Ćwiczenia praktyczne	30		30	Udział w zajęciach, bieżące przygotowanie, kolokwia z kolejnych partii materiału					100
Razem:	30		30					Razem	100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Potrafi posługiwać się językiem angielskim w mowie i piśmie na poziomie B2 Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego.		CP
Umiejętności	1.	Rozumie teksty czytane i słuchane w języku angielskim oraz na piśmie na poziomie A1 Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego.		CP
Kompetencje społeczne	1.	Potrafi współpracować w grupach, przyjmując różne role.		CP
	2.	Potrafi określić priorytety działania w poszczególnych typach zadań.		CP
	3.	Umiejętnie komunikuje się ze wszystkimi uczestnikami procesu dydaktycznego.		CP

Laboratorium	**Metody dydaktyczne**	**metody: gramatyczno-tłumaczeniowa, audiolingwalna, kognitywna, komunikacyjna, bezpośrednia**

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Zakupy. Mowa zależna.	**2**
2.	Filmy. Strona bierna.	**2**
3.	Bohaterowie naszych czasów. Zdania podrzędnie złożone.	**2**
4.	Pisanie recenzji filmu. Przekazywanie i reagowanie na wiadomość.	**2**
5.	Przesądy. III tryb warunkowy. Tworzenie przysłówków i przymiotników.	**2**
6.	Tajemnicze morderstwa w historii. Rzeczowniki złożone. Pytania obcięte.	**2**
7.	Telewizja. Czasowniki złożone. Pisanie rozprawki: za i przeciw	**2**
8.	Czym jest psychologia?	**2**
9.	Rozumienie procesów badawczych w psychologii.	**2**
10.	Psychologia sportu 1 – Emocje i motywacja.	**2**

11.	Psychologia sportu 2 – Rozwój umiejętności i poprawa wyników.	**2**
12.	Psychologia sportu 3 – Problemy w sporcie.	**2**
13.	Ciało ludzkie – elementy anatomii.	**2**
14.	Gry zespołowe - słownictwo.	**2**
15.	Elementy prawa - słownictwo.	**2**
	Razem liczba godzin:	**30**

Literatura podstawowa:

1	Oxenden Clive, Latham-Koenig Christina. New English File Intermediate. Oxford: OUP, 2007
2	Sproule John. Sports, Exercise and Health Science. Oxford: OUP, 2012.
3	Crane J., Hannibal J. Psychology. Oxford: OUP, 2012.

Literatura uzupełniająca:

1	Grice T. , *Nursing 1*, Oxford University Press, 2007
2	Grice T., Greenan J., *Nursing 2*, Oxford University Press, 2008
3	Ciecierska J., Jenie B., Pudruj K., English in Medicine. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2001.
4	Glendinning Eric H., Holmstrom Beverly A.S., English in Medicine. Cambridge: Cambridge University Press, 1998.
5	Grice Tony, Nursing. Oxford University Press, 2007.
6	James D.V., Medicine. Hemel Hempstead: Prentice Hall, 1998.
7	Lipscombe S., Encyclopedia of Family Health and First Aid. Bath: Parragon, 2003.
8	Misztal M., Tests in English Thematic Vocabulary. Warszawa: WSiP, 1996.

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)	**JĘZYK CZESKI**	**Kod podmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne kształtowanie człowieka		
Profil kształcenia	praktyczny		
Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia		
Specjalność	przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności		
Forma studiów	Stacjonarne		
Semestr studiów	IV		

Tryb zaliczenia przedmiotu		**Liczba punktów ECTS**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**	Całkowita	1	Zajęcia kontaktowe	1	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	1	
	Całkowita / Pracy studenta / Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Ćwiczenia praktyczne	30 / 0 / 30	- wypowiedzi ustne na zajęciach, prace domowe: ćwiczenia leksykalne i gramatyczne, prezentacje multimedialne o charakterze popularnonaukowym związane z kierunkiem studiów, testy kontrolne, testy zaliczeniowe						1001
Razem:	30 / 0 / 30					Razem		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Umiejętności	1.	Student: dysponuje kompetencją językową umożliwiającą generowanie wypowiedzi zrozumiałych dla rodzimego użytkownika danego języka, potrafi relacjonować wydarzenia, opisywać własne przeżycia, reakcje i wrażenia oraz radzić sobie w większości sytuacji występujących podczas kontaktów prywatnych i zawodowych zarówno w kraju, jak i zagranicą	K_U20	CP
	2.	- rozumie ze słuchu główne myśli wypowiedziane w standardowej odmianie języka, rozumie główne wątki wielu programów radiowych i telewizyjnych traktujących o sprawach bieżących oraz zawodowych	K_U20	CP
	3.	- potrafi napisać spójną, poprawną pod względem gramatycznym i leksykalnym wypowiedź pisemną na tematy ogólne lub związane z zainteresowaniami, potrafi swobodnie redagować e-mail	K_U20	CP
	4.	-potrafi zinterpretować główny sens tekstu czytanego, rozumie znaczenie głównych wątków przekazu zawartego w jasnych, standardowych wypowiedziach, które dotyczą znanych spraw typowych dla pracy, szkoły, czasu wolnego itd.	K_U20	CP

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Zaimki w Miejscowniku (lokalizacja przedmiotów). Biografie sławnych osób. Konstruowanie życiorysu.	**2**
2.	Tryb przypuszczający – konstruowanie zdań.	**2**

3.	Zwroty i frazy grzecznościowe przy użyciu trybu przypuszczającego. Konstrukcja „powinieneś”. Stopniowanie przymiotników.	**2**
4.	Słownictwo specjalistyczne związane z kierunkiem studiów.	**2**
5.	Przymiotniki a przysłówki (stopniowanie). Leksyka: prognoza pogody.	**2**
6.	Zaimki w Celowniku. Konstrukcje: czasownik + Celownik.	**2**
7.	Pisanie listów, e-maili, wiadomości sms. Dialogi telefoniczne.	**2**
8.	Leksyka: ubranie. Wyrażanie preferencji (chutnat, mít rád, líbit se, milovat).	**2**
9.	Narzędnik l. poj. + zaimki. Środki transportu.	**2**
10.	Stosunki międzyludzkie – opis postaci, ogłoszenia.	**2**
11.	Konstrukcje wyrażające, polecenia, zakazy, nakazy. Znaki drogowe. Wołacz.	**2**
12.	Słownictwo specjalistyczne związane z kierunkiem studiów.	**2**
13.	Słownictwo specjalistyczne związane z kierunkiem studiów.	**2**
14.	Słownictwo specjalistyczne związane z kierunkiem studiów.	**2**
15.	Kolokwium – zaliczenie.	**2**
	Razem liczba godzin:	**30**

Literatura podstawowa:

1	Lída Holá, New Czech Step by Step, Praha 2009.
2	Grażyna Balowska, Czeski nie gryzie, Warszawa 2013.

Literatura uzupełniająca:

1	Lída Holá, Pavla Bořilová, Čeština expres 1, Praha 2010.
2	Lída Holá, Pavla Bořilová, Čeština expres 2, Praha 2011.
3	Luttererová Jiřina, Česká slovní zásoba a konverzační cvičení, Praha 1994.
4	Materiały własne.

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)				PRAKTYCZNA NAUKA DRUGIEGO JĘZYKA OBCEGO: HISZPAŃSKI				**Kod podmiotu**		
Kierunek studiów				Psychofizyczne kształtowanie człowieka						
Profil kształcenia				praktyczny						
Poziom studiów				Studia pierwszego stopnia						
Specjalność				Wspólny dla obu specjalności						
Forma studiów				Studia stacjonarne						
Semestr studiów				4						
Tryb zaliczenia przedmiotu				egzamin	**Liczba punktów ECTS**					Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne		**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	2	Zajęcia kontaktowe	1	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym 2	
		Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**					Waga w %
Ćwiczenia praktyczne		60	30	30	Na podstawie aktywności studenta, przygotowania się do zajęć, przygotowania zadań domowych oraz wyniku egzaminu					100
Razem:		60	30	30					Razem	100%
Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**							**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	ma podstawową wiedzę na temat interpretacji tekstów i zna podstawowe metody ich krytycznej analizy							K_W03	CP
Umiejętności	1.	potrafi posługiwać się drugim językiem obcym na poziomie B2 Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego ESOKJ							K_U04	CP
	2.	potrafi posługiwać się nowoczesną technologią komputerową							K_U10	CP
Kompetencje społeczne	1.	potrafi pracować w grupie, przyjmując różne w niej role							K_K01	CP
	2.	potrafi odpowiednio określić priorytety służące realizacji określonych zadań							K_K02	CP

Treści kształcenia

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	**Podejście komunikatywne**

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Na targu. Warzywa, owoce, kupno.	**2**
2.	Przygotowanie potraw. Przepisy.	**2**
3.	Udzielanie porad i ostrzeżeń. Na plaży.	**2**
4.	opis postaci – cechy wyglądu, charakteru i nastroje, relacje międzyludzkie	2
5.	wyrażanie życzeń w trybie subjuntivo.	2
6.	Poszukiwanie pracy. Rozmowa z pracodawcą.	2
7.	Teksty w dziennikach i gazetach lokalnych. Czas plusquamperfecto.	2
8.	Konstrukcja „llevar + gerundio”.	2
9.	Porównanie preterito perfecto i preterito indefinido.	2
10.	Opisywanie miejsc, wyrażanie opinii o miejscach	2
11.	Zdania czasowe z użyciem trybu subjuntivo : „Cuando tenga tiempo…”	2
12.	Opisywanie przedmiotów użytkowych.	2
13.	Podsumowanie czasów presente, pasado i futuro.	2
14.	Plany na wakacje.	2
15.	Test końcowy	2

Razem liczba godzin:	**30**

Literatura podstawowa:

1	Francisca Castro Viudez, Pilar Diaz Ballesteros, Ignacio Rodero Diez, Carmen Sardinero Franco (2011): *Espanol en marcha*. Curso de espanol como lengua extranjera. Libro del alumno. Madrid: SGEL.
2	Francisca Castro Viudez, Pilar Diaz Ballesteros, Ignacio Rodero Diez, Carmen Sardinero Franco (2011): *Espanol en marcha*. Curso de espanol como lengua extranjera. Cuaderno de ejercicios. Madrid: SGEL.

Literatura uzupełniająca:

1	Ernesto Martin Peris, Neus Sans Baulenas (2011): *Gente* (nueva edicion), Barcelona: Difusion.
2	Luis Aragones, Ramon Palencia (2010): *Gramatica de uso del espanol. Teoria y practica*, Madrid: SM.
3	Rosario Alonso Raya, Alejandro Castaneda Castro, Pablo Martinez Gila, Lourdes Miquel Lopez, Jenaro Ortega Olivares, Jose Placido Ruiz Campillo, *Gramatica basica del estudiante de espanol*, Barcelona: Difusion.
4	Materiały własne.

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Nazwa modułu (przedmiotu)	JĘZYK NIEMIECKI	**Kod podmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne kształtowanie człowieka		
Profil kształcenia	Praktyczny		
Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia		
Specjalność	przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności		
Forma studiów	niestacjonarne		
Semestr studiów	4		

Tryb zaliczenia przedmiotu	zaliczenie	**Liczba punktów ECTS**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**	Całkowita	1	Zajęcia kontaktowe	1	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	1	

	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**	Waga w %
Laboratorium	35	5	30	- wypowiedzi ustne na zajęciach, prace domowe: ćwiczenia leksykalne i gramatyczne, prezentacje multimedialne o charakterze popularnonaukowym związane z kierunkiem studiów, testy kontrolne, testy zaliczeniowe	
Razem:			30	Razem	100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	zna język niemiecki na poziomie biegłości B2 Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego.		CP
	2.	- rozumie ze słuchu główne myśli wypowiedziane w standardowej odmianie języka, rozumie główne wątki wielu programów radiowych i telewizyjnych traktujących o sprawach bieżących oraz zawodowych		CP
	3.	- potrafi napisać spójną, poprawną pod względem gramatycznym i leksykalnym wypowiedź pisemną na tematy ogólne lub związane z zainteresowaniami, potrafi swobodnie redagować e-mail		CP
	4.	-potrafi zinterpretować główny sens tekstu czytanego, rozumie znaczenie głównych wątków przekazu zawartego w jasnych, standardowych wypowiedziach, które dotyczą znanych spraw typowych dla pracy, szkoły, czasu wolnego itd.		CP
Umiejętności	1.	Student: - potrafi swobodnie uczestniczyć w rozmowie towarzyskiej i na tematy zawodowe, wyrażać swą opinię, udzielać rad / prosić o poradę i przekazywać sugestie, wykazując się stosunkowo dużym stopniem płynności i spontaniczności oraz poprawności językowej		CP
	2.	- potrafi właściwie zrozumieć zarówno poglądy i nastawienie mówiących, jak i treść ich wypowiedzi, rozumie większość radiowych nagrań dokumentalnych nagranych w standardowej odmianie języka, potrafi także właściwie określić nastrój i ton mówiącego, jego intencje itp., rozumie wywiady udzielane na żywo, programy typu talk-show i większość filmów w standardowej odmianie języka		CP
	3.	- potrafi z zachowaniem poprawności gramatycznej i stylistycznej, napisać recenzję filmu, potrafi napisać poprawne wypracowanie na szereg różnorodnych tematów, przedstawić swoją argumentację za lub przeciw konkretnemu punktowi widzenia, swobodnie radzi sobie z rutynową korespondencją zawodową		CP
	4.	- potrafi ze zrozumieniem czytać różnego rodzaju teksty, szybko odnajdując istotne informacje, rozumie treść prywatnych listów pisanych językiem potocznym, rozpoznaje cechy charakterystyczne dla tekstów oficjalnych i nieoficjalnych, rozumie ogólną treść instrukcji / literatury fachowej związanej z przyszłym zawodem.		CP
Kompetencje społeczne	1.	Potrafi zastosować wiedzę i umiejętności w codziennych sytuacjach		CP
	2.	Potrafi współpracować w grupach, przyjmując różne role.		CP
	3.	Potrafi określić priorytety działania w poszczególnych typach zadań		CP
	4.	Umiejętnie komunikuje się ze wszystkimi uczestnikami procesu dydaktycznego		CP

Literatura podstawowa:

1	Mit Deutsch in Europa studieren arbeiten leben, Goethe-Institut, Fraus, Robert Bosch Stiftung

Literatura uzupełniająca:

1	Praktyczna gramatyka języka niemieckiego, Dreyer Schmitt, Hueber Polska
2	Großer Lernwortschatz Deutsch als Fremdsprache, Max Hueber Verlag
3	Język niemiecki, Repetytorium gramatyczne, Lektor Klett
4	Eine kleine Landeskunde der deutschsprachigen Länder, Stanisław Bęza

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)	**PODSTAWY ŻYWIENIA RÓŻNYCH GRUP LUDNOŚCI**	**Kod przedmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne kształtowanie człowieka		
Profil kształcenia	praktyczny		
Poziom studiów	studia pierwszego stopnia		
Specjalność	przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności		
Forma studiów	stacjonarne		
Semestr studiów	IV		

Tryb zaliczenia przedmiotu	Zaliczenie na ocenę	**Liczba punktów ECTS**	Sposób ustalania oceny z przedmiotu

Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	3	Zajęcia kontaktowe	1,5	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	3	
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Ćwiczenia praktyczne	90	60	30	Kolokwium zaliczeniowe. Przygotowanie prezentacji dotyczącej realizowanych zagadnień. Przedstawienie publikacji naukowej.						100
Razem:	90	60	30					Razem		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Umiejętności	1.	Umie zaplanować i wdrożyć prawidłowe żywienie dla odpowiedniej grupy ludności	K_U05	CP
	2.	Wdraża edukację żywieniową dla osób zdrowych	K_U01	CP
	3.	Umie posługiwać się zaleceniami żywieniowymi i normami żywienia; planuje jadłospisy jednodniowe i okresowe do podanego przypadku	K_U02 K_U05 K_U09	CP
	4.	Przeprowadza wywiad żywieniowy i dokonuje oceny sposobu żywienia i spożycia	K_U03	CP
	5.	Oblicza wartość energetyczną i odżywczą diet na podstawie tabel wartości odżywczej produktów i potraw	K_U04 K_U05	CP
Kompetencje społeczne	1.	Brać odpowiedzialność za swoje działania i właściwie organizować pracę własną	K_K07	CP

Treści kształcenia

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	Praca z publikacjami naukowymi, prezentacje multimedialne, studium przypadku,

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Układane zaleceń żywieniowych dla młodzieży w zależności od aktywności	**4**
2.	Planowanie jadłospisów dla młodzieży w zależności od aktywności fizycznej	**4**
3.	Układane zaleceń żywieniowych dla ludzi dorosłych w zależności od aktywności	**8**
4.	Planowanie jadłospisów dla ludzi dorosłych w zależności od aktywności	**8**
5.	Układane zaleceń żywieniowych dla osób starszych w zależności od aktywności	**2**
6.	Planowanie jadłospisów dla osób starszych w zależności od aktywności	**2**
7.	Zaliczenie	**2**
	Razem liczba godzin:	**30**

Literatura podstawowa:

1	Jarosz M., Bułhak-Jachymczyk .: Normy żywienia człowieka. PZWL, 2017
2	Jarosz M.: Praktyczny podręcznik dietetyki. Wyd. IŻŻ, 2012
3	Ciborowska H, Rudnicka A.: Dietetyka żywienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL 2014
4	Kunachowicz H.: Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw, PZWL, Warszawa 2017
5	Bean A.: Żywienie w sporcie. Zysk i S-ka, 2019

Literatura uzupełniająca:

1	Album fotografii produktów i potraw. IŻŻ 2008
2	Wieczorek – Chełmińska Z.: Dietetyczna książka kucharska. PZWL, Warszawa 2018

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)				**PSYCHOLOGIA AKT.FIZ.**				**Kod przedmiotu**		
Kierunek studiów				Psychofizyczne kształtowanie człowieka						
Profil kształcenia				praktyczny						
Poziom studiów				Pierwszy stopień						
Specjalność				Trener osobisty, rekreacja psychoruchowa						
Forma studiów				stacjonarne						
Semestr studiów				IV						
Tryb zaliczenia przedmiotu				Zaliczenie na ocenę	**Liczba punktów ECTS**					Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne		**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	1	Zajęcia kontaktowe	0,5	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym 1	
		Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**					Waga w %
Ćwiczenia praktyczne		30	15	15	Praca zadaniowa w zespołach. Praktyczne wykorzystanie poznanych treści ćwiczeń.					60
Razem:		30	15	15					Razem	100 %

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Student wie czym jest Psychologia w sporcie i aktywności fizycznej. Zna mechanizmy odpowiadające za motywację, wie czym jest stres i jak sobie z nim radzić, a także ma wiedzę o psychologicznym rozwoju człowieka.	K_W17 K_W18 K_W19	W
	2.	Posiada wiedzę z zakresu psychologii motywacji i budowania relacji z klientem.	K_W17 K_W18 K_W19	W, CP
	3.	Posiada wiedzę z zakresu reakcji stresowych.	K_W17 K_W18 K_W19	W
Umiejętności	1.	Student potrafi wykorzystać wiedzę psychologiczną w praktycznej pracy z klientem – jako trener personalny, trener sportowy, a także instruktor fitness. Wie, czym jest ciało w aktywności fizycznej, potrafi wykorzystywać wiedzę na temat motywacji do jej kreowania, a także radzi sobie z zagadnieniami stresu w życiu swoich klientów.	K_U14 K_U15	CP
	2.	Potrafi identyfikować problemy klienta w sporcie i aktywności fizycznej, analizować i interpretować motywy ludzkich zachowań w osiąganiu fitnessowych i sportowych celów.	K_U09	CP
	3.	Potrafi pracować w stresie z klientem i wykorzystywać wiedzę z tego zakresu w lepszym radzeniu sobie w pracy.	K_U09 K_U16	W, CP
Kompetencje społeczne	1.	Rozumie znaczenie i dba o swój dobrostan psychiczny niezbędny do wykonywania zawodu trenera.	K_K01	W
	2.	Student ma świadomość i dba o swój ciągły rozwój oraz pozytywne nastawienie i wizerunek w pracy.	K_K01	W, CP
		Student dba o tworzenie pozytywnego środowiska poprzez otwarta na innych postawę oraz wykorzystanie wiedzy z komunikacji interpersonalnej.	K_K03	W
		Student zachowuje empatie i zrozumienie dla różnorodności innych osób.	K_K07	W

Treści kształcenia

Ćwiczenia praktyczne	Metody dydaktyczne	

L.p.	Tematyka zajęć	Liczba godzin
1.	Treningi relaksacyjne jako forma doraźna i długofalowa redukcji napięcia nerwowego.	3
2.	Komunikacja interpersonalna na linii trener-klient, trener-zawodnik. Czynniki zaburzające oraz czynniki wspomagające właściwą komunikację. Postawa, mowa ciała oraz konstruktywne komunikaty. Techniki nawiązywania i potwierdzania komunikatów. Pytania otwarte. Tematy otwierające i podtrzymujące relacje. Odzwierciedlanie, parafraza, klaryfikacja.	3
3.	Psychologia kontuzji. Praca z osobą w trakcie rehabilitacji i po powrocie do aktywności fizycznej.	3
4.	Budowanie spójności zespołu. Integracja grupy. Role grupowe. Aspekt zadaniowy i społeczny zespołu.	3
5.	Podsumowanie przedmiotu. Zaliczenie końcowe	3
	Razem liczba godzin:	15

Literatura podstawowa:

1	Guszkowska M. „Aktywność fizyczna i psychika”, AM 2018
2	Behnke M., Chlebosz K. „Trening mentalny. Psychologia sportu w praktyce”, wyd. InneSpacery 2017
3	Martens R. „Jak być skutecznym trenerem?”, COS Warszawa 2009

Literatura uzupełniająca:

1	Clayton M. „Zarządzanie stresem”, wyd. Samosedno 2012
2	Łuszczyńska A. „Psychologia sportu i aktywności fizycznej”, PWN 2011

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)	**PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA**	**Kod podmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne Kształtowanie Człowieka		
Profil kształcenia	Praktyczny		
Poziom studiów	Pierwszy stopień		
Specjalność	Trener osobisty		
Forma studiów	stacjonarne		
Semestr studiów	IV		

Tryb zaliczenia przedmiotu	Egzamin	**Liczba punktów ECTS**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**	Całkowita	2	Zajęcia kontaktowe	1	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	1	
	Całkowita / Pracy studenta / Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Wykład	30 / 15 / 15	Egzamin pisemny						60
Ćwiczenia	30 / 15 / 15	Aktywność na zajęciach, przygotowanie projektów i prezentacji						40
Razem:	60 / 30 / 30					Razem		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Student zna zasady perswazji i wpływu społecznego.	K_W18	W, C
	2.	Student posiada wiedzę o systemach motywacyjnych, sposobach motywowania oraz wpływie motywacji na osiąganie wyznaczonych celów.	K_W18	W, C
	3.	Student posiada elementarną wiedzę dotyczącą psychologii zachowań konsumenckich.	K_W17	W, C
Umiejętności	1.	Potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę w celu wpływania na zachowania klientów.	K_U11 K_U16	C
	2.	Student posiada umiejętność oceny poziomu motywacji oraz sposoby jej wzmacniania.	K_U11 K_U16	C
Kompetencje społeczne	1.	Student potrafi motywować do zmian.	K_K08 K_K07	C
	2.	Potrafi kształtować umiejętności interpersonalne klientów.	K_K08 K_K07	C
	3.	Potrafi formułować opinie o klientach.	K_K08	C

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Wykład multimedialny.

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Psychologia perswazji i wywierania wpływu.	**6**
2.	Psychologia motywacji.	**4**
3.	Psychologia konsumenta.	**4**
4.	Inteligencja społeczna i emocjonalna.	**1**
	Razem liczba godzin:	**15**

Ćwiczenia	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia praktyczne indywidualne i grupowe, symulacja, studium przypadku, dyskusja problemowa, burza mózgów , eksperyment, obserwacja, analiza tekstów.

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Psychologia perswazji.	**2**
2.	Psychologia wywierania wpływu.	**4**
3.	Psychologia motywacji.	**6**
4.	Psychologia konsumenta.	**3**
	Razem liczba godzin:	**15**

Literatura podstawowa:

1.	Cialdini Robert B., Neuberg Steven L., Kenrick Douglas T. (2002): Psychologia społeczna. Rozwiązane tajemnice. GWP,Gdańsk
2.	Falkowski A., Tyszka T. (2009): Psychologia zachowań konsumenckich. GWP, Gdańsk
3.	Cialdini Robert B. (2009): Wywieranie wpływu na ludzi. GWP, Gdańsk
4.	Franken Robert E. (2012): Psychologia motywacji. GWP, Gdańsk

Literatura uzupełniająca:

1.	Aronson E. (2008): Człowiek istota społeczna. PWN, Warszawa
2.	Wojciszke B. (2011): Psychologia społeczna. Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

<table>
<tr><td colspan="2">Nazwa modułu (przedmiotu)</td><td colspan="4">PSYCHOLOGIA ZABURZEŃ ODŻYWIANIA I OTYŁOŚCI</td><td>Kod podmiotu</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">Kierunek studiów</td><td colspan="6">Psychofizyczne Kształtowanie Człowieka</td></tr>
<tr><td colspan="2">Profil kształcenia</td><td colspan="6">Praktyczny</td></tr>
<tr><td colspan="2">Poziom studiów</td><td colspan="6">Pierwszy stopień</td></tr>
<tr><td colspan="2">Specjalność</td><td colspan="6">Trener osobisty</td></tr>
<tr><td colspan="2">Forma studiów</td><td colspan="6">stacjonarne</td></tr>
<tr><td colspan="2">Semestr studiów</td><td colspan="6">IV</td></tr>
<tr><td colspan="2">Tryb zaliczenia przedmiotu</td><td colspan="2">Zaliczenie na ocenę</td><td colspan="4">Liczba punktów ECTS</td><td rowspan="2">Sposób ustalania oceny z przedmiotu</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Formy zajęć i inne</td><td colspan="3">Liczba godzin zajęć w semestrze</td><td>Całkowita</td><td>2</td><td>Zajęcia kontaktowe</td><td>1</td><td>Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym</td><td>1</td></tr>
<tr><td>Całkowita</td><td>Pracy studenta</td><td>Zajęcia kontaktowe</td><td colspan="5">Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć</td><td>Waga w %</td></tr>
<tr><td>Wykład</td><td>30</td><td>15</td><td>15</td><td colspan="5">Kolokwium testowe</td><td>50</td></tr>
<tr><td>Ćwiczenia</td><td>30</td><td>15</td><td>15</td><td colspan="5">Wykonanie projektu</td><td>50</td></tr>
<tr><td>Razem:</td><td>60</td><td>30</td><td>30</td><td colspan="4"></td><td>Razem</td><td>100%</td></tr>
<tr><td>Kategoria efektów</td><td>Lp.</td><td colspan="6">Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)</td><td>Efekty kierunkowe</td><td>Formy zajęć</td></tr>
<tr><td>Wiedza</td><td>1.</td><td colspan="6">Nabycie wiedzy z zakresu psychologicznych mechanizmów, psychopatologii oraz terapii zaburzeń wizerunku ciała.</td><td>K_W17
K_W19</td><td>W, C</td></tr>
<tr><td>Umiejętności</td><td>1.</td><td colspan="6">Nabycie umiejętności wyboru i przeprowadzania odpowiednich oddziaływań wspierających w kształtowaniu indywidualnego wizerunku ciała.</td><td>K_U09
K_U11</td><td>W, C</td></tr>
<tr><td>Kompetencje społeczne</td><td>1.</td><td colspan="6">Nabycie kompetencji w relacjach wspierających rozwój Ja cielesnego oraz zmianę negatywnych postaw wobec własnego ciała u osób w różnym wieku.</td><td>K_K07</td><td>C</td></tr>
</table>

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Wykład multimedialny.

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Pojęcie wizerunku ciała. Podstawowe podejścia teoretyczne. Czynniki kształtujące wizerunek ciała.	**4**
2.	Zaburzenia poznawcze wizerunku ciała.	**4**
3.	Metody diagnozowania wizerunku ciała.	**3**
4.	Zaburzenia wizerunku ciała a zaburzenia odżywiania i otyłość	**4**
	Razem liczba godzin:	**15**

Ćwiczenia	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia indywidualne i grupowe, projekty, dyskusja problemowa, burza mózgów, obserwacja, analiza tekstów.

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Wpływ czynników społeczno-kulturowych na kształtowanie się wizerunku ciała i jego zaburzeń	**3**
2.	Wpływ rówieśników na kształtowanie się wizerunku ciała u adolescentów-teoria porównań społecznych	**4**
3.	Postrzeganie cielesności w zależności od płci i wieku	**4**
4.	Psychologiczny obraz osób z zaburzeniami wizerunku ciała	**4**
	Razem liczba godzin:	**15**

Literatura podstawowa:

1.	Głębocka A. Niezadowolenie z wyglądu a rozpaczliwa kontrola wag. Impuls, Kraków, 2009
2.	Jóźefik B. Relacje rodzinne w anoreksji i bulimii psychicznej. Wydawnictwo UJ, Kraków, 2006
3.	Jablow M., Anoreksja, Bullimia, Otyłość. GWP, Gdańsk, 2000
4.	Łuszczyńska A. Nadwaga i otyłość. Interwencje terapeutyczne. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2008

Literatura uzupełniająca:

1.	Baumeister, R.F., Heatherton, T.F. i Tice, D. Utrata kontroli. Jak i dlaczego tracimy zdolność do samoregulacji. Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Warszawa, 2000
2.	Brytek-Matera A. Obraz ciała obraz siebie. Wydawnictwo Difin.Warszawa, 2008
3.	Głębocka A., Kulbat J. Wizerunek ciała Portret Polek. Wydawnictwo Naukowe UO, Opole, 2005

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Nazwa modułu (przedmiotu)	SPORTY HALOWE	**Kod przedmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne kształtowanie człowieka		
Profil kształcenia	Praktyczne		
Poziom studiów	Pierwszego stopnia		
Specjalność	Trener osobisty		
Forma studiów	Stacjonarne		
Semestr studiów	IV		

Tryb zaliczenia przedmiotu		**Liczba punktów ECTS**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**	Całkowita	1	Zajęcia kontaktowe	1	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	0,5	
	Całkowita / Pracy studenta / Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Ćwiczenia praktyczne	30 / 15 / 15							
Razem:	30 / 15 / 15					Razem		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Zna zasady bhp obowiązujące podczas wszelkiego typu gier zespołowych	K W11 K W08	CP
	2.	Posiada wiedzę na temat wszystkich gier zespołowych omawianych na zajęciach	K U21	CP
	3.	Posiada wiedzę na temat wszelkich technik używanych podczas nauczania konkretnej gry zespołowej	K W11	CP
Umiejętności	1.	Potrafi przeprowadzić zajęcia biorąc pod uwagę osiągnięcie konkretnych umiejętności związanych z daną dyscypliną	K U21	CP
	2.	Umie pokazać i wykonać konkretne ćwiczenia w każdej z gier zespołowych	K K05 K K06	CP
	3.	Zna sprzęt sportowy używany w danej dyscyplinie sportowej	K U08	CP
	4.	Potrafi dopasować konkretną grę zespołową do różnych grup odbiorców	K U21	CP
Kompetencje społeczne	1.	Rozumie potrzebę korzystania z podpowiedzi i rad trenerów i znawców każdej z dyscyplin	K K01	CP
	2.	Ma świadomość potrzeby dokształcania się	K U21 K K05 K U22	CP
	3.	Chętnie wraca do różnych form i różnych metod w korelacji z klientem	K U13 K K03	CP
	4.	Potrafi pracować z różnymi grupami odbiorców	K K07 K K02	CP

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Omówienie zasad bezpieczeństwa, podanie zagadnień zajęć, ustalenie zasad zaliczenia.	**1**
2.	Doskonalenie różnych form tenisa stołowego.	**2**
3.	Doskonalenie gry w badmintona.	**2**
4.	Gra podwójna i pojedyncza w tenisa stołowego.	**2**
5.	Gra podwójna i pojedyncza w badmintona.	**3**
6.	Wyścigi rzędów jako forma aktywności ruchowej	**3**
7.	Podsumowanie i omówienie zajęć. Sprawdzenie wiedzy.	**2**
	Razem liczba godzin:	**15**

Literatura podstawowa:

1	Minge N., Minge K., „ Gry I zabawy ruchowe” , Warszawa 2018
2	Haszcz J., „Tenis stołowy dla wszystkich” , Częstochowa 1998
3	Lachman R. , Szalewicz A. „Badminton" 1987

Literatura uzupełniająca:

1	Grubba A., „ Nauka tenisa stołowego w weekend” , Warszawa 1996

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)				**TECHNIKI RELAKSACYJNE Z ELEMENTAMI JOGI**				**Kod przedmiotu**		
Kierunek studiów				Psychofizyczne kształtowanie człowieka						
Profil kształcenia				praktyczny						
Poziom studiów				Pierwszy stopień						
Specjalność				Trener osobisty, rekreacja psychoruchowa						
Forma studiów				stacjonarne						
Semestr studiów				IV						
Tryb zaliczenia przedmiotu				Zaliczenie na ocenę	**Liczba punktów ECTS**					Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne		**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	1	Zajęcia kontaktowe	0,5	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym 1	
		Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**					Waga w %
Ćwiczenia praktyczne		30	15	15	Praca zadaniowa w zespołach. Praktyczne wykorzystanie poznanych treści ćwiczeń.					60
Razem:		30	15	15					Razem	100 %

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Student wie czym jest Psychologia w sporcie i aktywności fizycznej. Zna mechanizmy odpowiadające za motywację, wie czym jest stres i jak sobie z nim radzić, a także ma wiedzę o psychologicznym rozwoju człowieka.	K_W17 K_W18 K_W19	W
	2.	Posiada wiedzę z zakresu psychologii motywacji i budowania relacji z klientem.	K_W17 K_W18 K_W19	W, CP
	3.	Posiada wiedzę z zakresu reakcji stresowych.	K_W17 K_W18 K_W19	W
Umiejętności	1.	Student potrafi wykorzystać wiedzę psychologiczną w praktycznej pracy z klientem – jako trener personalny, trener sportowy, a także instruktor fitness. Wie, czym jest ciało w aktywności fizycznej, potrafi wykorzystywać wiedzę na temat motywacji do jej kreowania, a także radzi sobie z zagadnieniami stresu w życiu swoich klientów.	K_U14 K_U15	CP
	2.	Potrafi identyfikować problemy klienta w sporcie i aktywności fizycznej, analizować i interpretować motywy ludzkich zachowań w osiąganiu fitnessowych i sportowych celów.	K_U09	CP
	3.	Potrafi pracować w stresie z klientem i wykorzystywać wiedzę z tego zakresu w lepszym radzeniu sobie w pracy.	K_U09 K_U16	W, CP
Kompetencje społeczne	1.	Rozumie znaczenie i dba o swój dobrostan psychiczny niezbędny do wykonywania zawodu trenera.	K_K01	W
	2.	Student ma świadomość i dba o swój ciągły rozwój oraz pozytywne nastawienie i wizerunek w pracy.	K_K01	W, CP
		Student dba o tworzenie pozytywnego środowiska poprzez otwarta na innych postawę oraz wykorzystanie wiedzy z komunikacji interpersonalnej.	K_K03	W
		Student zachowuje empatie i zrozumienie dla różnorodności innych osób.	K_K07	W

Treści kształcenia

Ćwiczenia praktyczne	Metody dydaktyczne	

L.p.	Tematyka zajęć	Liczba godzin
1.	Treningi relaksacyjne jako forma doraźna i długofalowa redukcji napięcia nerwowego.	4
2.	Autosugestia Schultza w wersji dla dorosłych i dzieci.	2
3.	Trening Jacobsona.	2
4.	Hatha joga. Historia, założenia, powitanie słońca.	4
5.	Masaż relaksacyjny. Nauka i doskonalenie poznanych technik i chwytów.	18
	Razem liczba godzin:	30

Literatura podstawowa:

1	Guszkowska M. „Aktywność fizyczna i psychika”, AM 2018
2	Behnke M., Chlebosz K. „Trening mentalny. Psychologia sportu w praktyce”, wyd. InneSpacery 2017
3	Martens R. „Jak być skutecznym trenerem?”, COS Warszawa 2009

Literatura uzupełniająca:

1	Clayton M. „Zarządzanie stresem”, wyd. Samosedno 2012
2	Łuszczyńska A. „Psychologia sportu i aktywności fizycznej”, PWN 2011
3	

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)			**TECHNOLOGIA ŻYWIENIA I TOWAROZNAWSTWO**				**Kod podmiotu**			
Kierunek studiów			Psychofizyczne kształtowanie człowieka							
Profil kształcenia			praktyczny							
Poziom studiów			studia pierwszego stopnia							
Specjalność			przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności							
Forma studiów			stacjonarne							
Semestr studiów			IV				**Język wykładowy**			polski
Wstępne wymagania dotyczące modułu			Brak.				**Zajęcia z zakresu nauk podstawowych**			Nie
Tryb zaliczenia przedmiotu			Zaliczenie na ocenę		**Liczba punktów ECTS**					Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne		**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	2	Zajęcia kontaktowe	1	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	1
		Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**					Waga w %
Wykład		30	15	15	Kolokwium zaliczeniowe na koniec semestru. Przygotowanie prezentacji dotyczącej realizowanych zagadnień. Przedstawienie publikacji naukowej dotyczącej realizowanych zagadnień.					50
Ćwiczenia praktyczne		30	15	15	Sprawozdania z każdych zajęć. Praktyczne przygotowanie potraw na każdych zajęciach. Kolokwium zaliczeniowe na koniec semestru.					50
Razem:		60	30	30					Razem	100 %
Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**							**Efekty kierunkowe**	**Uwagi**
Wiedza	1.	Potrafi definiować i zna podstawowe pojęcia z zakresu technologii produkcji potraw oraz towaroznawstwa							K_W04	W
	2.	Posiada wiedzę na temat doboru surowców żywnościowych w technologii potraw i ich wzajemnego uzupełniania się pod względem odżywczym, sensorycznym i prozdrowotnym							K_W04	W
	3.	Określa właściwe warunki przebiegu procesu technologicznego sporządzania wybranych potraw - charakteryzuje metody obróbki wstępnej i cieplnej, objaśnia zmiany zachodzące w surowcach podczas procesu i ich wpływ na wartość zdrowotną.							K_W04	W
Umiejętności	1.	Potrafi planować i tworzyć prawidłowe warunki do przetwarzania żywności							K_U04	W
Kompetencje społeczne	1.	Posiada świadomość swoich ograniczeń i konieczność stałego dokształcania się							K_K01	W

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Wykład, dyskusja dydaktyczna, metody eksponujące – prezentacja multimedialna przy użyciu komputera

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Podstawy technologii produkcji potraw. Organizacja procesu produkcyjnego.	3
2.	Zasady produkcji wywarów. Sposoby wykorzystania wywarów przy produkcji potraw.	3
3.	Podstawowe procesy cieplne stosowane w technologii gastronomicznej	3
4.	Zmiany barwy produktów żywnościowych podczas przygotowania potraw. Zasady sporządzania surówek	3
5.	Wodochłonność oraz zdolność zatrzymywania wody przez mięso w czasie obróbki cieplnej	3
	Razem liczba godzin:	**15**

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	Dyskusja dydaktyczna, ćwiczenia praktyczne (pisemne, problemowe, analityczne) wykonywane w podgrupach, pokaz z objaśnieniem, zajęcia praktyczne w kuchni z elementami planowania

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Bezpieczeństwo i higiena pracy podczas procesu produkcji potraw. Omówienie problematyki sanitarno-higienicznej procesu produkcji potraw	3
2.	Obróbka wstępna i cieplna owoców i warzyw. Zasady produkcji wywarów.	3
3.	Technologia produkcji ciast zarabianych na stolnicy.	3
4.	Technologia sporządzania ciast cukierniczych.	3
5.	Wykorzystanie nasion roślin strączkowych w technologii potraw.	3
	Razem liczba godzin:	**15**

Literatura podstawowa:

1.	Wybrane zagadnienia z ogólnej technologii żywności / pod red. Andrzeja Jarczyka i Elżbiety Dłużewskiej. Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2008.
2.	Technologia gastronomiczna z towaroznawstwem. Cz. 1,2,3. Krystyna Flis, Aleksandra Procner. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 2009.
3.	Technologia gastronomiczna z towaroznawstwem, Konarzewska M. Wyd. REA, Warszawa 2014.

Literatura uzupełniająca:

1.	Vademecum Kucharz i Gastronom, Wyd. Rea, Warszawa. 2007

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)				TRENING FUNKCJONALNY				**Kod przedmiotu**		
Kierunek studiów				Psychofizyczne kształtowanie człowieka						
Profil kształcenia				Praktyczny						
Poziom studiów				Studia pierwszego stopnia						
Specjalność				Trener osobisty						
Forma studiów				stacjonarne						
Semestr studiów				IV						
Tryb zaliczenia przedmiotu				Egzamin	**Liczba punktów ECTS**					Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**				Całkowita	4	Zajęcia kontaktowe	2,6	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	4
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Ćwiczenia praktyczne	120	75	45	Ćwiczenia praktyczne wykonywane samodzielnie ,kolokwium pisemne, prace pisemne cząstkowe, prace zaliczeniowe w formie prezentacji multimedialnej.						100
Razem:	120	75	45						Razem	100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Posiada elementarną wiedze z zakresu anatomii człowieka i fizjologii wysiłku fizycznego.	K_W01 K_W02	CP
	2.	Posiada wiedzę z zakresu metodyki treningu sportowego z właściwą analizą celu oraz kontrolą efektów treningowych.	K_W11 K_W12	CP
	3.	Posiada wiedzę z zakresu pracy w grupie i z grupą. Zna metody pracy zespołowej i indywidualnej. Potrafi diagnozować problemy interpersonalne.	K_W20	CP
	4.	Zna zasady prawidłowego odżywiania i jego wpływu na zdrowie człowieka z uwzględnieniem właściwej diety w procesie treningowym.	K_W07	CP
Umiejętności	1.	Potrafi przeprowadzić z grupą różne formy ćwiczeń fizycznych o wielokierunkowym oddziaływaniu.	K_U07 K_U12	CP
	2.	Posiada umiejętności prawidłowego wykonania podstawowych ćwiczeń siłowych.	K_U08 K_U12	CP
	3.	Posiada umiejętność planowania cyklów treningowych z uwzględnieniem doboru właściwych obciążeń.	K_U09 K_U13	CP
	4.	Umie zaprezentować poszczególne techniki ćwiczeń i różnych obszarów aktywności fizycznej.	K_U07 K_U08 K_U22	CP
Kompetencje społeczne	1.	Dba o prawidłowy rozwój swoich klientów. Postępuje etycznie w kontakcie z klientem oraz innymi trenerami.	K_K03 K_K06	CP
	2.	Umie wyznaczać zadania sobie i innym, mając umiejętności z zakresu projektowania treningu o określonych celach.	K_K04 K_K05	CP
	3.	Doskonali swój warsztat pracy zdając sobie sprawę ze swoich ograniczeń.	K_K01	CP
	4.	Wykazuje ciągłą potrzebę samodoskonalenia.	K_K05	CP

Treści kształcenia

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	**Pokaz, metoda ścisła, zadaniowa, zabawowa, prezentacja multimedialna, dyskusja, metoda rozwiązywania problemów.**

L.p.	Tematyka zajęć	Liczba godzin
1.	Metodyka treningu playometrycznego.	3
2.	Trening stabilizacyjny. Założenia i zastosowanie.	3
3.	Trening funkcjonalny w grach zespołowych.	6
4.	Trening funkcjonalny a odchudzanie.	3
5.	Zastosowanie w praktyce treningu wytrzymałościowego.	3
6.	Metodyka i praktyczne zastosowanie treningu interwałowego.	4
7.	Wysiłek wytrzymałościowy w różnych przedziałach tętna.	6
8.	Crossfit -zastosowanie i metodyka	3
9.	Metody oceny wydolności fizycznej.	4
10.	Zastosowanie w praktyce testów sprawności fizycznej.	4
11.	Planowanie cyklów treningowych.	6
	Razem liczba godzin:	**45**

Literatura podstawowa:

1	Zając A, Chmura J. Współczesny System Szkolenia w Zespołowych Grach Sportowych. Katowice: Wydawnictwo AWF; 2016.
2	Żołądź JA. Fizjologia Wysiłku fizycznego. Wrocław: Wydawnictwo Medyczne Urban Partner Wrocław; 2007.
3	Zatoń M. Testy Fizjologiczne w Ocenie Wydolności Fizycznej. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2014.

Literatura uzupełniająca:

1	Birch K. Fizjologia Sportu. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2012.
2	Stefaniak T. Atlas Uniwersalnych Ćwiczeń Siłowych cześć II. Wrocław: Wydawnictwo BK; 2002.
3	Starzyński T, Sozański H. Trening Skoczności. Warszawa: Resortowe centrum metodyczno szkoleniowe; 2005.

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)		**Podstawy przedsiębiorczości i zasad prowadzenia działalności gospodarczej**			**Kod podmiotu**				
Kierunek studiów		Psychofizyczne kształtowanie człowieka							
Profil kształcenia		Praktyczny							
Poziom studiów		Studia pierwszego stopnia							
Specjalność		Przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności							
Forma studiów		stacjonarne							
Semestr studiów		V							
Tryb zaliczenia przedmiotu			**Liczba punktów ECTS**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**		Całkowita	2	Zajęcia kontaktowe	0,5	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	1	
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**					Waga w %
Ćwiczenia praktyczne	30	15	15	Kolokwium					100
Razem:	30	15	15				Razem		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Posiada wiedzę na temat form prowadzenia działalności gospodarczej	KW 15	CP
	2.	Zna formy opodatkowania jednostek gospodarczych	KW 15	CP
	3.	Posiada wiedzę na temat form rozliczeń finansowych w przedsiębiorstwie	KW 15	CP
Umiejętności	1.	Potrafi wybrać odpowiednią formę opodatkowania oraz podąć jej wady i zalety	KU18, KU19	CP
	2.	Rozróżnia przychody od kosztów i potrafi obliczyć zobowiązanie podatkowe przedsiębiorstwa	KU18, KU19	CP
	3.	Potrafi wskazać różnice pomiędzy umową o pracę a umową cywilnoprawną	KU18, KU19	CP
	4.	Potrafi wybrać lokatę bankową oraz oszacować koszt kredytu	KU18, KU19	CP
Kompetencje społeczne	1.	Jest świadomy konsekwencji wynikających z nadmiernego zadłużania przedsiębiorstwa	KK02	CP
	2.	Jest świadomy obowiązków pracodawcy wobec pracowników	KK02	CP
	3.	Zna normy etyczne prowadzenia przedsiębiorstwa	KK02	CP
	4.	Identyfikuje znaczenie przedsiębiorczych zachowań	KK02	CP

Treści kształcenia

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	**Ćwiczenia tablicowe, prezentacja multimedialna**

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Człowiek przedsiębiorczy: cechy osoby przedsiębiorczej, analiza SWOT własnych działań, typy osobowości człowieka, sposób podejmowania decyzji.	**2**
2.	Rachunek i lokata bankowa, kredyt bankowy. Zaciągamy kredyt. Jak wybrać dobrą lokatę bankową.	**3**
3.	Cele i rodzaje działalności gospodarczej. Różnorodność form prowadzenia działalności Gospodarczej. Procedura rejestracyjna przedsiębiorstwa	**2**
4.	Pomysł na działalność. Otoczenie konkurencyjne przedsiębiorstwa.	**2**
5.	Księgowość w firmie – wybór formy opodatkowania.	**2**
6.	Zasady rozliczeń finansowych przedsiębiorstw. Przedsiębiorstwo a ZUS. Przedsiębiorstwo a US. Formy zatrudnienia – umowa o pracę, umowy cywilnoprawne.	**1**
7.	Biznes plan - budowa	**2**
	Razem liczba godzin:	**15**

Literatura podstawowa:

1	*Własna* firma : jak założyć i poprowadzić? / Anna Jeleńska, Joanna Polańska-Solarz. - Kraków : Wszechnica Podatkowa, 2009.
2	*Jak rozpocząć* własny biznes? : poradnik dla rozpoczynających działalność / Aldona Dereń [et al.] ; Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie. - Nysa : Oficyna Wydawnicza PWSZ, 2013.
3	Pasieczny Jacek. *Biznes*plan : skuteczne narzędzie pracy przedsiębiorcy / Jacek Pasieczny. - Warszawa : Polskie Wydaw. Ekonomiczne, 2007

Literatura uzupełniająca:

1	Wybrane zagadnienia rachunkowości i finansów / Zofia Wilimowska, Marek Wilimowski, Danuta *Seretna* ; Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie. - Nysa : Oficyna Wydawnicza Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Nysie, 2003
2	*Biznes* we współczesnej gospodarce / red. Bogdan Buczkowski, Anetta Kuna Marszałek. - Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego ; IBUK Libra, 2016

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)	**PSYCHOLOGIA ZABURZEŃ ODŻYWIANIA I OTYŁOŚCI**	**Kod podmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne Kształtowanie Człowieka		
Profil kształcenia	Praktyczny		
Poziom studiów	Pierwszy stopień		
Specjalność	Trener osobisty		
Forma studiów	stacjonarne		
Semestr studiów	V		

Tryb zaliczenia przedmiotu	Egzamin	**Liczba punktów ECTS**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	2	Zajęcia kontaktowe	1	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	1	
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Wykład	30	15	15	Egzamin testowy						50
Ćwiczenia	30	15	15	Wykonanie projektu						50
Razem:	60	30	30					Razem		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Posiada wiedzę z zakresu psychologicznych mechanizmów psychopatologii oraz terapii zaburzeń odżywiania i otyłości.	K_W17 K_W19	W, C
Umiejętności	1.	Posiada umiejętności wyboru i przeprowadzania odpowiednich oddziaływań wspierających w leczeniu zaburzeń odżywania i otyłości.	K_U09 K_U11	W, C
Kompetencje społeczne	1.	Posiada kompetencje w relacjach pomagania z osobami cierpiącymi na zaburzenia odżywiania, otyłość oraz ich rodzinami.	K_K07	W, C

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Wykład multimedialny.

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Psychopatologiczny obraz anoreksji i bulimii	**4**
2.	Predyktory i korelaty zaburzeń odżywiania	**4**
3.	Otyłość jako zjawisko społeczne - stereotypy otyłych	**3**
4.	Psychologiczne mechanizmy zaburzeń odżywiania i otyłości	**4**
	Razem liczba godzin:	**15**

Ćwiczenia	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia indywidualne i grupowe, projekty, dyskusja problemowa, burza mózgów, obserwacja, analiza tekstów.

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Otyłość wśród dzieci i młodzieży	**3**
2.	Otyłość a stres	**4**
3.	Psychoterapia w otyłości	**4**
4.	Psychoterapia zaburzeń odżywiania	**4**
	Razem liczba godzin:	**15**

Literatura podstawowa:

1.	Głębocka A. Niezadowolenie z wyglądu a rozpaczliwa kontrola wag. Impuls, Kraków, 2009
2.	Jożefik B. Relacje rodzinne w anoreksji i bulimii psychicznej. Wydawnictwo UJ, Kraków, 2006
3.	Jablow M., Anoreksja, Bullimia, Otyłość. GWP, Gdańsk, 2000
4.	Łuszczyńska A. Nadwaga i otyłość. Interwencje terapeutyczne. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2008

Literatura uzupełniająca:

1.	Baumeister, R.F., Heatherton, T.F. i Tice, D. Utrata kontroli. Jak i dlaczego tracimy zdolność do samoregulacji. Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Warszawa, 2000
2.	Brytek-Matera A. Obraz ciała obraz siebie. Wydawnictwo Difin.Warszawa, 2008
3.	Głębocka A., Kulbat J. Wizerunek ciała Portret Polek. Wydawnictwo Naukowe UO, Opole, 2005

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)	**SEMINARIUM DYPLOMOWE**	**Kod przedmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne kształtowanie człowieka		
Profil kształcenia	praktyczny		
Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia		
Specjalność	Trener osobisty		
Forma studiów	Stacjonarne		
Semestr studiów	V		

Tryb zaliczenia przedmiotu	Zaliczenie na ocenę	**Liczba punktów ECTS**	Sposób ustalania oceny z przedmiotu

Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	3	Zajęcia kontaktowe	0,2	Zajęcia praktyczne	3	
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Seminarium	90	75	15	Zaliczenie na podstawie obecności i aktywności w dyskusjach (50%), ocena realizacji projektów (50%).						100
Razem:	90	75	15					Razem		100 %

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Zna i potrafi wdrażać zasady zdrowego żywienia i stylu życia dla młodzieży i dorosłych. Potrafi rozpoznać i dokonać korekty sposobu żywienia u osób z nieprawidłowa masą ciała (niedożywionych oraz/lub osób z nadwagą/otyłością).	K_W07	S
	2.	Posiada wiedzę potrzebną do programowania i prowadzenia treningu w wybranej formie aktywności, w sposób bezpieczny, efektywny dla klienta.	K_W08	S
	3.	Zna zasady programowania, periodyzacji, progresji obciążeń treningu rekreacyjnego.	K_W10	S
	4.	Zna podstawy funkcjonowania jednostek i grup społecznych oraz sposoby interwencji psychologicznej wobec jednostki w trakcie procesu wdrażania zmian.	K_W20	S
Umiejętności	1.	Posiada umiejętności w zakresie planowania i realizacji treningu rekreacyjnego dopasowanego do celu oraz możliwości klienta.	K_U10	S
	2.	Potrafi zaplanować i wdrożyć żywienia dostosowane do potrzeb różnych grup ludności.	K_U05	S
	3.	Potrafi wyznaczać cele, kontrolować i modyfikować proces zmian u klienta na każdym z jego etapów; potrafi wykorzystywać w pracy z klientem elementy treningu relaksacyjnego, wizualizacji, wspomagania koncentracji, coachingu i mentoringu.	K_U016	S
Kompetencje społeczne	1.	Potrafi identyfikować priorytety służące realizacji celów treningowych, oraz zapewnia bezpieczeństwo własne, klienta i otoczenia .	K_K04	S
	2.	Potrafi brać odpowiedzialność za działania własne i właściwie organizować pracę własną. Potrafi określać priorytety służące realizacji zadań zawodowych.	K_K02	S
	3.	Potrafi motywować do zmian, kształtować umiejętności interpersonalne oraz formułować opinie dotyczące swoich klientów.	K_K07	S

Treści kształcenia

Seminarium	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia praktyczne indywidualne i grupowe, studium przypadku, dyskusja problemowa, burza mózgów , analiza tekstów, projekty, prezentacje multimedialne.

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Zapoznanie z tematyką seminarium dyplomowego, rozdzielenie tematów referatów i prezentacji	2
2.	Zasady tworzenia prezentacji multimedialnych. Analiza planowania odpowiedzi i przekazywania informacji w czasie przedstawiania prezentacji oraz ustnych odpowiedzi w sposób zwięzły i komunikatywny.	2

3.	Przedstawienie przez studentów prezentacji tematycznych związanych z wymaganiami egzaminacyjnymi (przedmioty kierunkowe).	4
3.	Przedstawienie przez studentów prezentacji tematycznych związanych z wymaganiami egzaminacyjnymi (przedmioty specjalnościowe).	4
4.	Analiza postępowania kwalifikacyjnego w stosunku do klienta. Wywiad, wstępna diagnostyka zdrowia, poziomu sprawności i wydolności klienta. Ustalenie celu i planu treningów z uwzględnieniem oczekiwań klienta.	2
5.	Wybrane problemy współczesnego treningu personalnego. Indywidualizacja zajęć. Holistyczne podejście do klienta. Zaliczenie.	1
	Razem liczba godzin:	**15**

Literatura podstawowa:

1	Kelly Starrett , Glen Cordoza. Bądź sprawny jak lampart. Wydawnictwo: Galaktyka. 2017
2	Modelowanie sylwetki metodą Delaviera. Ćwiczenia i programy domowego treningu siłowego. Tom 1 i 2. PZWL. 2011.

Literatura uzupełniająca:

1	Literatura przedmiotowa dotycząca egzaminu dyplomowego (wybrane przedmioty kierunkowe i specjalnościowe).

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)			**TECHNOLOGIA ŻYWIENIA I TOWAROZNAWSTWO**				**Kod podmiotu**			
Kierunek studiów			Psychofizyczne kształtowanie człowieka							
Profil kształcenia			praktyczny							
Poziom studiów			studia pierwszego stopnia							
Specjalność			przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności							
Forma studiów			stacjonarne							
Semestr studiów			V				**Język wykładowy**			polski
Wstępne wymagania dotyczące modułu			Brak.				**Zajęcia z zakresu nauk podstawowych**			Nie
Tryb zaliczenia przedmiotu			Egzamin		**Liczba punktów ECTS**					Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne		**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	6	Zajęcia kontaktowe	2	Zajęcia związane z praktycznym przygotowaniem zawodowym	3,6
		Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**					Waga w %
Wykład		70	55	15	Egzamin pisemny z materiału wykładowego Przygotowanie prezentacji dotyczącej realizowanych zagadnień. Przedstawienie publikacji naukowej dotyczącej realizowanych zagadnień					30
Ćwiczenia praktyczne		110	65	45	Sprawozdania z każdych zajęć. Praktyczne przygotowanie potraw na każdych zajęciach. Kolokwium zaliczeniowe na koniec semestru.					70
Razem:		180	120	60					Razem	100 %
Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**							**Efekty kierunkowe**	**Uwagi**
Wiedza	1.	Charakteryzuje podstawowe surowce roślinne i zwierzęce w technologii sporządzania potraw							K_W04	W
	2.	Posiada wiedzę na temat doboru surowców żywnościowych w technologii potraw i ich wzajemnego uzupełniania się pod względem odżywczym, sensorycznym i prozdrowotnym							K_W04	W
	3.	Określa właściwe warunki przebiegu procesu technologicznego sporządzania wybranych potraw - charakteryzuje metody obróbki wstępnej i cieplnej, objaśnia zmiany zachodzące w surowcach podczas procesu i ich wpływ na wartość zdrowotną.							K_W04	W
Umiejętności	1.	Potrafi planować i tworzyć prawidłowe warunki do przetwarzania żywności							K_U04	CP
	2.	Umie dobrać produkty spożywcze dla potrzeb produkcji kulinarnej							K_U04	CP
	3.	Wykonuje wybrane potrawy: obsługuje standardowe urządzenia, dobiera parametry obróbki cieplnej.							K_U04	CP
	4.	Potrafi dokonać oceny towaroznawczej wybranych surowców żywnościowych pochodzenia roślinnego i zwierzęcego							K_U04	CP
Kompetencje społeczne	1.	Właściwie organizuje własną pracę, przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy w pracowni							K_K02	CP
	2.	Jest otwarty na korzystanie z różnych źródeł informacji i chętnie się dokształca							K_K01	CP

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Wykład, dyskusja dydaktyczna, metody eksponujące – prezentacja multimedialna przy użyciu komputera

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Charakterystyka sposobów przechowywania surowców.	3
2.	Wpływ sposobu rozmrażania na jakość, wydajność, wartość odżywczą potraw przyrządzanych z surowca mrożonego	3
3.	Determinanty jakości i bezpieczeństwa potraw.	3
4.	Metody utrwalania żywności.	3
5.	Ocena organoleptyczna. Warunki przeprowadzania oceny sensorycznej.	3
	Razem liczba godzin:	**15**

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	Dyskusja dydaktyczna, ćwiczenia praktyczne (pisemne, problemowe, analityczne) wykonywane w podgrupach, pokaz z objaśnieniem, zajęcia praktyczne w kuchni z elementami planowania

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Zmiany zachodzące w surowcach podczas procesu kulinarnego.	3
2.	Wpływ temperatury i sposobu obróbki cieplnej na jakość i wydajność potraw z mięsa	3
3.	Technologia sporządzania deserów.	3
4.	Zastosowanie pieczarek i przypraw w technologii potraw	3
5.	Ocena jakościowa mleka i produktów mlecznych. Technologia potraw z mleka i produktów mlecznych.	3
6.	Wykorzystanie strukturotwórczej roli jaj w technologii potraw.	3
7.	Technologia potraw z mięsa zwierząt rzeźnych i drobiu.	3
8.	Technologia potraw z ryb.	3
9.	Zastosowanie kasz w technologii potraw	3
10.	Ocena towaroznawcza i kierunki zastosowania jaj w technologii sporządzania potraw	3
11.	Technologia produkcji zakąsek.	3
12.	Zastosowanie tłuszczów pokarmowych w technologii potraw. Technologia produkcji majonezu.	3
13.	Zastosowanie ziemniaków w technologii potraw. Ocena przydatności odmianowej na przykładzie ziemniaka	3
14.	Ocena jakościowa mąk i makaronów. Sporządzanie potraw na bazie mąk i makaronów	3
15.	Kolokwium zaliczeniowe	3
	Razem liczba godzin:	**45**

Literatura podstawowa:

1.	Wybrane zagadnienia z ogólnej technologii żywności / pod red. Andrzeja Jarczyka i Elżbiety Dłużewskiej. Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2008.
2.	Technologia gastronomiczna z towaroznawstwem. Cz. 1,2,3. Krystyna Flis, Aleksandra Procner. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 2009.
3.	Technologia gastronomiczna z towaroznawstwem, Konarzewska M. Wyd. REA, Warszawa 2014.

Literatura uzupełniająca:

1.	Vademecum Kucharz i Gastronom, Wyd. Rea, Warszawa. 2007

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Żywienie a zdolność do wysiłku

Kierunek studiów	Psychofizyczne kształtowanie człowieka									
Profil kształcenia	praktyczny									
Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia									
Specjalność	Trener osobisty									
Forma studiów	Studia licencjackie- I stopnia									
Semestr studiów	V			**Język wykładowy**						polski
Wstępne wymagania dotyczące modułu				**Zajęcia z zakresu nauk podstawowych**						Tak/Nie*
Tryb zaliczenia przedmiotu	Egzamin/Zaliczenie na ocenę*			**Liczba punktów ECTS**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	2	Zajęcia kontaktowe	1	Zajęcia praktyczne	1	
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Wykład	30	15	15	Zaliczenie ustne						50
Ćwiczenia	30	15	15	Przygotowanie prezentacji multimedialnej - 20 punktów Sporządzenie jadłospisu - 10 punktów Odpowiedź ustna/udział w dyskusji - 6 punktów 0 - 17 punktów ocena 2,0 18 - 21 punktów ocena 3,0 22 - 25 punktów ocena 3,5 26 - 29 punktów ocena 4,0 30 - 33 punktów ocena 4,5 34 - 36 punktów ocena 5,0						50
Razem:	60	30	30					**Razem**		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Analizuje i porównuje diety dla osób obciążonych wysiłkiem fizycznym w zależności od rodzaju i intensywności bodźca wysiłkowego		Wykłady i ćwiczenia
Umiejętności	1.	Posiada umiejętność oznaczania i interpretacji podstawowych badań dotyczących zdrowia		Ćwiczenia
	2.	Potrafi indywidualnie dobrać sposób żywienia do rodzaju i intensywności bodźców wysiłkowych		Ćwiczenia
Kompetencje społeczne	1.	Potrafi samodzielnie wykonywać powierzone zadania i właściwie realizować pracę własną		Ćwiczenia
	2.	Potrafi wymieniać opinie i poglądy na temat diet, przedstawia własne koncepcje oraz w oparciu o uzyskaną wiedzę broni przyjętych rozwiązań.		Ćwiczeni

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	**Prezentacja w Power Poincie**

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Specyfika żywienia sportowców w okresie treningów, zawodów i odnowy biologicznej.	4
2.	Rola makro i mikroskładników żywieniowych w budowaniu wydolności fizycznej	4
7.	Granice wspomagania	3
8.	Diety modelujące sylwetkę (redukcyjne, wzmacniające, stabilizujące)	4
	Razem liczba godzin:	**15**

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	**Samodzielne wykonywanie powierzonych zadań, sporządzanie raportu z interpretacją**

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Układanie indywidualnych jadłospisów w zależności od dyscypliny sportowej, rodzaju i intensywności bodźca wysiłkowego (dyscypliny LA)	3
2.	Układanie indywidualnych jadłospisów w zależności od dyscypliny sportowej, rodzaju i intensywności bodźca wysiłkowego (gry zespołowe)	3
3.	Układanie indywidualnych jadłospisów w zależności od dyscypliny sportowej, rodzaju i intensywności bodźca wysiłkowego (dyscypliny walki)	3
4.	Układanie indywidualnych jadłospisów w zależności od dyscypliny sportowej, rodzaju i intensywności bodźca wysiłkowego (sporty wodne, pływanie)	3
5	Układanie indywidualnych jadłospisów w zależności od dyscypliny sportowej, rodzaju i intensywności bodźca wysiłkowego (sporty zimowe)	3
	Razem liczba godzin:	**15**

Literatura podstawowa:

1	Anita B. Żywienie w sporcie, kompletny przewodnik, Zysk i S-Ka, 2014
2	Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka, PZWL, 2010
3	Celejowa I.: Żywienie w sporcie, PZWL, 2008
4	yan. „Dieta sportowców wytrzymałościowych. Odżywianie i suplementacja”, Septem 2018

Literatura uzupełniająca:

1	Gawędzki J., Hryniewiecki L. Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. PWN, 2011
2	Jarosz M.: Suplementy diety a zdrowie, PZWL, 2008

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)	**Seminarium dyplomowe**	**Kod przedmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne kształtowanie człowieka		
Profil kształcenia	praktyczny		
Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia		
Specjalność	Trener osobisty		
Forma studiów	Stacjonarne		
Semestr studiów	VI		

Tryb zaliczenia przedmiotu	Zaliczenie na ocenę	**Liczba punktów ECTS**	Sposób ustalania oceny z przedmiotu

Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	**4**	Zajęcia kontaktowe	**0,1**	Zajęcia praktyczne	**4**	
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Seminarium	**120**	**105**	15	Zaliczenie na podstawie obecności i aktywności w dyskusjach (50%), ocena realizacji projektów (50%).						100
Razem:	**120**	**105**	15					Razem		100 %

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Zna i potrafi wdrażać zasady zdrowego żywienia i stylu życia dla młodzieży i dorosłych. Potrafi rozpoznać i dokonać korekty sposobu żywienia u osób z nieprawidłowa masą ciała (niedożywionych oraz/lub osób z nadwagą/otyłością).	K_W07	S
	2.	Posiada wiedzę potrzebną do programowania i prowadzenia treningu w wybranej formie aktywności, w sposób bezpieczny, efektywny dla klienta.	K_W08	S
	3.	Zna zasady programowania, periodyzacji, progresji obciążeń treningu rekreacyjnego.	K_W10	S
	4.	Zna podstawy funkcjonowania jednostek i grup społecznych oraz sposoby interwencji psychologicznej wobec jednostki w trakcie procesu wdrażania zmian.	K_W20	S
Umiejętności	1.	Posiada umiejętności w zakresie planowania i realizacji treningu rekreacyjnego dopasowanego do celu oraz możliwości klienta.	K_U10	S
	2.	Potrafi zaplanować i wdrożyć żywienia dostosowane do potrzeb różnych grup ludności.	K_U05	S
	3.	Potrafi wyznaczać cele, kontrolować i modyfikować proces zmian u klienta na każdym z jego etapów; potrafi wykorzystywać w pracy z klientem elementy treningu relaksacyjnego, wizualizacji, wspomagania koncentracji, coachingu i mentoringu.	K_U016	S
Kompetencje społeczne	1.	Potrafi identyfikować priorytety służące realizacji celów treningowych, oraz zapewnia bezpieczeństwo własne, klienta i otoczenia .	K_K04	S
	2.	Potrafi brać odpowiedzialność za działania własne i właściwie organizować pracę własną. Potrafi określać priorytety służące realizacji zadań zawodowych.	K_K02	S
	3.	Potrafi motywować do zmian, kształtować umiejętności interpersonalne oraz formułować opinie dotyczące swoich klientów.	K_K07	S

Treści kształcenia

Seminarium	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia praktyczne indywidualne i grupowe, studium przypadku, dyskusja problemowa, burza mózgów , analiza tekstów, projekty, prezentacje multimedialne.

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Zapoznanie studentów z pytaniami i zadaniami dotyczącymi egzaminu dyplomowego. Omówienie zasad zaliczenia teoretycznej i praktycznej części egzaminu.	2

2.	Przedstawienie przez studentów prezentacji tematycznych związanych z wymaganiami egzaminacyjnymi (przedmioty kierunkowe).	4
3.	Przedstawienie przez studentów prezentacji tematycznych związanych z wymaganiami egzaminacyjnymi (przedmioty specjalnościowe).	4
4.	Odpowiedzialność i wiarygodność trenera personalnego. Dyskusja i współpraca zespołowa w rozwiązywaniu wirtualnego problemu.	2
5.	Wybrane problemy współczesnego treningu personalnego. Nowatorskie metody treningowe. Zaliczenie	3
	Razem liczba godzin:	**15**

Literatura podstawowa:

1.	Pod red. R. Schleip. Powięź. Sport i aktywność ruchowa. Urban and Partner. Wrocław 2015.
2.	Jaun Carlos. Trening Funkcjonalny. DB Publishing. 2017.
3.	Kelly Starrett , Glen Cordoza. Bądź sprawny jak lampart. Wydawnictwo: Galaktyka. 2017
4.	Modelowanie sylwetki metodą Delaviera. Ćwiczenia i programy domowego treningu siłowego. Tom 1 i 2. PZWL. 2011.

Literatura uzupełniająca:

1	Literatura przedmiotowa dotycząca egzaminu dyplomowego (wybrane przedmioty kierunkowe i specjalnościowe).

Moduły

Wspólne dla wszystkich specjalności

Studia *niestacjonarne*

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Instytut Nauk o Zdrowiu

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)	Etykieta w życiu publicznym	**Kod przedmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne kształtowanie człowieka		
Profil kształcenia	Praktyczny		
Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia		
Specjalność	Trener osobisty		
Forma studiów	Studia niestacjonarne		
Semestr studiów	I		

Tryb zaliczenia przedmiotu	zaliczenie	**Liczba punktów ECTS 1**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita		Zajęcia kontaktowe		Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym		
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Wykład	15	12	17	Zaliczenie końcowe w formie pisemnej/Zaliczenie końcowe w formie prezentacji						50%/50%
Ćwiczenia										
Ćwiczenia praktyczne										
Laboratorium										
Projekt										
Seminarium										
Razem:	15	12	17						Razem	100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Sposoby weryfikacji efektu uczenia się**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Zna podstawowe zasady *savoir vivre* oraz ich normatywne i kulturowe przesłanki	Zaliczenie pisemne	K_W20	
	2.	Rozumie aksjologiczne i pragmatyczne uwarunkowania taktownego sposobu bycia w interakcjach społecznych	Zaliczenie pisemne	K_W20	
	3.				
	4.				
Umiejętności	1.	Analizuje działanie w perspektywie zasad etykiety	Zaliczenie pisemne Prezentacja	K_U14 K_U15 K_U22	
	2.	Rozróżnia i interpretuje kody komunikacyjno-kulturowe oraz ich kontekst społeczny, ekonomiczny i polityczny	Zaliczenie pisemne Prezentacja	K_U14 K_U15 K_U22	
	3.				
	4.				
Kompetencje społeczne	1.	Potrafi stosować w praktyce podstawowe zasady etykiety w życiu publicznym	Zaliczenie pisemne Prezentacja	K_K01 K_K03 K_K07	
	2.	Potrafi stosować w praktyce podstawowe zasady etykiety biznesu	Zaliczenie pisemne Prezentacja	K_K01 K_K03 K_K07	
	3.	Potrafi modyfikować swoje działanie zgodnie z zasadami etykiety	Zaliczenie pisemne Prezentacja	K_K01 K_K03 K_K07	
	4.				

Prowadzący

Forma zajęć	**Prowadzący zajęcia** (tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko)
Wykład	Dr Ewa Smolka-Drewniak/ doc. dr Tomasz Drewniak
Ćwiczenia	
Ćwiczenia praktyczne	
Laboratorium	
Projekt	
Seminarium	

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	
L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Etyczne i kulturowe wyznaczniki zachowań człowieka. Filozofia *savoir vivre*	**2**
2.	Proces porozumiewania się: język, tematy do rozmowy, korespondencja tradycyjna, telefon, Internet, netykieta	**2**
3.	Precedencja: powitanie, pożegnanie, na uczelni, przy stole, w samochodzie	**2**
4.	*Savoir vivre* w pracy, miejscach publicznych, na uczelni, podczas uroczystości i spotkań prywatnych	**2**
5.	Mowa ciała i ubiór (dress code, elegancja)	**2**
6.	Spotkania towarzyskie: obowiązki gościa i gospodarza, przygotowanie stołu, zachowanie przy stole, spożywanie posiłków	**2**
7.	Dobre obyczaje w pracy – podstawy etykiety biznesu	**3**
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
	Razem liczba godzin:	**15**

Ćwiczenia	**Metody dydaktyczne**	
L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		

10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
	Razem liczba godzin:	

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
	Razem liczba godzin:	

Laboratorium	**Metody dydaktyczne**	

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
	Razem liczba godzin:	

Projekt	**Metody dydaktyczne**	

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
	Razem liczba godzin:	

Seminarium	**Metody dydaktyczne**	

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
	Razem liczba godzin:	

Literatura podstawowa:

1	E. Bonneau, Wielka księga dobrych manier, Warszawa 2010.
2	M. Kuziak, Jak mówić, rozmawiać, przemawiać?, Bielsko-Biała 2006.
3	L. Jabłonowska, G. Myśliwiec, Współczesna etykieta pracy, Warszawa 2006
4	H. Hanisch, Savoir-vivre przy stole, Warszawa 1999
5	M. Brzozowski, Sztuka bycia i obycia, Warszawa 2006
6	M. Brzozowski, ABC dobrych manier, Warszawa 2004
7	A. Jarczyński, Etykieta w biznesie, Gliwice 2010
8	S. Krajski, Savoir vivre jako sztuka życia. Filozofia savoir vivre, Warszawa 2007

Literatura uzupełniająca:

1	E. Pietkiewicz, Dobre obyczaje, Warszawa 1987
2	E. Pietkiewicz, Asystentka menedżera, Warszawa 1995
3	E.Pietkiewicz, Sekretariat menedżera, Warszawa 2001
4	
5	
6	
7	
8	

....

Koordynator modułu (przedmiotu)
podpis

Dyrektor Instytutu
pieczęć i podpis

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)			**FITNESS**					**Kod przedmiotu**		
Kierunek studiów			Psychofizyczne kształtowanie człowieka							
Profil kształcenia			praktyczny							
Poziom studiów			studia pierwszego stopnia							
Specjalność			przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności							
Forma studiów			Niestacjonarne							
Semestr studiów			I				**Język wykładowy**			polski
Wstępne wymagania dotyczące modułu			Podstawowy poziom sprawności fizycznej				**Zajęcia z zakresu nauk podstawowych**			**Nie**
Tryb zaliczenia przedmiotu			Zaliczenie na ocenę		**Liczba punktów ECTS**					Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	2	Zajęcia kontaktowe	0,6	Zajęcia praktyczne	1,3	
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów kształcenia w ramach form zajęć**						Waga w %
Wykład	29	20	9	Obecność i aktywność						30
Ćwiczenia praktyczne	31	22	9	Ćwiczenia i zadania do przygotowania						70
Razem:	60	42	18							100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy realizacji**
Wiedza	1.	Posiada wiedzę potrzebną do programowania i prowadzenia treningu w wybranej formie aktywności, w sposób bezpieczny, efektywny dla klienta.	K_W08	W, CP
	2.	Posiada wiedzę z zakresu nauczania i doskonalenia techniki ćwiczeń.	K_W11	W, CP
	3.	Zna zasady programowania, periodyzacji, progresji obciążeń treningu rekreacyjnego.	K_W10	W, CP
Umiejętności	1.	Posiada umiejętności ruchowe umożliwiające samodzielne uczestnictwo w formach rekreacyjnych i zdrowotnych.	K_U06	CP
	2.	Potrafi nauczać umiejętności ruchowe, oceniać postępy klientów oraz modyfikować plan treningowy	K_U11	CP
	3.	Potrafi kierować procesem treningowym: planować, projektować, i realizować proces treningowy w oparciu o potrzeby klienta	K_U12	W, CP
Kompetencje społeczne	1.	Okazuje szacunek wobec klienta i troszczy się o jego dobro oraz realizację celu treningowego.	K_K04	CP
	2.	Potrafi identyfikować priorytety służące realizacji celów treningowych, oraz zapewnia bezpieczeństwo własne, klienta i otoczenia	K_K05	W, CP
	3.	Rozumie znaczenie i dba o poziom sprawności fizycznej niezbędnej do wykonywania zawodu trenera	K_K06	CP

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Wykład, zadania w małych grupach

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Podstawy teorii fitness, podział form fitness	2
2.	Tok treningu fitness	2
3.	Formy wytrzymałościowe	1
4.	Formy siłowe	1
5.	Ćwiczenia rozciągające- podstawy metodyczne	1
6.	Formy mieszane	1
7.	Formy relaksacyjne	1
	Razem liczba godzin:	**9**

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia praktyczne, zadania w małych grupach

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Rozgrzewka i podstawowe ćwiczenia w treningu fitness	2
2.	Zajęcia podstawowe i projektowanie części wstępnej lekcji fitness i przeprowadzenie jej	1
3.	Tok treningu fitness w praktyce i projektowanie jednostki zajęć	2
4.	Wytrzymałościowe zajęcia fitness	4
	Razem liczba godzin:	**9**

Literatura podstawowa:

1.	Atlas treningu siłowego, Frederic Delavier , Wydawnictwo PZWL, 2009
2.	Stretching, Ilustrowany przewodnik**,** Clemenceau Jean-Pierre, Delavier Frederic, Gundi, Wydawnictwo PZWL, 2012

Literatura uzupełniająca:

1.	Body Life. Czasopismo branży fitness.
2.	Trainer. Czasopismo branży fitness.
3.	Strefa trenera. Czasopismo branży fitness.
4.	Aerobik .AWF Gdańsk, 2002.
5.	Aerobik czy fitness. E. Grodzka-Kubiak. Poznań 2002.

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)	FIZJOLOGIA	Kod przedmiotu	
Kierunek studiów	Psychofizyczne kształtowanie człowieka		
Profil kształcenia	praktyczny		
Poziom studiów	studia pierwszego stopnia		
Specjalność	przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności		
Forma studiów	niestacjonarne		
Semestr studiów	I	Język wykładowy	polski
			Tak

Tryb zaliczenia przedmiotu	Egzamin	Liczba punktów ECTS						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
		Całkowita	6	Zajęcia kontaktowe	1,2	Zajęcia praktyczne	3,9	

Formy zajęć i inne	Liczba godzin zajęć w semestrze			Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć	Waga w %
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe		
Wykład	62	44	18	Zaliczenie testowe. Egzamin końcowy testowy (pytania otwarte i zamknięte)	30
Ćwiczenia	118	100	18	Zaliczenie każdego ćwiczenia z osobna w postaci realizacji zleconego zadania i przedstawionego raportu oraz w oparciu o pisemne sprawdzenie wiedzy dotyczącej poruszanej problematyki	70
Razem:	180	144	36		100%

Kategoria efektów	Lp.	Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)	Efekty kierunkowe	Formy realizacji
Wiedza	1.	Definiuje i wyjaśnia istotne pojęcia z zakresu fizjologii narządowej człowieka.	K_W02	W, C
	2.	Zna podstawowe funkcje fizjologiczne narządów i układów w warunkach homeostazy i jej zakłóceń w różnych okresach ontogenezy	K_W05	W, C
	3.	Zna wskaźniki fizjologiczne odzwierciedlające pracę poszczególnych narządów i układów	K_W06	W, C
Umiejętności	1.	Rozpoznaje, oblicza oraz interpretuje wskaźniki fizjologiczne odzwierciedlające pracę poszczególnych narządów i układów	K_U08	W, C
	2.	Potrafi dokumentować i interpretować oraz zastosować w praktyce wyniki badań laboratoryjnych, terenowych oraz środowiskowych	K_U08	C
	3.	Potrafi obsługiwać aparaturę do pomiarów funkcji fizjologicznych	K_U08	C
Kompetencje społeczne	1.	Potrafi samodzielnie wykonywać powierzone zadania i właściwie realizować pracę własną	K_K03 K_K07	C
	2.	Identyfikuje i stosuje zasady etyczne w badaniach fizjologicznych	K_K04	W, C

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Wykład z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej, praca z tekstem w celu przygotowania wypowiedzi/raportu, dyskusja, przedstawienie referatu z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej

L.p.	Tematyka zajęć	Liczba godzin
1.	Homeostaza. Elektrofizjologia	2
2.	Fizjologia układu nerwowego	2
3.	Fizjologia narządów zmysłowych	2
4.	Gospodarka hormonalna	2
5.	Mięśnie i czynności ruchowe. Poziomy integracji czynności ruchowych	2
6.	Fizjologia krwi	2
7.	Fizjologia układu krążenia	2
8.	Fizjologia układu oddechowego.	1
9.	Przemiana materii i termoregulacja	1
10.	Fizjologia człowieka w ontogenezie	2
	Razem liczba godzin:	**18**

Ćwiczenia	**Metody dydaktyczne**	Prezentacja multimedialna, praca z tekstem w celu przygotowania wypowiedzi/raportu, dyskusja, przedstawienie referatu z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej. Metoda: problemowa, zadaniowo ścisła

L.p.	Tematyka zajęć	Liczba godzin
1.	Pobudliwość, pobudzenie, czas reakcji	2
2.	Badanie reakcji odruchowych	2

3.	Rejestracja i analiza wrażeń zmysłowych	2
4.	Elektromiografia, badania kinestezjometryczne i posturograficzne	2
5.	Budowa i funkcje krwi (analiza morfologiczna), grupy krwi	2
6.	Serce i układ krążenia_ Tętno, ciśnienie tętnicze, wskaźniki hemodynamiczne	2
7.	Czynność układu oddechowego. Próby oddechowe	2
8.	Metody oceny przemiany materii	2
9.	Wskaźniki prawidłowego funkcjonowania organizmu w warunkach zdrowia i choroby w różnych etapach ontogenezy	2
	Razem liczba godzin:	**18**

Literatura podstawowa:

1.	Ganong „Podstawy fizjologii lekarskiej” PZWL Warszawa 1994
2.	Konturek „Fizjologia człowieka” Urban & Partner, Wrocław 2007 5
3.	Kozłowski, Nazar „Wprowadzenie do fizjologii klinicznej” PZWL Warszawa 1995
4.	Mc Laughlin, Stamford, White „Fizjologia człowieka” PWN , Warszawa 2008
5.	Murawska, Zatoń (red.) „Znaczenie aktywności ruchowej dla zdrowia” Wrocław, Wydawnictwo AWF 2005

Literatura uzupełniająca:

1.	Halicka-Ambroziak „Wskazówki do ćwiczeń z fizjologii dla studentów wychowania fizycznego” Skrypt AWF Warszawa 1996
2.	Kozłowski ,,Granice przystosowań" Wiedza Powszechna 1986

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)	JĘZYK ANGIELSKI	**Kod podmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne Kształtowanie Człowieka		
Profil kształcenia	praktyczny		
Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia		
Specjalność	przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności		
Forma studiów	niestacjonarne		
Semestr studiów	1		

Tryb zaliczenia przedmiotu		**Liczba punktów ECTS**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**	Całkowita	1	Zajęcia kontaktowe	1	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	1	
	Całkowita / Pracy studenta / Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Laboratorium	30 / 0 / 30	Udział w zajęciach, bieżące przygotowanie, kolokwia z kolejnych partii materiału						100
Razem:	30 / 0 / 30					Razem		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Potrafi posługiwać się językiem angielskim w mowie i piśmie na poziomie B2 Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego.		CP
Umiejętności	1.	Rozumie teksty czytane i słuchane w języku angielskim oraz na piśmie na poziomie A1 Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego.	K_U20	CP
Kompetencje społeczne	1.	Potrafi współpracować w grupach, przyjmując różne role.		CP
	2.	Potrafi określić priorytety działania w poszczególnych typach zadań.		CP
	3.	Umiejętnie komunikuje się ze wszystkimi uczestnikami procesu dydaktycznego.		CP

Prowadzący

Laboratorium	**Metody dydaktyczne**	**metody: gramatyczno-tłumaczeniowa, audiolingwalna, kognitywna, komunikacyjna, bezpośrednia**

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Przedstawianie się.	**2**
2.	Zwyczaje żywieniowe w różnych krajach i kulturach. Czasy teraźniejsze: Present Simple i Present Continuous.	**2**
3.	Sport. Narracja: Past Simple, Past Continuous, Past Perfect	**2**
4.	Relacje rodzinne. Opisywanie cech osobowości.	**2**
5.	Pieniądze. Określanie ilości. Liczby. Czasy: Present Perfect vs Past Simple.	**2**
6.	Punkty zwrotne w życiu. Czas Present Perfect Continuous.	**2**
7.	Transport i podróżowanie. Stopniowanie przymiotników	**2**
8.	Anatomia mięśniowo-szkieletowa.	**2**

9.	Fizjologia ćwiczeń sercowo-oddechowych.	**2**
10.	Systemy żywienia.	**2**
11.	Analiza ruchu.	**2**
12.	Umiejętności w sporcie.	**2**
13.	Pomiar i ocena wydolności człowieka.	**2**
14.	Trening w celu optymalizacji wydolności.	**2**
15.	Kolokwium – zaliczenie.	**2**
	Razem liczba godzin:	**30**

Literatura podstawowa:

1	Oxenden Clive, Latham-Koenig Christina. New English File Intermediate. Oxford: OUP, 2009
2	Sproule John. Sports, Exercise and Health Science. Oxford: OUP, 2012.
3	Crane J., Hannibal J. Psychology. Oxford: OUP, 2012.

Literatura uzupełniająca:

1	Grice T. , *Nursing 1*, Oxford University Press, 2007
2	Grice T., Greenan J., *Nursing 2*, Oxford University Press, 2008
3	Ciecierska J., Jenie B., Pudruj K., English in Medicine. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2001.
4	Glendinning Eric H., Holmstrom Beverly A.S., English in Medicine. Cambridge: Cambridge University Press, 1998.
5	Grice Tony, Nursing. Oxford University Press, 2007.
6	James D.V., Medicine. Hemel Hempstead: Prentice Hall, 1998.
7	Lipscombe S., Encyclopedia of Family Health and First Aid. Bath: Parragon, 2003.
8	Misztal M., Tests in English Thematic Vocabulary. Warszawa: WSiP, 1996.

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)				**Język czeski**				**Kod podmiotu**		
Kierunek studiów				Psychofizyczne kształtowanie człowieka						
Profil kształcenia				praktyczny						
Poziom studiów				Studia pierwszego stopnia						
Specjalność				przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności						
Forma studiów				niestacjonarne						
Semestr studiów				I						
Tryb zaliczenia przedmiotu					**Liczba punktów ECTS**					Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	1	Zajęcia kontaktowe	1	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	1	
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Ćwiczenia praktyczne	30	0	30	- wypowiedzi ustne na zajęciach, prace domowe: ćwiczenia leksykalne i gramatyczne, prezentacje multimedialne o charakterze popularnonaukowym związane z kierunkiem studiów, testy kontrolne, testy zaliczeniowe						100
Razem:	30	0	30					Razem		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Umiejętności	1.	Student: - dysponuje kompetencją językową umożliwiającą generowanie wypowiedzi zrozumiałych dla rodzimego użytkownika danego języka, potrafi relacjonować wydarzenia, opisywać własne przeżycia, reakcje i wrażenia oraz radzić sobie w większości sytuacji występujących podczas kontaktów prywatnych i zawodowych zarówno w kraju, jak i zagranicą	K_U20	CP
	2.	- rozumie ze słuchu główne myśli wypowiedziane w standardowej odmianie języka, rozumie główne wątki wielu programów radiowych i telewizyjnych traktujących o sprawach bieżących oraz zawodowych	K_U20	CP
	3.	- potrafi napisać spójną, poprawną pod względem gramatycznym i leksykalnym wypowiedź pisemną na tematy ogólne lub związane z zainteresowaniami, potrafi swobodnie redagować e-mail	K_U20	CP
	4.	-potrafi zinterpretować główny sens tekstu czytanego, rozumie znaczenie głównych wątków przekazu zawartego w jasnych, standardowych wypowiedziach, które dotyczą znanych spraw typowych dla pracy, szkoły, czasu wolnego itd.	K_U20	CP

Literatura podstawowa:

1	Lída Holá, New Czech Step by Step, Praha 2009.
2	Grażyna Balowska, Czeski nie gryzie, Warszawa 2013.

Literatura uzupełniająca:

1	Lída Holá, Pavla Bořilová, Čeština expres 1, Praha 2010.
2	Lída Holá, Pavla Bořilová, Čeština expres 2, Praha 2011.
3	Luttererová Jiřina, Česká slovní zásoba a konverzační cvičení, Praha 1994.
4	Materiały własne.

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)				Praktyczna nauka drugiego języka obcego: hiszpański						**Kod podmiotu**		
Kierunek studiów				Psychofizyczne kształtowanie człowieka								
Profil kształcenia				praktyczny								
Poziom studiów				Studia pierwszego stopnia								
Specjalność				Dla obu specjalności								
Forma studiów				Studia NIEstacjonarne								
Semestr studiów				1								
Tryb zaliczenia przedmiotu				zaliczenie		**Liczba punktów ECTS**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne		**Liczba godzin zajęć w semestrze**				Całkowita	1	Zajęcia kontaktowe	1	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	1	
		Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe		**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Ćwiczenia praktyczne		30	0	30		Na podstawie aktywności studenta, przygotowania się do zajęć, przygotowania zadań domowych oraz wyniku testu końcowego.						100
Razem:		30	0	30						Razem		100%
Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**								**Efekty kierunkowe**		**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Zna podstawowe słownictwo i formy językowe umożliwiające komunikowanie się w mowie i w piśmie w zakresie najprostszych informacji na poziomie A1								K_U20		
Umiejętności	1.	Potrafi posługiwać się w mowie i w piśmie słownictwem i formami językowymi umożliwiającymi komunikowanie się w zakresie najprostszych informacji								K_U20		
	2.	potrafi posługiwać się nowoczesną technologią komputerową								K_U20		
Kompetencje społeczne	1.	potrafi pracować w grupie, przyjmując różne w niej role								K_U20		
	2.	potrafi odpowiednio określić priorytety służące realizacji określonych zadań								K_U20		

Treści kształcenia

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	**Podejście komunikatywne**

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Powitania, pozdrowienia, przedstawianie się (pytania i odpowiedzi – imię, pochodzenie, samopoczucie),elementarne zwroty na lekcji języka hiszpańskiego / w sali lekcyjnej, alfabet i literowanie, zasady fonetyki hiszpańskiej.	**2**
2.	Kraje i narodowości, liczebniki– pytania i odpowiedzi (ile masz lat, twój numer telefonu, loteria, etc.) . Przedstawianie innej osoby (imię, wiek, narodowość).	**2**
3.	Zawody i najbliższa rodzina. Czas Presente de Indicativo.	**2**
4.	Członkowie bliższej i dalszej rodziny. Drzewo genealogiczne. Przedstawianie swojej rodziny. Zadawanie pytań na temat członków rodziny (imię, wiek, zawód).	**2**
5.	Rozmowa na temat rodziny, przyjaciół, znajomych. Praktyczne użycie czasu Presente de Indicativo.	**2**
6.	Czasowniki dotyczące dnia codziennego i sposobu spędzania czasu. Wywiad z innymi. Praktyczne użycie czasu Presente de Indicativo. Typowa rodzina hiszpańska.	**2**
7.	Godziny. Użycie ‘ser’ i ‘estar’.	**2**

8.	Opis dnia codziennego w zakresie wykonywanych czynności. Opis swojego dnia. Opisywanie rutyny innych osób.	**2**
9.	Zawody. Co robią te osoby? Gdzie pracują i czym się zajmują?	**2**
10.	W hotelu. Wyposażenie hotelu, rezerwacja pokoju.	**2**
11.	Śniadanie w hotelu.	**2**
12.	W restauracji.	**2**
13.	Hobby i upodobania. Konstrukcja ‘me gusta…”.	**2**
14.	Użycie ‘estar’ y ‘haber’. Wyposażenie domu i mieszkania. Opis domu / mieszkania.	**2**
15.	Test końcowy	**2**
	Razem liczba godzin:	**30**

Literatura podstawowa:

1	Francisca Castro Viudez, Pilar Diaz Ballesteros, Ignacio Rodero Diez, Carmen Sardinero Franco (2011): *Espanol en marcha*. Curso de espanol como lengua extranjera. Libro del alumno. Madrid: SGEL.
2	Francisca Castro Viudez, Pilar Diaz Ballesteros, Ignacio Rodero Diez, Carmen Sardinero Franco (2011): *Espanol en marcha*. Curso de espanol como lengua extranjera. Cuaderno de ejercicios. Madrid: SGEL.

Literatura uzupełniająca:

1	Ernesto Martin Peris, Neus Sans Baulenas (2011): *Gente* (nueva edicion), Barcelona: Difusion.
2	Luis Aragones, Ramon Palencia (2010): *Gramatica de uso del espanol. Teoria y practica*, Madrid: SM.
3	Rosario Alonso Raya, Alejandro Castaneda Castro, Pablo Martinez Gila, Lourdes Miquel Lopez, Jenaro Ortega Olivares, Jose Placido Ruiz Campillo, *Gramatica basica del estudiante de espanol*, Barcelona: Difusion.
4	Materiały własne.

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)	JĘZYK NIEMIECKI	**Kod podmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne kształtowanie człowieka		
Profil kształcenia	praktyczny		
Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia		
Specjalność	przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności		
Forma studiów	niestacjonarne		
Semestr studiów	I		

Tryb zaliczenia przedmiotu		**Liczba punktów ECTS**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**	Całkowita	1	Zajęcia kontaktowe	1	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	1	
	Całkowita / Pracy studenta / Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów kształcenia w ramach form zajęć**						Waga w %
Wykład								
Ćwiczenia	30 / 0 / 30							
Ćwiczenia praktyczne	30 / 0 / 30	- wypowiedzi ustne na zajęciach, prace domowe: ćwiczenia leksykalne i gramatyczne, prezentacje multimedialne o charakterze popularnonaukowym związane z kierunkiem studiów, testy kontrolne, testy zaliczeniowe						
Razem:	30 / 0 / 30					Razem		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty kształcenia dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Potrafi posługiwać się językiem niemieckim w mowie i piśmie na poziomie A2 Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego. Student: potrafi porozumiewać się płynnie i spontanicznie, prowadzić swobodne rozmowy na różnorodne tematy, potrafi brać czynny udział w dyskusjach, wyrażając własne opinie i poglądy, w sposób aktywny wykorzystuje znajomość słownictwa związanego z profilem kształcenia		CP
	2.	-rozumie ze słuchu różne teksty o tematyce ogólnej i specjalistycznej, dłuższe wypowiedzi oraz wykłady, większość wiadomości telewizyjnych i radiowych w standardowej odmianie języka		CP
	3.	- potrafi pisać szczegółowe, poprawne gramatycznie i stylistycznie teksty na dowolne tematy, listy prywatne i formalne, list motywacyjny, CV		CP
	4.	- potrafi korzystać z obcojęzycznych źródeł informacji, w szczególności literatury specjalistycznej, internetu, czyta ze zrozumieniem oryginalne teksty dotyczące problemów współczesnego świata.		CP
Umiejętności	1.	Student: - potrafi w miarę poprawnie pod względem gramatycznym i leksykalnym wyrażać swą opinię w kwestiach abstrakcyjnych i kulturowych, potrafi dość swobodnie uczestniczyć w rozmowie towarzyskiej na różne tematy, sugerować rozwiązania, formułować prośby i składać propozycje, udzielać porad i wskazówek	K_U20	CP
	2.	-potrafi zrozumieć dłuższe wypowiedzi i wykłady dotyczące znanej tematyki		CP
	3.	- potrafi napisać krótki tekst użytkowy o ogólnym / rutynowym charakterze lub prosty list opisujący fakty i wydarzenia, zna ogólne zasady interpunkcji		CP
	4.	- rozumie treść artykułu prasowego, ogólny sens utworu literackiego oraz listu wyrażającego osobiste poglądy / opinie, rozumie ogólny sens dłuższego tekstu o charakterze informacyjnym lub popularnonaukowym na znany temat		CP
Kompetencje społeczne	1.	Potrafi zastosować wiedzę i umiejętności w codziennych sytuacjach		CP
	2.	Potrafi współpracować w grupach, przyjmując różne role.		CP
	3.	Potrafi określić priorytety działania w poszczególnych typach zadań		CP
	4.	Umiejętnie komunikuje się ze wszystkimi uczestnikami procesu dydaktycznego		CP

Treści kształcenia

Laboratorium	**Metody dydaktyczne**	

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	temat: powitanie, samopoczucie słuchanie/mówienie: Niemcy-druga ojczyzna/pobyt zagranicą/podwójne obywatelstwo/ przedstawianie siebie i innych osób; słownictwo: kraje;gramatyka: konjugacja czasownika; pytania o uzupełnienia (W-Fragen).	**2**
2.	temat: dane osobowe, zawody mówienie: marzenia-o czym marzą ludzie?/ rozmowy o życiu prywatnym i zawodowym; słownictwo: zawody, stan cywilny, liczebniki 1-100; gramatyka: konjugacja czasownika w liczbie poj. i mnogiej, przeczenie z „nicht”, temat: zakupy, meble słuchanie/ czytanie: fragment scenariusza, rozmowy o rodzinie oraz o znajomości języków obcych, słownictwo: rodzina, języki; gramatyka: pytania o rozstrzygnięcie, ja –nein – doch; zaimek dzierżawczy mein/ dein,.	**2**
3.	temat: rodzina słuchanie: rozmowy konsultacyjne / oferowanie pomocy; mówienie : zapytania dot. ceny, oszacowanie; gramatyka: rodzajnik określony; zaimki osobowe; temat: zakupy, meble mówienie: opisywanie rzeczy, podziękowanie; czytanie: informacja o produkcie;słownictwo: kolory, rzeczy, materiały, kształty; gramatyka: liczebniki: 100 – 1.000.000, przymiotniki; rodzajnik nieokreślony ein/ein/eine; przeczenie kein/ kein/keine.	**2**
4.	temat: przedmioty, produkty słuchanie: rozmowy telefoniczne, czytanie z rozumieniem: e-mail i sms; słownictwo: biuro, komputer, gramatyka: l.poj. – l. mnoga mianownik – biernik temat: biuro, technika słuchanie: wypowiedzi dot. zajęć w czasie wolnym, rozmowy dot. zainteresowań/ umiejętności , wyrażanie próśb oraz podziękowań; słownictwo: zajęcia w czasie wolnym; gramatyka: czasownik modalny können, szyk zdania z czasownikiem modalnym.	**2**
5.	temat: czas wolny, komplimenty mówienie: umawianie się, wyrażanie propozycji: czytanie: sms, chat; pisanie: zaproszenie, odmowa; słownictwo: pory dnia, dni tygodnia, miesiace; gramatyka:	**2**

	pozycja czasownika w zdaniu, przyimki am,um temat: czas wolny, umawianie się słuchanie: rozmowa o upodobaniach kulinarnych; mówienie: mówienie o zwyczajach żywieniowych; konwersacja podczas jedzenia; czytanie: komiks; słownictwo: artykuły żywnościowe i potrawy; gramatyka: konjugacja: mögen, „möchte“, słowotwórstwo: rzeczownik + rzeczownik.	
6.	temat: jedzenie, zaproszenia słuchanie: komunikaty; prognozy pogody; mówienie: zasięganie informacji, rozmowa telefoniczna; słownictwo: środki transportu, podróże; gramatyka: czasowniki rozdzielnie złożone. temat: podróżowanie, środki transportu mówienie: rozmawianie o wydarzeniach w przeszłości; czytanie: terminarz, e-mail; pisanie: opisywanie przebiegu dnia; słownictwo: czynności codzienne; gramatyka: czas Perfekt z czasownikiem posiłkowym „haben”; przyimki von...bis, ab.	**2**
7.	Słuchanie: wywiady, mówienie: rozmowy o świętach i podróżach; czytanie: teksty informacyjne; słownictwo: pory roku, miesiące; gramatyka: czas Perfekt z czasownikiem posiłkowym sein, przyimek im. Powtórzenie materiału. Test.	**2**
8.	temat: opisywanie drogi słuchanie: opis drogi; mówienie: opis drogi, proszenie o pomoc; słownictwo: instytucje oraz urzędy miejskie; gramatyka: przyimki z celownikiem temat: mieszkanie mówienie: opisywanie i ocenianie; czytanie: ogłoszenia mieszkaniowe, pisanie: e-mail; słownictwo: instytucje, urzędy miejskie; gramatyka: czasowniki z celownikiem	**2**
9.	słuchanie/ mówienie: oferowanie pomocy, proszenie o pomoc; reagowanie na przeprosiny; czytanie, pisanie: e-mail: uzganianie terminów; słownictwo: hotel; gramatyka: przyimki vor, nach, in, für temat: w mieście mówienie: wyrażanie życzeń oraz rozmawianie o planach; czytanie: fragment tekstu z gazety; pisanie: kreatywne pisanie; słownictwo: pany i życzenia; gramatyka: przyimki mit/ohne, czasownik modalny wollen.	**2**
10.	temat: zdrowie i choroba słuchanie/mówienie: opisywanie dolegliwości; udzielanie porad; rozmawianie o chorobach; czytanie: porady zdrowotne; słownictwo: części ciała; gramatyka: tryb rozkazujący (Sie), czasownik modalny sollen temat: wygląd i charakter	**2**

	słuchanie: Smalltalk; mówienie: opisywanie osób, reagowanie ze zdziwieniem; słownictwo: wygląd, charakter; gramatyka: czas Präteritum war, hatte, czas Perfekt, czasowniki nierozdzielnie złożone, słowotwórstwo z un-	
11.	temat: gospodarstwo domowe mówienie: prośby i wezwania; czytanie: wpis do pamiętnika; pisanie: e-mail; słownictwo: czynności w gospodarstwie domowym; gramatyka: tryb rozkazujący (du/ihr), zaimek osobowy w bierniku.	**2**
12.	temat: reguły/ zasady mówienie: Wyrażanie swojego zdania; mówienie o zasadach; czytanie: artykuł prasowy; pisanie: e-mail; słowotwórstwo: reguły w ruchu drogowym i środowisku naturalnym; gramatyka: czasowniki modalne dürfen, müssen.	**2**
13.	temat: ubranie słuchanie/ mówienie: rozmowy o ubraniach; czytanie: wpisy na forach internetowych; słownictwo: ubrania; gramatyka: stopień wyższy, porównania.	**2**
14.	temat: pogoda mówienie: podawanie powodów, rozmowy o pogodzie; czytanie: blog; czytanie: kartka pocztowa; słownictwo: pogoda, strony świata; gramatyka: słowotwórstwo – los, spójnik denn	**2**
15.	temat: święta i uroczystości mówienie: wyrażanie życzeń; składanie gratulacji; czytanie: zaproszenia; słownictwo: święta; gramatyka: Konjunktiv II würde, liczebniki porządkowe. Powtórzenie materiału. Kolokwium zaliczeniowe.	**2**
	Razem liczba godzin:	**Razem liczba godzin: 30**

Literatura podstawowa:

1	Menschen Deutsch als Fremdsprache Kursbuch/ Arbeitsbuch A1.1
2	Menschen Deutsch als Fremdsprache Kursbuch/Arbeitsbuch A1.2

Literatura uzupełniająca:

1	Praktyczna gramatyka języka niemieckiego Dreyer Schmitt, Hueber Polska
2	Großer Lernwortschatz Deutsch als Fremdsprache, Max Hueber Verlag
3	Język niemiecki, Repetytorium gramatyczne, Lektor Klett
4	Eine kleine Landeskunde der deutschsprachigen Länder, Stanisław Bęza

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)	**Psychologia ogólna**	**Kod podmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne Kształtowanie Człowieka		
Profil kształcenia	Praktyczny		
Poziom studiów	Pierwszy stopień		
Specjalność	Trener osobisty		
Forma studiów	niestacjonarne		
Semestr studiów	I		

Tryb zaliczenia przedmiotu	Zaliczenie na ocenę	**Liczba punktów ECTS**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita		Zajęcia kontaktowe		Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym		
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Wykład			18	Kolokwium pisemne						60
Ćwiczenia			18	Aktywność na zajęciach, przygotowanie projektów i prezentacji						40
Razem:			36					Razem		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Sposoby weryfikacji efektu uczenia się**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Rozumie i potrafi wyjaśnić psychologiczne uwarunkowania zdrowia i choroby.	Sprawdzian pisemny	K_W17	W
	2.	Posiada podstawową wiedzę w zakresie psychologii.	Sprawdzian pisemny	K_W17	W
	3.	Zna podstawy funkcjonowania jednostek i grup społecznych oraz sposoby interwencji psychologicznej.	Ocena umiejętności podczas wykonywania zadań. Obserwacja ciągła.	K_W20	C
Umiejętności	1.	Potrafi komunikować się z jednostką oraz z grupą społeczną w celu analizowania, interpretowania oraz projektowania strategii działań psychologicznych pomagających w osiąganiu zamierzonych efektów przez klienta.	Ocena umiejętności podczas wykonywania zadań. Obserwacja ciągła.	K_U14	C
	2.	Potrafi identyfikować problemy klienta; analizować i interpretować motywy i wzory ludzkich zachowań oraz ich konsekwencje społeczne i personalne.	Ocena umiejętności podczas wykonywania zadań. Obserwacja ciągła.	K_U15	C
Kompetencje społeczne	1.	Posiada świadomość własnych ograniczeń i wie kiedy zwrócić się do innych specjalistów.	Udział w dyskusji	K_K01	C

Prowadzący

Forma zajęć	**Prowadzący zajęcia** (tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko)
Wykład	prof. nadzw. dr hab. Alicja Głębocka
Ćwiczenia	prof. nadzw. dr hab. Alicja Głębocka

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Wykład multimedialny.

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Przedmiot i zadana psychologii. Podstawowe pojęcia	**2**
2.	Procesy postrzegania	**2**
3.	Procesy myślenia i podejmowania decyzji	**2**
4.	Procesy uczenia się	**2**
5.	Procesy pamięci	**2**
6.	Emocje i motywacje	**2**
7.	Wybrane koncepcje człowieka w psychologii (podejście biologiczne, behawioryzm, poznawcze, społeczno-kulturowe, psychoanalityczne).	**3**
8.	Mechanizmy rozwoju człowieka	**2**
9.	Metodologia badań psychologicznych – podstawowe pojęcia	**1**
	Razem liczba godzin:	**18**

Ćwiczenia	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia praktyczne indywidualne i grupowe, symulacja, studium przypadku, dyskusja problemowa, burza mózgów , eksperyment, obserwacja, analiza tekstów.

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Spostrzeganie.	**3**
2.	Procesy uczenia się.	**3**
3.	Sposoby rozwiązywania problemów.	**3**
4.	Psychologia pamięci.	**3**
5.	Psychologia motywacji.	**3**
6.	Psychologia emocji i radzenia sobie ze stresem.	**3**
	Razem liczba godzin:	**18**

Literatura podstawowa:

1	Mietzel G. (2001): Wprowadzenie do psychologii. GWP, Gdańsk
2	Streau J. (2000): Psychologia podręcznik akademicki, tom 2. Psychologia ogólna. GWP, Gdańsk
3	Zimbardo Ph.,0 Gerrig R. J. (2012) Psychologia i życie. Wydawnictwo Naukowe PWN. Warszawa
4	Łukaszewski W.(2015). Wielkie i te nieco mniejsze pytania psychologii. Smak Słowa. Gdańsk.

....

Koordynator modułu (przedmiotu)
podpis

Dyrektor Instytutu
pieczęć i podpis

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)			**TRENING WYTRZYMAŁOŚCIOWY I SIŁOWY**						**Kod przedmiotu**	
Kierunek studiów			Psychofizyczne kształtowanie człowieka							
Profil kształcenia			praktyczny							
Poziom studiów			studia pierwszego stopnia							
Specjalność			przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności							
Forma studiów			niestacjonarne							
Semestr studiów			I					**Język wykładowy**		polski
Wstępne wymagania dotyczące modułu			Podstawowa sprawność fizyczna					**Zajęcia z zakresu nauk podstawowych**		Nie
Tryb zaliczenia przedmiotu			**Egzamin**	**Liczba punktów ECTS**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	3	Zajęcia kontaktowe	0,9	Zajęcia praktyczne	2	
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Wykład	29	20	9	Egzamin pisemny						40
Ćwiczenia praktyczne	61	43	18	Aktywność na zajęciach, przygotowanie zajęć, przygotowanie projektów						60
Razem:	90	63	27						**Razem**	100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy realizacji**
Wiedza	1.	Posiada odpowiednie umiejętności poparte wiedzą do indywidualizacji programowania procesu treningowego personalnego oraz grupowego i potrafi przeprowadzić trening w poszczególnych przypadkach (wady postawy , trening sylwetkowy , trening siłowy , trening przygotowania motorycznego , prerehab) ,wykonany kierunkowo ,bez pogłębiania wad, bezpiecznie oraz efektywnie.	K_W08	W, CP
	2.	Potrafi efektywnie wykorzystać wiedze z zakresu metodyki nauczania ruchu a także poprawę jakości techniki wykonywanych ruchów.	K_W11	W, CP
	3.	Zna podstawowe wzorce ruchowe ,potrafi przeprowadzić analizę funkcjonalną ruchu na bazie których potrafi planować i dobierać ćwiczenia korygujące wraz z progresją ćwiczeń a także obciążeń . Zna zasady periodyzacji procesu treningowego progresji ćwiczeń oraz obciążeń treningu sportowego oraz rekreacyjnego. Zna podstawowe cechy motoryczne człowieka potrafi je ocenić oraz wykonać ich testy ze sprzętem lub bez.	K_W10	W, CP
Umiejętności	1.	Nie posiada ograniczeń ruchowych uniemożliwiających samodzielne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności ruchowej jak również nie posiada ograniczeń ruchowych w aspekcie podstawowych bojów.	K_U06	CP
	2.	Potrafi w bezpieczny sposób nauczać pracy z wolnymi obciążeniami (sztangi , hantle , kettlebels), ćwiczeń z własnym ciężarem ciała(podstawy kalisteniki ,ćwiczeń z gumami , tubbingami, systemami podwieszanymi, łańcuchami) ćwiczeń na maszynach i trenażerach treningowych, , bieżniach ,stepperach , wioślarzach ,airbikach i innych maszyn do treningu aerobowego.	K_U07	CP
	3.	Potrafi monitorować proces treningu sportowego jak i rekreacyjnego i w miarę potrzeb modyfikować .	K_U11	W,CP
	4.	Zna systemy energetyczne , zna zasady treningu tlenowego ,(regeneracyjnego , podtrzymującego , kształtującego,tlenowo -beztlenowego , beztlenowego(laktalnego i alaktalnego) Potrafi kierować procesem ich kształtowania oraz nadzorowania ich postępu.	K_U12	W,CP
Kompetencje społeczne	1.	Szanuje klienta oraz dba o potrzeby oraz realizację zidentyfikowanych celów i założeń treningowych.	K_K04	W,C
	2.	Dba o własne bezpieczeństwo, bezpieczeństwo, klienta oraz osób w sali treningowej	K_K05	CP
	3.	Identyfikuje się ze zdrowym trym życia , jest sprawny fizycznie, rozumie znaczenie formy fizycznej w pracy trenera .	K_K06	W,CP

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Wykład konwersatoryjny

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Podstawowe wzorce ruchowe ,mobilność , stabilność , podstawowe cechy motoryczne (siła, moc, szybkość, wytrzymałość itd.).Ocena funkcjonalna.	1
2.	Drogi i metody rozwoju cech motorycznych, monitoring , progresja	1
3.	Programowanie struktury procesu treningowego (Przejścia siła-moc-siła prędkość – prędkość -siła-szybkość- wytrzymałość siłowa szybkość wytrzymałościowa	1

4.	Modele periodyzacji(liniowa blokowa , łączona) ukierunkowanie ,intensywność , objętość. Blok intensywny (siła maksymalna , reaktywna , eksplozywna) blok ekstensywny (korekcje ,hipertrofia, trening metaboliczny)klasyfikacja systemów energetycznych	3
5.	Metody kształtowania wytrzymałości tlenowej ,mieszanej oraz beztlenowej	1
6.	Trening metaboliczny w schemacie intensywnym i ekstensywnym	1
7.	Trening stacyjny ,obwodowy, grupowy ,medyczny.	1
	Razem liczba godzin:	**9**

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia praktyczne indywidualne i grupowe, studium przypadku, dyskusja problemowa, burza mózgów , obserwacja

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Modele rozgrzewek w treningu przygotowania motorycznego (R.A.M.P. , EXOS,)Przygotowanie indywidualnej rozgrzewki opartej o ocenę funkcjonalną w treningu wytrzymałościowym i siłowym.	2
2.	Progresja wzorców ruchowych ocena mobilności i stabilności poszczególnych stawów. Zaprojektowanie ćwiczeń siłowych ,wolnych dla ruchów z wzorców ruchowych	2
3.	Ćwiczenia siłowe z wolnymi ciężarami (sztangi , hantle , kettlebell) z własnym ciężarem ciała, na maszynach. Zaprojektowanie ćwiczeń	2
4.	Parametry treningowe (rodzaje ćwiczeń , ciężar, ilość powtórzeń , serii , tempo , połączenia ,progresja , objętość , intensywność ,)	2
5.	Ćwiczenia siłowe i aerobowe w sportach sylwetkowych . (Okresy: siła , hipertrofii , definicja , okres startowy, przejściowy)	2
6.	Rodzaje treningu wytrzymałościowego i jego wykonanie :studio fitness , dom ,plener	2
7.	Ćwiczenia siłowe i aerobowe w dyscyplnach siłowych ,siłowo wytrzymałościowych , wytrzymałościowych .	4
	Razem liczba godzin:	**18**

Literatura podstawowa:

1.	Essentials of strenght training and conditioning G. Gregory Haff N. Travis Triplett
2.	Advanced functional training : training technique for coaches , personal trainers and athlets Mike Boyl
3.	Every day is a gameday Mark Verstagen
4.	Periodysation training for sports Tudor Bompa
5.	Become a suple leopard Kelly Starrett Glen Cordoza

Literatura uzupełniająca:

1.	Współczesny trening siły mięśniowej Wil, Zając Porzęcki
2.	Przygotowanie sprawnościowe w zespołowych grach sportowych A.Zając
3.	Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego Jan Górski 2019

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)		**Żywienie człowieka**					**Kod podmiotu**			
Kierunek studiów		Psychofizyczne kształtowanie człowieka								
Profil kształcenia		praktyczny								
Poziom studiów		studia pierwszego stopnia								
Specjalność		przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności								
Forma studiów		niestacjonarne								
Semestr studiów		I					**Język wykładowy**			polski
Wstępne wymagania dotyczące modułu		Brak					**Zajęcia z zakresu nauk podstawowych**			Nie
Tryb zaliczenia przedmiotu		Zaliczenie pisemne			**Liczba punktów ECTS**					Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	2	Zajęcia kontaktowe	1,2	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	1	
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Wykład	30	12	18	Zaliczenie pisemne końcowe semestralne						50
Ćwiczenia	30	12	18	Ćwiczenia praktyczne wykonywane samodzielnie, prezentowanie przygotowanych prezentacji multimedialnych, kolokwium pisemne końcowo semestralne						50
Razem:	60	24	36						Razem	100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Uwagi**
Wiedza	1.	Definiuje podstawowe pojęcia z zakresu żywienia człowieka	K_W01 K_W03	W
	2.	Rozróżnia składniki odżywcze oraz określa ich rolę w organizmie człowieka	K_W03 K_W05	W
	3.	Potrafi przeanalizować procesy związane z trawieniem składników odżywczych	K_W01	W
Umiejętności	1.	Oblicza zapotrzebowanie energetyczne. Posługuje się tablicami wartości odżywczej.	K_U04 K_U05 K_U06	C
	2.	Oblicza udział składników odżywczych w zapotrzebowaniu energetycznym.	K_U04 K_U05 K_U06	C
	3.	Oblicza bilans energetyczny i wody w ustroju . Określa intensywność przemian metabolicznych.	K_U04 K_U05 K_U06	C
	4.	Oblicza wartość odżywczą przykładowego posiłku.	K_U04 K_U05 K_U06	C
Kompetencje społeczne	1.	Jest świadomy własnych ograniczeń i konieczności rozwoju zawodowego	K_K01	C

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Wykład multimedialny

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Rys historyczny nauk żywieniowych. Żywienie a rozwój osobniczy.	2
2.	Bilans energetyczny organizmu, źródła energii.	3
3.	Białka – podział, źródła, trawienie. Rola w organizmie.	2
4.	Składniki odżywcze: tłuszcze, podział, źródła. Znaczenie dla organizmu. Procesy trawienia.	3
5.	Wolne rodniki, powstawanie, proces peroksydacji.	2
6.	Węglowodany – podział, źródła, trawienie. Rola w organizmie. Indeks i ładunek glikemiczny.	2
7.	Błonnik pokarmowy znaczenie dla organizmu, źródła.	2
8.	Rola wody w organizmie.	2
	Razem liczba godzin:	**18**

Ćwiczenia	**Metody dydaktyczne**	Dyskusja dydaktyczna, indywidualne ćwiczenia praktyczne , metody eksponujące – prezentacja multimedialna przy użyciu komputera

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Problemy żywieniowe w Polsce i na świecie.	2
2.	Udział białka, tłuszczu, węglowodanów w zapotrzebowaniu energetycznym organizmu. Równoważniki energetyczne wg Atwatera. Wykazanie różnic pomiędzy równoważnikami fizycznymi i fizjologicznymi. Podział energii na poszczególne posiłki.	3
3.	Obliczanie podstawowej, ponadpodstawowej i całkowitej przemiana materii. Przeliczanie jednostek: kcal, kJ, MJ.	3
4.	Wartość odżywcza białka – wskaźnik CS. Aminokwas ograniczający.	2
5.	Analiza jadłospisów pod względem wartości odżywczej białka.	2
6.	Obliczanie zawartości tłuszczu, cholesterolu i NNKT w racjach pokarmowych.	2
7.	Obliczanie indeksu i ładunku glikemicznego posiłku.	2
8.	Obliczanie bilansu wody w organizmie.	2
	Razem liczba godzin:	**18**

Literatura podstawowa:

1	Żywienie człowieka. Podstawy nauki o Żywieniu. red. J. Gawęcki, L. Hryniewiecki, PWN, Warszawa 2010
2	Kompendium wiedzy o żywności, Żywieniu i zdrowiu. red. J. Gawęcki, T. Mossor-Pietraszewska, PWN, Warszawa 2010
3	Normy Żywienia człowieka. red. S. Ziemianski, PZWL, Warszawa 2017
4	Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw. red. H. Kunachowicz, PZWL, Warszawa 2013

Literatura uzupełniająca:

1	Wieczorek-Chełminska Z.: Nowoczesna dietetyczna książka kucharska. Warszawa 2000.

Załącznik 1
do Uchwały nr …/2018/2019 Senatu PWSZ w Nysie
z dnia 25.01.2019

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)		**OCHRONA WŁASNOŚCI INTELEKTUALNEJ**						**Kod przedmiotu**	
Kierunek studiów		Kosmetologia							
Profil kształcenia		Praktyczny							
Poziom studiów		Studia pierwszego stopnia							
Specjalność		Kosmetologia specjalistyczna							
Forma studiów		Niestacjonarne							
Semestr studiów		I							
Tryb zaliczenia przedmiotu		Kolokwium z wykładu		**Liczba punktów ECTS 0,5**					Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne		**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita		Zajęcia kontaktowe	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	
		Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**				Waga w %
Wykład		9		9	Kolokwium zaliczeniowe z materiału na koniec semestru				100
Razem:								Razem	100%
Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**						**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Zna prawne i etyczne uwarunkowania wykonywania zawodów medycznych ze szczególnym uwzględnieniem uwarunkowania wykonywania działalności zawodowej kosmetologa						K_W17	W
Umiejętności	1.	Posiada umiejętność stałego dokształcania się, rozwoju i doskonalenia swoich umiejętności.						K_U21	W
Kompetencje społeczne	1.	Jest świadoma własnych ograniczeń i wie kiedy zwrócić się do ekspertów						K_K01	W
	2.	Rozumie potrzebę i zna możliwości ciągłego dokształcania się (studia drugiego i trzeciego stopnia, studia podyplomowe, kursy), podnoszenia kompetencji zawodowych, osobistych i społecznych						K_K01	W

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	**Prezentacja, dyskusja**

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Własność intelektualna – charakterystyka pojęcia i systematyka kategorii zaliczanych do własności intelektualnej Instytucjonalizacja prawnej ochrony własności intelektualnej. Prawne aspekty zarządzanie prawami własności intelektualnej w organizacji gospodarczej	**2**
2.	Prawna ochrona autora. Autorskie prawa osobiste i majątkowe – zakres prawnej ochrony. Prawna ochrona oprogramowania w prawie krajowym i europejskich regulacjach prawnych	**2**
3.	Urząd patentowy – status funkcje i zadania. Patent i warunki jego uzyskania. Charakterystyka procedury patentowej	**1**
4.	Systemy Bezpieczeństwa Informacji	**2**
5.	Ochrona firmy, nazw handlowych i domen internetowych. Znak towarowy w obrocie gospodarczym – warunki i procedury prawnej ochrony. Ochrona oznaczeń geograficznych w prawie krajowym i europejskim	**1**
6.	Prawna ochrona wzorów użytkowych. Ochrona wzorów przemysłowych – ustawowe regulacje prawa krajowego i europejskiego	**1**
	Razem liczba godzin:	**9**

Literatura podstawowa:

1.	Barta J., Czajkowska-Dąbrowska M., Ćwiąkalski Z., Markiewicz R., Traple E., Prawo autorskie i prawa pokrewne. Komentarz, Kantor Wydawniczy Zakamycze, Kraków 2005
2.	Dereń A.M., ochrona własności intelektualnej w obrocie gospodarczym, Oficyna Wydawnicza PWSZ Nysa 2011
3.	Giliciński L., Wykonywanie praw własności intelektualnej w prawie Wspólnoty Europejskiej, Dom Wydawniczy ABC, Warszawa 1997
4.	Golat K., Golat R., Prawo autorskie w praktyce, Wyd. INFOR, Warszawa 1998
5.	Hetman J., Podstawy prawa własności intelektualnej, Biblioteka Analiz, warszawa 2010

Literatura uzupełniająca:

1.	Golat R., Dobra niematerialne. Kompendium prawne, Oficyna Wydawnicza Branta, Warszawa 2005
2,	Kotarba W., Ochrona wiedzy w Polsce, Wydawnictwo ORGMASZ, Warszawa 2005.

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)	JĘZYK ANGIELSKI	**Kod podmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne Kształtowanie Człowieka		
Profil kształcenia	praktyczny		
Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia		
Specjalność	przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności		
Forma studiów	stacjonarne		
Semestr studiów	2		

Tryb zaliczenia przedmiotu		**Liczba punktów ECTS**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita		Zajęcia kontaktowe		Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym		
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Laboratorium			30	Udział w zajęciach, bieżące przygotowanie, kolokwia z kolejnych partii materiału						100
Razem:			30					Razem		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Potrafi posługiwać się językiem angielskim w mowie i piśmie na poziomie B2 Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego.	K_U20	CP
Umiejętności	1.	Rozumie teksty czytane i słuchane w języku angielskim oraz na piśmie na poziomie A1 Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego.	K_U20	CP
Kompetencje społeczne	1.	Potrafi współpracować w grupach, przyjmując różne role.	K_U20	CP
	2.	Potrafi określić priorytety działania w poszczególnych typach zadań.	K_U20	CP
	3.	Umiejętnie komunikuje się ze wszystkimi uczestnikami procesu dydaktycznego.	K_U20	CP

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	**metody: gramatyczno-tłumaczeniowa, audiolingwalna, kognitywna, komunikacyjna, bezpośrednia**

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	W biurze. Formy grzecznościowe wyrażające formy I pozwolenia.	**2**
2.	Nowoczesne technologie. Czasowniki wyrażające powinność i konieczność.	**2**
3.	Wygląd zewnętrzny. Czasowniki wyrażające dedukcję.	**2**
4.	Sukcesy i porażki życiowe. Czasowniki wyrażające umiejętności i możliwości.	**2**
5.	Wynajmowanie mieszkania.	**2**
6.	Edukacja w Wielkiej Brytanii. I tryb warunkowy.	**2**
7.	Rodzaje domów. II tryb warunkowy.	**2**
8.	Czynniki środowiskowe a wydolność.	**2**
9.	Nieżywieniowa pomoc ergogeniczna.	**2**

10.	Indywidualna różnica w sporcie.	**2**
11.	Motywacja w sporcie.	**2**
12.	Pobudzenie, niepokój i wydolność.	**2**
13.	Trening umiejętności psychologicznych.	**2**
14.	Przetrenowanie, stres i wypalenie u dorastających sportowców.	**2**
15.	Kolokwium – zaliczenie	**2**
	Razem liczba godzin:	**30**

Literatura podstawowa:

1	Oxenden Clive, Latham-Koenig Christina. New English File Intermediate. Oxford: OUP, 2007
2	Sproule John. Sports, Exercise and Health Science. Oxford: OUP, 2012.
3	Crane J., Hannibal J. Psychology. Oxford: OUP, 2012.

Literatura uzupełniająca:

1	Grice T. , *Nursing 1*, Oxford University Press, 2007
2	Grice T., Greenan J., *Nursing 2*, Oxford University Press, 2008
3	Ciecierska J., Jenie B., Pudruj K., English in Medicine. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2001.
4	Glendinning Eric H., Holmstrom Beverly A.S., English in Medicine. Cambridge: Cambridge University Press, 1998.
5	Grice Tony, Nursing. Oxford University Press, 2007.
6	James D.V., Medicine. Hemel Hempstead: Prentice Hall, 1998.
7	Lipscombe S., Encyclopedia of Family Health and First Aid. Bath: Parragon, 2003.
8	Misztal M., Tests in English Thematic Vocabulary. Warszawa: WSiP, 1996.

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)		**Język czeski**			**Kod podmiotu**		
Kierunek studiów		Psychofizyczne kształtowanie człowieka					
Profil kształcenia		praktyczny					
Poziom studiów		Studia pierwszego stopnia					
Specjalność		przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności					
Forma studiów		Stacjonarne					
Semestr studiów		II					
Tryb zaliczenia przedmiotu			**Liczba punktów ECTS**				Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**		Całkowita	1	Zajęcia kontaktowe	1	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym 1	
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**			Waga w %
Ćwiczenia praktyczne	30	0	30	- wypowiedzi ustne na zajęciach, prace domowe: ćwiczenia leksykalne i gramatyczne, prezentacje multimedialne o charakterze popularnonaukowym związane z kierunkiem studiów, testy kontrolne, testy zaliczeniowe			100
Razem:	30	0	30			Razem	100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Umiejętności	1.	Student: - dysponuje kompetencją językową umożliwiającą generowanie wypowiedzi zrozumiałych dla rodzimego użytkownika danego języka, potrafi relacjonować wydarzenia, opisywać własne przeżycia, reakcje i wrażenia oraz radzić sobie w większości sytuacji występujących podczas kontaktów prywatnych i zawodowych zarówno w kraju, jak i zagranicą	K_U20	CP
	2.	- rozumie ze słuchu główne myśli wypowiedziane w standardowej odmianie języka, rozumie główne wątki wielu programów radiowych i telewizyjnych traktujących o sprawach bieżących oraz zawodowych	K_U20	CP
	3.	- potrafi napisać spójną, poprawną pod względem gramatycznym i leksykalnym wypowiedź pisemną na tematy ogólne lub związane z zainteresowaniami, potrafi swobodnie redagować e-mail	K_U20	CP
	4.	-potrafi zinterpretować główny sens tekstu czytanego, rozumie znaczenie głównych wątków przekazu zawartego w jasnych, standardowych wypowiedziach, które dotyczą znanych spraw typowych dla pracy, szkoły, czasu wolnego itd.	K_U20	CP

Laboratorium	**Metody dydaktyczne**	
L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Czas przeszły („Co dělál?”) – odmiany, formy nieregularne.	**2**
2.	„Sławni Czesi” – czytanka, dyskusja i test.	**2**
3.	Czas przeszły – ćwiczenia, przekształcanie czasu teraźniejszego na przeszły, budowanie dialogów.	**2**
4.	Czas przeszły – ćwiczenia, przekształcanie czasu teraźniejszego na przeszły, budowanie dialogów.	**2**
5.	„Mieszkanie i dom” – ogłoszenia związane z nieruchomościami (konstrukcja	**2**

	tekstów tego typu).	
6.	„Mieszkanie i dom” – ogłoszenia związane z nieruchomościami (konstrukcja tekstów tego typu).	**2**
7.	Zawieranie znajomości, konwersacje towarzyskie. Charakterystyka osób (wykonywany zawód, zainteresowania i hobby, opis ulubionych zajęć).	**2**
8.	Tzw. podwójne zaprzeczenie. System przyimków w języku czeskim.	**2**
9.	Powtórzenie i sprawdzenie wiadomości i nabytych umiejętności.	**2**
10.	Czas przyszły (j. polski a j. czeski – porównanie konstrukcji czasu przyszłego).	**2**
11.	Czasowniki i przysłówki związane z ruchem, przemieszczaniem się (np. Kde jsi?, Kam jedeš?).	**2**
12.	Ciało ludzkie – budowa, części ciała. Ćwiczenia gramatyczne – l. mn.	**2**
13.	Ciało ludzkie – budowa, części ciała. Ćwiczenia gramatyczne – l. mn.	**2**
14.	Wizyta u lekarza – słownictwo związane z badaniem lekarskim, określaniem chorób, leczeniem, przepisywaniem i wykupywaniem leków. Zaimki osobowe w Bierniku.	**2**
15.	Kolokwium – zaliczenie.	**2**
	Razem liczba godzin:	**30**

Literatura podstawowa:

1	Lída Holá, New Czech Step by Step, Praha 2009.
2	Grażyna Balowska, Czeski nie gryzie, Warszawa 2013.

Literatura uzupełniająca:

1	Lída Holá, Pavla Bořilová, Čeština expres 1, Praha 2010.
2	Lída Holá, Pavla Bořilová, Čeština expres 2, Praha 2011.
3	Luttererová Jiřina, Česká slovní zásoba a konverzační cvičení, Praha 1994.
4	Materiały własne.

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)				Praktyczna nauka drugiego języka obcego: hiszpański				**Kod podmiotu**		
Kierunek studiów				Psychofizyczne kształtowanie człowieka						
Profil kształcenia				praktyczny						
Poziom studiów				Studia pierwszego stopnia						
Specjalność				Wspólny dla obu specjalności						
Forma studiów				Studia stacjonarne						
Semestr studiów				2						
Tryb zaliczenia przedmiotu				egzamin	**Liczba punktów ECTS**					Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne		**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	1	Zajęcia kontaktowe	1	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym 1	
		Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**					Waga w %
Ćwiczenia praktyczne		30	0	30	Na podstawie aktywności studenta, przygotowania się do zajęć, przygotowania zadań domowych testu końcowego					100
Razem:		30	0	30					Razem	100%
Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**							**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Zna podstawowe słownictwo i formy językowe umożliwiające komunikowanie się w mowie i w piśmie na poziomie A1+								CP
Umiejętności	1.	Potrafi posługiwać się w mowie i w piśmie słownictwem i formami językowymi umożliwiającymi komunikowanie się na poziomie A1+								CP
	2.	potrafi posługiwać się nowoczesną technologią komputerową								CP
Kompetencje społeczne	1.	potrafi pracować w grupie, przyjmując różne w niej role								CP
	2.	potrafi odpowiednio określić priorytety służące realizacji określonych zadań								CP

Treści kształcenia

Ćwiczenia praktyczne	Metody dydaktyczne	Podejście komunikatywne

L.p.	Tematyka zajęć	Liczba godzin
1.	Miejsca i budynki w mieście, umiejscowienie budynków, przyimki miejsca.	2
2.	wskazywanie drogi i pytanie o drogę.	2
3.	Tryb rozkazujący czasowników.	2
4.	moja okolica – opisywanie miasta/wsi.	2
5.	Rozmowa telefoniczna, umawianie się na spotkanie	2
6.	Opisywanie zdarzeń bieżących. Konstrukcja „estar+gerundio”.	2
7.	Jaka jest pogoda? Opis pogody.	2
8.	W sklepie odzieżowym. Opis ubrania, rozmowa ze sprzedawcą.	2
9.	Opisywanie wyglądu.	2
10.	Porównywanie i stopień wyższy przymiotników.	2
11.	Zdrowie i dolegliwości. U lekarza.	2
12.	Plany na wakacje i opis wakacji	2
13.	Czas przeszły. Czasowniki regularne.	2
14.	Czas przeszły . Czasowniki nieregularne.	2
15.	Test końcowy	2
	Razem liczba godzin:	**30**

Literatura podstawowa:

1	Francisca Castro Viudez, Pilar Diaz Ballesteros, Ignacio Rodero Diez, Carmen Sardinero Franco (2011): *Espanol en marcha*. Curso de espanol como lengua extranjera. Libro del alumno. Madrid: SGEL.
2	Francisca Castro Viudez, Pilar Diaz Ballesteros, Ignacio Rodero Diez, Carmen Sardinero Franco (2011): *Espanol en marcha*. Curso de espanol como lengua extranjera. Cuaderno de ejercicios. Madrid: SGEL.

Literatura uzupełniająca:

1	Ernesto Martin Peris, Neus Sans Baulenas (2011): *Gente* (nueva edicion), Barcelona: Difusion.
2	Luis Aragones, Ramon Palencia (2010): *Gramatica de uso del espanol. Teoria y practica*, Madrid: SM.
3	Rosario Alonso Raya, Alejandro Castaneda Castro, Pablo Martinez Gila, Lourdes Miquel Lopez, Jenaro Ortega Olivares, Jose Placido Ruiz Campillo, *Gramatica basica del estudiante de espanol*, Barcelona: Difusion.
4	Materiały własne.

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)			JĘZYK NIEMIECKI			**Kod podmiotu**				
Kierunek studiów			Psychofizyczne kształtowanie człowieka							
Profil kształcenia			praktyczny							
Poziom studiów			Studia pierwszego stopnia							
Specjalność			Wspólny dla obu specjalności							
Forma studiów			studia stacjonarne							
Semestr studiów			2							
Tryb zaliczenia przedmiotu				**Liczba punktów ECTS**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	30	Zajęcia kontaktowe	5	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	30	
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Ćwiczenia praktyczne	30	0	30	wypowiedzi ustne na zajęciach, prace domowe: ćwiczenia leksykalne, prezentacje multimedialne o charakterze popularnonaukowym związane z kierunkiem studiów, testy kontrolne, testy zaliczeniowe						100
Razem:	30	0	30					Razem		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	-student: zna język niemiecki na poziomie biegłości A2/B1 Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego potrafi porozumiewać się płynnie i spontanicznie, prowadzić swobodne rozmowy na różnorodne tematy, potrafi brać czynny udział w dyskusjach, wyrażając własne opinie i poglądy, w sposób aktywny wykorzystuje znajomość słownictwa związanego z profilem kształcenia	K_U20	CP
	2.	-rozumie ze słuchu różne teksty o tematyce ogólnej i specjalistycznej, dłuższe wypowiedzi oraz wykłady, większość wiadomości telewizyjnych i radiowych w standardowej odmianie języka	K_U20	CP
	3.	- potrafi pisać szczegółowe, poprawne gramatycznie i stylistycznie teksty na dowolne tematy, listy prywatne i formalne, list motywacyjny,CV	K_U20	CP
	4.	- potrafi korzystać z obcojęzycznych źródeł informacji, w szczególności literatury specjalistycznej, internetu, czyta ze zrozumieniem oryginalne teksty dotyczące problemów współczesnego świata.	K_U20	CP
Umiejętności	1.	Student: - dysponuje kompetencją językową umożliwiającą generowanie wypowiedzi zrozumiałych dla rodzimego użytkowanika danego języka, potrafi relacjonować wydarzenia, opisywać własne przeżycia, reakcje i wrażenia oraz radzić sobie w większości sytuacji występujących podczas kontaktów prywatnych i zawodowych zarówno w kraju, jak i zagranicą	K_U20	CP
	2.	-rozumie ze słuchu główne myśli wypowiedziane w standardowej odmianie języka, rozumie główne wątki wielu programów radiowych i telewizyjnych traktujących o sprawach bieżących oraz zawodowych	K_U20	CP
	3.	-potrafi napisać spójną, poprawną pod względem gramatycznym i leksykalnym wypowiedź pisemną na tematy ogólne lub związane z zainteresowaniem, potrafi swobodnie redagować e-mail	K_U20	CP
	4.	-potrafi swobodnie uczestniczyć w rozmowie towarzyskiej i na tematy zawodowe, wyrażać swą opinię, udzielać rad/ prosić o poradę i przekazywać sugestie, wykazując się stosunkowo	K_U20	

		dużym stopniem płynności, spontaniczności oraz poprawności językowej		
Kompetencje społeczne	1.	Potrafi zastosować wiedzę i umiejętności w codziennych sytuacjach	K_U20	
	2.	Potrafi współpracować w grupach, przyjmując różne role.	K_U20	
	3.	Potrafi określić priorytety działania w poszczególnych typach zadań	K_U20	
	4.	Umiejętnie komunikuje się ze wszystkimi uczestnikami procesu dydaktycznego	K_U20	

Treści kształcenia

Ćwiczenia praktyczne	**MeCPtody dydaktyczne**	**komunikatywna i kognitywna**

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Temat: zawody i rodzina Słuchanie/ mówienie: rozmowy o zawodach; opowiadanie o historiach rodzinnych; słownictwo: rodzina, czynności i wydarzenia; gramatyka: zaimek dzierżawczy: unser, euer, powtórzenie czasów Perfekt i Präteritum temat: mieszkanie Mówienie: udzielanie wskazówek przy urządzaniu mieszkania; czytanie: tekst prasowy; pisanie: pisanie kreatywne; słownictwo: umeblowanie, przeprowadzka; przyimki z celownikiem i biernikiem.	**2**
2.	temat: turystyka Mówienie: ocenianie, wyrażanie upodobań i życzeń; czytanie: turystyczne broszury reklamowe oraz ogłoszenia; słownictwo: przyroda oraz krajobraz; słowotwórstwo rzeczownik + er i czasownik + -ung temat: zakupy Słuchanie /mówienie: robienie zakupów, wyrażanie swoich upodobań; słownictwo: artykuły żywnościowe, opakowania i wagi; gramatyka: deklinacja przymiotników po rodzajniku nieokreślonym.	**2**
3.	temat: zwiedzanie miasta Mówienie: planowanie czegoś wspólnie, relacjonowanie o czymś; czytanie: list, kartka pocztowa, wpis internetowy; pisanie: kartka pocztowa, e-mail; słownictwo: turystyka; gramatyka: deklinacja: deklinacja po rodzajniku określonym. temat: kultura Słuchanie/ mówienie: proponowanie czegoś/ umawianie się; odrzucenie propozycji, zgadzanie się; czytanie: teksty czytelników; pisanie: kalendarz z imprezami kulturalnymi; słownictwo: imprezy kulturalne; gramatyka: über, von...an.	**2**
4.	temat: sport i sprawność fizyczna Mówienie/ słuchanie: proszenie o radę, udzielanie porad i propozycji; czytanie:	**2**

	plan dot. sprawności fizycznej oraz odżywiania; pisanie: tekst z forum internetowego; słownictwo: dyscypliny sportowe; gramatyka: Konjunktiv II: könnte, sollte, przyimek zwischen, przysłówek montags. temat: zdrowie i choroba Mówienie: wyrażanie współczucia, troski oraz nadziei; czytanie: tekst na forum internetowym; słownictwo: choroba, wypadek; gramatyka: spójniki weil, deshalb temat: życie zawodowe Mówienie: wyrażanie sprawach ważnych; czytanie: relacja o filmie dokumentalnym; słownictwo: życie zawodowe; gramatyka: deklinacja przymiotnika po rodzajniku zerowym.	
5.	temat: w restauracji Mówienie/ słuchanie: zamawianie w restauracji; wyrażanie reklamacji/ próśb; płacenie; słownictwo: restauracja; gramatyka: spójnik dass. temat: portret firmy Mówienie: ocenianie/ gratulowanie/ podziękowanie; czytanie: artykuł prasowy, wywiad; pisanie: gratulowanie, dziękowanie; słownictwo: przedmioty codziennego użytku; gramatyka: czasowniki zwrotne.	**2**
6.	temat: sposób odżywiania się Słuchanie: wywiady; mówienie: wyrażanie zaskoczenia; porównywanie; czytanie: tekst specjalistyczny; słownictwo: artykuły żywanościowe; spójnik wenn. Powtórzenie materiału. Test.	**2**
7.	temat: nauczanie języków obcych Słuchanie/mówienie: relacjonowanie o doświadczeniach w trakcie nauki języków obcych; słownictwo: wskazówki dot. nauki; gramatyka: spójnik als temat: poczta i telekomunikacja Mówienie: wyrażanie radości; czytanie: komunikat prasowy oraz instrukcja obsługi; pisanie: list osobisty; słownictwo: poczta; gramatyka: czas teraźniejszy strony biernej Passiv Präsens: Das Päckchen wird gepackt.	**2**
8.	temat: środki masowego przekazu słuchanie/ mówienie: mówienie o przyzwyczajeniach telewizyjnych; czytanie: tekst specjalistyczny; słownictwo: środki masowego przekazu; gramatyka: czasowniki z celownikiem i biernikiem; pozycja dopełnień temat: w hotelu słuchanie/ mówienie: rejestracja pokoju, opisanie drogi; słownictwo: hotel; gramatyka: pytanie zależne: ob, wie lange, przyimki: gegenüber, an ....vorbei, durch	**2**

9.	temat: podróże i komunikacja mówienie: rozmawianie o podróżach; czytanie: pamiętnik o podróży w internecie; pisanie: komentowanie; słownictwo: podróż i komunikacja; przyimki: am Meer, ans Meer. temat: pogoda i klimat mówienie: rozmowy o pogodzie; czytanie: tekst specjalistyczny; słownictwo: pogoda; gramatyka: czasowniki z przyimkami: sich interessieren für, pytania i przysłówki zaimkowe: worauf	**2**
10.	temat: imprezy kulturalne słuchanie/ mówienie: przekonywanie / zachwycanie kogoś, reagowanie w sposób niezdecydowany; czytanie: kalendarz imprez; słownictwo: imprezy kulturalnne; gramatyka: przyimki: woher? – vom/ aus dem temat: książki i prasa mówienie: wyrażanie zainteresowania/ braku zainteresowania; czytanie: tekst prasowy; gramatyka: czas Präteritum: durfte, konnte,....	**2**
11.	temat: państwo i administracja mówienie: relacjonowanie/ opisywanie; czytanie: Flyer; słownictwo: dokumenty; gramatyka: zaimki pytajne: welch- , zaimek wskazujący dies-, der, das, czasownik lassem	**2**
12.	temat: mobilność i komunikacja mówienie: Wyjaśnianie; czytanie: instrukcje; słownictwo: zgłoszenia intrenetowe; gramatyka: spójniki: bis, seit(dem). Powtórzenie materiału.	**2**
13.	temat: wykształcenie i zawód mówienie: wyrażanie zadowolenia/ niezadowolenia; czytanie: tekst na obwolucie; słownictwo: szkoła i wykształcenie; gramatyka: zaimek względny i zdanie względne w mianowniku i bierniku	**2**
14.	temat: praca zagranicą mówienie: wyrażanie zachwytu/ rozczarowania; czytanie: praca i podróżowanie zagranicą; słownictwo: mobilność, podróżowanie, zagranica; gramatyka: czas Präteritum: kam, sagte .... Powtórzenie materiału.	**2**
15.	**Kolokwium – zaliczenie**	**2**
	Razem liczba godzin:	

Literatura podstawowa:

1	Menschen, Deutsch als Fremdsprache Menschen A.2.1 + A.2.2 Kursbuch i Arbeitsbuch, wydawnictwo Hueber

Literatura uzupełniająca:

1	Podręczny słownik medyczny, Wydawnictwo lekarskie PZWL 1998
2	Praktyczna gramatyka języka niemieckiego, Dreyer, Schmidt, Hueber Polska
3	Lernwortschatz Deutsch als Fremdsprache, Monika Reimann, Sabine Dinsel
4	Eine kleine Landeskunde der deutschsprachigen Länder, Stanisław Bęza

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

<table>
<tr><td colspan="2">Nazwa modułu (przedmiotu)</td><td colspan="3">ORGANIZACJA I MARKETING SPORTU I REKREACJI</td><td colspan="2">Kod podmiotu</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">Kierunek studiów</td><td colspan="6">Psychofizyczne Kształtowanie Człowieka</td></tr>
<tr><td colspan="2">Profil kształcenia</td><td colspan="6">Praktyczny</td></tr>
<tr><td colspan="2">Poziom studiów</td><td colspan="6">Pierwszy stopień</td></tr>
<tr><td colspan="2">Specjalność</td><td colspan="6">Wspólny dla obu specjalności</td></tr>
<tr><td colspan="2">Forma studiów</td><td colspan="6">niestacjonarne</td></tr>
<tr><td colspan="2">Semestr studiów</td><td colspan="6">II</td></tr>
<tr><td colspan="2">Tryb zaliczenia przedmiotu</td><td colspan="2">zaliczenie</td><td colspan="4">Liczba punktów ECTS</td><td rowspan="2">Sposób ustalania oceny z przedmiotu</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Formy zajęć i inne</td><td colspan="3">Liczba godzin zajęć w semestrze</td><td>Całkowita</td><td>1</td><td>Zajęcia kontaktowe</td><td>0,3</td><td>Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym</td><td>0</td></tr>
<tr><td>Całkowita</td><td>Pracy studenta</td><td>Zajęcia kontaktowe</td><td colspan="5">Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć</td><td>Waga w %</td></tr>
<tr><td>Wykład</td><td>30</td><td>21</td><td>9</td><td colspan="5">Zaliczenie na podstawie obecności i aktywności w dyskusjach, dyskusja, przedstawienie referatu z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej</td><td>100</td></tr>
<tr><td>Razem:</td><td>30</td><td>21</td><td>9</td><td colspan="4"></td><td>Razem</td><td>100%</td></tr>
<tr><td>Kategoria efektów</td><td>Lp.</td><td colspan="6">Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)</td><td>Efekty kierunkowe</td><td>Formy zajęć</td></tr>
<tr><td>Wiedza</td><td>1.</td><td colspan="6">Wie jak zaprojektować własną firmę i zadbać o jej PR i marketing</td><td>K_W15</td><td>W</td></tr>
<tr><td>Umiejętności</td><td>1.</td><td colspan="6">Potrafi rozpoznawać potrzeby klienta i odpowiednio analizować dane jak również wyznaczać drogę kampanii marketingowej i PR</td><td>K_U17
K_U18</td><td>W</td></tr>
<tr><td>Kompetencje społeczne</td><td>1.</td><td colspan="6">Rozumie potrzeby klientów i potrafi z nimi współpracować</td><td>K_K02</td><td>W</td></tr>
</table>

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Wykład z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej, praca z tekstem w celu przygotowania wypowiedzi/referatu, dyskusja, przedstawienie referatu z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
2.	Planowanie organizacji sportowej lub rekreacyjnej, tworzenie modeli biznesowych, biznes plan Opracowanie modelu biznesowego lub zaprojektowanie i zaplanowanie wydarzenia rekreacyjnego	2
3.	Zarządzanie w organizacji rekreacyjnej, struktury organizacyjne, zakres i charakter działalności, zakres świadczonych usług	2
4.	Psychologiczne aspekty kierowania zespołem pracowniczym	2
5.	Zarządzanie klientem i obsługa klienta	2
6.	Marketing i PR w sporcie i rekreacji	2
7.	Organizacja i zarządzanie imprezami sportowymi i rekreacyjnymi	2
8.	Kreowanie własnego biznesu, przedsiębiorczość i zarządzanie własną firmą	2
9.	Efektywna sprzedaż usług rekreacyjnych	1
	Razem liczba godzin:	**15**

Literatura podstawowa:

1	Marketing w turystyce i rekreacji, red. Aleksander Panasiuk, Wydawnictwo: PWN
2	Naturalne Przywództwo , D.Goleman
3	Zasady działania skutecznego przywódcy, S.R.Covey
4	Zespoły zarządzające, R.Meredith Balbin

Literatura uzupełniająca:

1	Wizjonerskie organizacje, J. Colins
2	Od dobrego do wielkiego, J Colins

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)	**PSYCHOLOGIA OGÓLNA**	**Kod podmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne Kształtowanie Człowieka		
Profil kształcenia	Praktyczny		
Poziom studiów	Pierwszy stopień		
Specjalność	Trener osobisty		
Forma studiów	niestacjonarne		
Semestr studiów	II		

Tryb zaliczenia przedmiotu	Egzamin	**Liczba punktów ECTS**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	4	Zajęcia kontaktowe		Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	2,3	
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Wykład	52	34	18	Egzamin pisemny.						60
Ćwiczenia	68	50	18	Aktywność na zajęciach, przygotowanie projektów i prezentacji						40
Razem:	120	84	36					Razem		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Zna wybrane teorie osobowości, posiada podstawową wiedzę z zakresu różnic indywidualnych, procesów poznawczych i społecznych.	K_W17	W, C
Umiejętności	1.	Potrafi dobrać odpowiednie narzędzia diagnostyczne do oceny możliwości psychofizycznych klientów.	K_U11	C
	2.	Potrafi komunikować się z klientem w celu analizowania, interpretowania oraz projektowania strategii działań psychologicznych pomagających w osiąganiu zamierzonych efektów przez klienta .	K_U14	C
Kompetencje społeczne	1.	Posiada umiejętność stałego dokształcania się.	K_K02	W, C

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Wykład multimedialny.

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Główne teorie osobowości	**4**
2.	Procesy samoregulacji	**2**
3.	Wybrane elementy diagnozy psychologicznej	**2**
4.	Psychologia różnic indywidualnych	**2**
5.	Związek umysłu z ciałem – psychosomatyka	**2**
6.	Mechanizmy agresji – dehumanizacja relacji międzyludzkich	**1**
7.	Wybrane zagadnienia psychopatologii – relacja między normą i zaburzeniem	**2**
8.	Komunikacja interpersonalna – negocjacje i rozwiązywanie konfliktów	**2**
9.	Poradnictwo psychologiczne - pomoc psychologiczna i psychoterapia.	**1**
	Razem liczba godzin:	**18**

Ćwiczenia	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia praktyczne indywidualne i grupowe, symulacja, studium przypadku, dyskusja problemowa, burza mózgów , eksperyment, obserwacja, analiza tekstów.

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Psychologia procesów społecznych.	**5**
2.	Język i komunikacja.	**5**
3.	Różnice indywidualne.	**4**
4.	Psychologia kreatywności.	**4**
	Razem liczba godzin:	**18**

Literatura podstawowa:

1	Mietzel G. (2001): Wprowadzenie do psychologii. GWP, Gdańsk
2	Streau J. (2000): Psychologia podręcznik akademicki, tom 2. Psychologia ogólna. GWP, Gdańsk
3	Zimbardo Ph.,0 Gerrig R. J. (2012) Psychologia i życie. Wydawnictwo Naukowe PWN. Warszawa
4	Łukaszewski W.(2015). Wielkie i te nieco mniejsze pytania psychologii. Smak Słowa. Gdańsk.

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)			**TEORIA I METODYKA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ**						**Kod przedmiotu**	
Kierunek studiów			Psychofizyczne kształtowanie człowieka							
Profil kształcenia			praktyczny							
Poziom studiów			studia pierwszego stopnia							
Specjalność			przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności							
Forma studiów			niestacjonarne							
Semestr studiów			II					**Język wykładowy**		polski
Tryb zaliczenia przedmiotu			Egzamin		**Liczba punktów ECTS**					Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	2	Zajęcia kontaktowe	0,6	Zajęcia praktyczne	1	
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Wykład	29	20	9	Zaliczenie pisemne. Przedmiot kończy się egzaminem pisemnym						50
Ćwiczenia	31	22	9	Ćwiczenia praktyczne wykonywane samodzielnie, prezentowanie przygotowanych prezentacji multimedialnych, kolokwium pisemne cząstkowe i końcowo semestralne						50
Razem:	60	42	18							100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**UWAGI**
Wiedza	1.	Zna podstawowe zasady projektowania procesu kształcenia w treningu i aktywności fizycznej. Rozumie znaczenie doboru strategii, form, środków i metod kształcenia oraz warunków realizacji zadań i celów.	K_W08	W, C
	2.	Wie jak prawidłowo dobrać metody nauczania czynności ruchowych w treningu i aktywności fizycznej	K_W10 K_W11	W, C
	3.	Zna podstawowe metody oceny sprawności fizycznej u klientów	K_W12	W, C
Umiejętności	1.	Potrafi dokonać wstępnej oceny sprawności fizycznej klienta i potrafi dobrać odpowiedni rodzaj aktywności fizycznej i treningu	K_U09	W, C
	2.	Potrafi dobrać odpowiedni rodzaj metod nauczania ćwiczeń dla klienta	K_U10 K_U12	W, C
	3.	Potrafi zaplanować odpowiedni dla klienta proces treningowy	K_U13	W, C
Kompetencje społeczne	1.	Ma świadomość ciągłego dokształcania się w zakresie teorii i metodyki aktywności fizycznej i wie kiedy zasięgnąć porady innych specjalistów.	K_K01 K_K02	W, C

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Wykład z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej, praca z tekstem w celu przygotowania wypowiedzi/referatu, dyskusja, przedstawienie referatu z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Teoretyczne i metodyczne podstawy doboru treningu i aktywności fizycznej dla klientów w różnym wieku z uwzględnieniem predyspozycji psychofizycznych i możliwości adaptacyjnych organizmu	2
2.	Organizacyjno-metodyczne zasady prowadzenia procesu treningowego	2
3.	Metody nauczania i uczenia się czynności ruchowych	2
4.	Modelowe charakterystyki rozwoju składowych możliwości klienta	2
5.	Podstawy planowania szkolenia i obciążeń treningowych	2
6.	Podstawowe pojęcia zakresu zasad, form, środków i metod treningu	2
7.	Uwarunkowania i przejawy motoryczności człowieka – podstawowe pojęcia, struktura, systematyka (strona potencjalna i efektywna, predyspozycje, zdolności, umiejętności)	2
8.	Rozwój motoryki człowieka w ontogenezie – aspekty jakościowe i ilościowe	1
	Razem liczba godzin:	**15**

Ćwiczenia	**Metody dydaktyczne**	Prezentacja multimedialna, praca z tekstem w celu przygotowania

		wypowiedzi/referatu, dyskusja, przedstawienie referatu z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej. Metoda: problemowa, zadaniowo ścisła

L.p.	Tematyka zajęć	Liczba godzin
1.	Szczegółowe aspekty formułowania celów i struktury treningu i aktywności fizycznej	2
2.	Dominujący rodzaj intensywności, dominujące zdolności motoryczne, wymagania funkcjonalne	2
3.	Przegląd metod nauczania i uczenia się czynności motorycznej	2
4.	Przebieg przygotowań w treningu i aktywności fizycznej u klientów. Zasady treningowe, planowanie, kierowanie i kontrola procesu treningowego	1
5.	Dobór, selekcja prognozowanie w systemie przygotowania sportowego klientów	1
6.	Wskazanie kierunków poszukiwań podnoszenia efektywności procesu treningowego i aktywności fizycznej	1
7.	Indywidualizacja procesu treningowego	1
8.	Uczenie się i nauczanie motoryczne	1
9.	Zmiany psychomotorycznego zachowania się w ontogenezie Modele nauczania techniku ruchu	2
10.	Etapy i fazy nauczania Metody oceny postępów w procesie nauczania	2
	Razem liczba godzin:	**15**

Literatura podstawowa:

1.	Strzyżewski S. Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej (2013) AWF Katowice
2.	Bompa Tudor O, Haff Gregory G. Periodyzacja teoria i metodyka treningu (2011) COS, Warszawa

Literatura uzupełniająca:

1.	Górna-Łukasik K. Przekazywanie wiadomości w procesie wychowania fizycznego (2010)AWF Katowice
2.	Czabański B.: Wybrane zagadnienia uczenia się i nauczania techniki sportowej. AWF Wrocław, 1991

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)			**ŻYWIENIE CZŁOWIEKA**					**Kod podmiotu**		
Kierunek studiów			Psychofizyczne kształtowanie człowieka							
Profil kształcenia			praktyczny							
Poziom studiów			studia pierwszego stopnia							
Specjalność			przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności							
Forma studiów			niestacjonarne							
Semestr studiów			II					**Język wykładowy**		polski
Tryb zaliczenia przedmiotu			Egzamin			**Liczba punktów ECTS**				Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	4	Zajęcia kontaktowe	1,2	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	2	
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Wykład	60	42	18	Zaliczenie pisemne końcowe. Przedmiot kończy się egzaminem pisemnym						50
Ćwiczenia	60	42	18	Ćwiczenia praktyczne wykonywane samodzielnie, prezentowanie przygotowanych prezentacji multimedialnych, kolokwium pisemne końcowo semestralne						50
Razem:	120	84	36					Razem		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Uwagi**
Wiedza	1.	Definiuje pojęcia norm żywienia i wyżywienia	K_W05	W
	2.	Posiada wiedzę na temat roli poszczególnych produktów spożywczych	K_W03	W
	3.	Zna zasady zdrowego żywienia i stylu życia dla różnych grup ludności	K_W07	W
Umiejętności	1.	Posługuje się normami żywienia i wyżywienia oraz tabelami wartości odżywczej	K_U04	C
	2.	Potrafi obliczyć zawartość składników odżywczych w racjach pokarmowych	K_U03	C
	3.	Potrafi zaplanować i wdrożyć odpowiednie postepowanie w celu zapobiegania chorobom dietozależnym	K_U06	C
	4.	Przygotowuje materiały edukacyjne w zakresie żywienia człowieka	K_U01	C
Kompetencje społeczne	1.	Pracuje samodzielnie i w zespole	K_K06	C

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Wykład multimedialny

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Witaminy – źródła i znaczenie dla organizmu.	2
2.	Mikro- i makroelementy źródła i znaczenie dla organizmu.	2
3.	Normy żywienia w Polsce.	2
4.	Piramida zdrowia, zasady racjonalnego żywienia.	2
5.	Podział produktów spożywczych na 12 grup.	4
6.	Nawyki żywieniowe, błędy żywieniowe.	2
7.	Schorzenia dietozależne.	2
8.	Przyczyny powstawania wybranych schorzeniach dietozależnych.	2
	Razem liczba godzin:	**18**

Ćwiczenia	**Metody dydaktyczne**	Dyskusja dydaktyczna, indywidualne ćwiczenia praktyczne, metody eksponujące – prezentacja multimedialna

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Obliczanie zawartości witamin w posiłku.	3
2.	Obliczanie zawartości składników mineralnych w posiłku.	3
3.	Określanie przykładowych porcji produktów w piramidzie żywieniowej.	3
4.	Charakterystyka produktów spożywczych.	6
5.	Klasyfikacja chorób powstających na tle wadliwego żywienia wg przyczyn, które je wywołują.	3
	Razem liczba godzin:	**18**

Literatura podstawowa:

1	Żywienie człowieka. Podstawy nauki o Żywieniu. red. J. Gawęcki, L. Hryniewiecki, PWN, Warszawa 2010
2	Kompendium wiedzy o żywności, Żywieniu i zdrowiu. red. J. Gawęcki, T. Mossor-Pietraszewska, PWN, Warszawa 2010
3	Normy Żywienia człowieka. red. S. Ziemianski, PZWL, Warszawa 2017
4	Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw. red. H. Kunachowicz, PZWL, Warszawa 2013

Literatura uzupełniająca:

1	Wieczorek-Chełminska Z.: Nowoczesna dietetyczna książka kucharska. Warszawa 2010.

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)	**ERGONOMIA I PIERWSZA POMOC**	**Kod przedmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne kształtowanie człowieka		
Profil kształcenia	praktyczny		
Poziom studiów	Pierwszego stopnia		
Specjalność	Wspólny dla obu specjalności		
Forma studiów	niestacjonarne		
Semestr studiów	3		

Tryb zaliczenia przedmiotu	zaliczenie	**Liczba punktów ECTS**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**	Całkowita	2	Zajęcia kontaktowe	1	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	1	
	Całkowita / Pracy studenta / Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Wykład	30 / 15 / 15							40
Ćwiczenia praktyczne	30 / 15 / **15**	Z racji, że jest to profil praktyczny sugeruje się, żeby na ćwiczenia dać nieco więcej niż na wykład						60
Razem:	**60** / 30 / 30					Razem		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Wykazuje znajomość anatomii i fizjologii człowieka.	KW_01	W, CP
	2.	Zna i rozumie podstawy budowy i funkcjonowania organizmu człowieka oraz podstawowe procesy fizjologiczne i biochemiczne.	KW_09	W, CP
	3.	Zna zasady promocji zdrowia i zdrowego trybu życia.	KW_14	W
Umiejętności	1.	Potrafi przeprowadzić diagnozę, analizę potrzeb, identyfikować problemy poszkodowanego oraz pracować w zespole.	KU_09	W, CP
	2.	Potrafi komunikować się z jednostką oraz z grupą w celu analizowania, interpretowania oraz projektowania strategii działań.	KU_14	CP
	3.	Posiada umiejętności językowe w zakresie dziedzin nauki i dyscyplin naukowych, właściwych dla studiowanego kierunku studiów, zgodne z wymaganiami określonymi dla poziomu B2 Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego.	KU_20	CP
	4.	Potrafi planować i organizować pracę indywidualną oraz w zespole.	KU_21	CP
	5.	Posiada umiejętność stałego dokształcania się.	KU_22	CP
Kompetencje społeczne	1.	Posiada świadomość własnych ograniczeń i wie, kiedy zwrócić się do innych specjalistów.	KK_01	CP
	2.	Potrafi brać odpowiedzialność za działania własne i właściwie organizować pracę własną. Potrafi określać priorytety służące realizacji zadań.	KK_02	CP
	3.	Umie przyjmować i wyznaczać zadania, ma elementarne umiejętności organizacyjne pozwalające na realizację celów.	KK_06	CP

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Wykład – prezentacja multimedialna

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Prawne i etyczne aspekty udzielania pierwszej pomocy.	1
2.	System Państwowe Ratownictwo Medyczne w Polsce. Zasady wzywania ambulansu.	2
3.	Podstawy rozpoznawania stanów zagrożenia życia.	2
4.	Podstawowe zabiegi resuscytacyjne z użyciem AED u dorosłych.	3
5.	Podstawowe zabiegi resuscytacyjne u dzieci.	2
6.	Zasady postępowania w sytuacjach szczególnych - duszność, hipotermia, hipertermia, zatrucia, zasłabnięcia.	2
7.	Urazy - ocena stanu poszkodowanego, zasady postępowania.	3
	Razem liczba godzin:	**15**

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	Zajęcia praktyczne

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Podstawowe zabiegi resuscytacyjne u dorosłych – ćwiczenia fantomowe.	5
2.	Podstawowe zabiegi resuscytacyjne u dzieci – ćwiczenia fantomowe.	4
3.	Postępowanie w sytuacjach szczególnych: rękoczyn Heimlicha, pozycja antywstrząsowa, pozycja bezpieczna, chwyt Raudkego.	3
4.	Zaopatrywanie urazów, postępowanie w przypadku wystąpienia zagrożeń środowiskowych – ćwiczenia praktyczne.	3
	Razem liczba godzin:	**15**

Literatura podstawowa:

1	Jasmeet Soar, Gavin D. Perkins, Jerry Nolan; red. wyd. pol. Juliusz Jakubaszko: ABC resuscytacji. Górnicki Wydaw. Medyczne, Wrocław, 2016.
2	Peter Driscoll, David Skinner, Richard Earlam; red. wyd. pol. Juliusz Jakubaszko: ABC postępowania w urazach. Górnicki Wydaw. Medyczne, Wrocław, 2010.
3	Goniewicz M. Pierwsza pomoc - podręcznik dla studentów, Wydawnictwo Lekarskie PZWL Warszawa, 2011.

Literatura uzupełniająca:

1	Chrząszczewska A., Bandażowanie, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2014.

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)	**GERONTOPSYCHOLOGIA**	**Kod podmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne Kształtowanie Człowieka		
Profil kształcenia	Praktyczny		
Poziom studiów	Pierwszy stopień		
Specjalność	Trener osobisty		
Forma studiów	niestacjonarne		
Semestr studiów	III		

Tryb zaliczenia przedmiotu	Zaliczenie na ocenę	**Liczba punktów ECTS**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**	Całkowita	2	Zajęcia kontaktowe	0,6	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	1	
	Całkowita / Pracy studenta / Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Wykład	29 / 20 / 9	Kolokwium testowe						70
Ćwiczenia	31 / 22 / 9	Wykonanie projektu						30
Razem:	60 / 42 / 18					Razem		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Znajomość psychologicznych mechanizmów procesów starzenia się człowieka.	K_W17 K_W19	W, C
	2.	Nabycie wiedzy z zakresu psychopatologii starości.	K_W17 K_W19	W, C
Umiejętności	1.	Umiejętność opracowania programu wspierającego aktywność osób w starszym wieku.	K_U11	C
	2.	Nabycie umiejętności konstruktywnego reagowania na przejawy stereotypizacji i dyskryminacji ludzi w podeszły wieku.	K_U15	C
Kompetencje społeczne	1.	Empatyczna postawa wobec osób starszych polegająca na wrażliwości na stany psychiczne innych oraz zrozumieniu źródeł doświadczanych emocji.	K_K03	W, C

Prowadzący

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Wykład multimedialny.

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Psychologiczna charakterystyka procesu starzenia w kontekście rozwojowym.	**2**
2.	Specyfika procesów poznawczych u osób starszych.	**4**
3.	Nastrój, emocje i motywacje w podeszłym wieku.	**3**
	Razem liczba godzin:	**9**

Ćwiczenia	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia indywidualne i grupowe, projekty, dyskusja problemowa, burza mózgów, obserwacja, analiza tekstów.

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Psychologiczna charakterystyka procesu starzenia w kontekście rozwojowym.	**3**
2.	Specyfika procesów poznawczych u osób starszych.	**3**
3.	Nastrój, emocje i motywacje w podeszłym wieku.	**3**
	Razem liczba godzin:	**9**

Literatura podstawowa:

1.	Steuden S. „Psychologia starzenia się i starości”. Wydawnictwo Naukowe PWN, 2011.
2.	Engle Randall W., Sędek Grzegorz (red.nauk.), Hecker von Ulrich, McIntosh Daniel N., Ograniczenia poznawcze. Starzenie się i psychopatologia, PWN, 2013.
3.	Hill Robert D., Pozytywne starzenie się, MT Biznes, 2010.
4.	Pichalski R., Psychospołeczne uwarunkowania funkcjonowania osób w podeszłym wieku, Wyd.Adam Marszałek, 2014.
5.	Kowgier A., Życie intymno-emocjonalne osób starszych., Wydawnictwo Impuls, 2010
6.	Bishop G.D.: Psychologia zdrowia. Zintegrowany umysł i ciało. Astrum, Wrocław 2000

Literatura uzupełniająca:

1.	Szmigielska B., Senior zalogowany, Wyd. UJ, 2014.
2.	Gawron N., Łojek E., Różne oblicza starości. Badania neuropsychologiczne., Wyd UW, 2014.
3.	Nawrocka A., Społeczne doświadczenie starości. Stereotypy, postawy, wybory. Wydawnictwo Impuls, 2013
4.	Głębocka A., Szarzyńska M.(2005) Wsparcie społeczne a jakość życia ludzi starszych. Gerontologia Polska t.13, nr 3, 255-259

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)	Język angielski	**Kod podmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne Kształtowanie Człowieka		
Profil kształcenia	praktyczny		
Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia		
Specjalność	przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności		
Forma studiów	niestacjonarne		
Semestr studiów	3		

Tryb zaliczenia przedmiotu		**Liczba punktów ECTS**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**	Całkowita	1	Zajęcia kontaktowe	1	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	1	
	Całkowita / Pracy studenta / Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Laboratorium	30 / 0 / 30	Udział w zajęciach, bieżące przygotowanie, kolokwia z kolejnych partii materiału						100
Razem:	30 / 0 / 30					Razem		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Potrafi posługiwać się językiem angielskim w mowie i piśmie na poziomie B2 Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego.	K_U20	CP
Umiejętności	1.	Rozumie teksty czytane i słuchane w języku angielskim oraz na piśmie na poziomie A1 Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego.	K_U20	CP
Kompetencje społeczne	1.	Potrafi współpracować w grupach, przyjmując różne role.	K_U20	CP
	2.	Potrafi określić priorytety działania w poszczególnych typach zadań.	K_U20	CP
	3.	Umiejętnie komunikuje się ze wszystkimi uczestnikami procesu dydaktycznego.	K_U20	CP

Prowadzący

Laboratorium	**Metody dydaktyczne**	**metody: gramatyczno-tłumaczeniowa, audiolingwalna, kognitywna, komunikacyjna, bezpośrednia**

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Przyjaźń. Wyrażenie „used to”.	**2**
2.	Wizyta gwiazdy. Składanie propozycji.	**2**
3.	Stres we współczesnym świecie. Wyrażenia określające ilość.	**2**
4.	Ekologiczny styl życia. Wyrażanie opinii.	**2**
5.	Obyczajowość. Różnice między kobietami a mężczyznami. Przedimki.	**2**
6.	Praca. Formy imiesłowowe i bezokolicznikowe.	**2**
7.	Pisanie listu motywacyjnego i życiorysu.	**2**
8.	Aktywność fizyczna w zdrowiu człowieka.	**2**
9.	Odżywianie w sporcie.	**2**

10.	Wewnętrzna ocena i praca praktyczna.	**2**
11.	Psychologia zdrowia 1 - Stres.	**2**
12.	Psychologia zdrowia 2 – Nadużywanie substancji, uzależnienie i otyłość.	**2**
13.	Psychologia zdrowia 3 – Promocja zdrowia.	**2**
14.	Fitness.	**2**
15.	Kolokwium – zaliczenie.	**2**
	Razem liczba godzin:	**30**

Literatura podstawowa:

1	Oxenden Clive, Latham-Koenig Christina. New English File Intermediate. Oxford: OUP, 2007
2	Sproule John. Sports, Exercise and Health Science. Oxford: OUP, 2012.
3	Crane J., Hannibal J. Psychology. Oxford: OUP, 2012.

Literatura uzupełniająca:

1	Grice T. , *Nursing 1*, Oxford University Press, 2007
2	Grice T., Greenan J., *Nursing 2*, Oxford University Press, 2008
3	Ciecierska J., Jenie B., Pudruj K., English in Medicine. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2001.
4	Glendinning Eric H., Holmstrom Beverly A.S., English in Medicine. Cambridge: Cambridge University Press, 1998.
5	Grice Tony, Nursing. Oxford University Press, 2007.

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)				**JĘZYK CZESKI**				**Kod podmiotu**		
Kierunek studiów				Psychofizyczne kształtowanie człowieka						
Profil kształcenia				praktyczny						
Poziom studiów				Studia pierwszego stopnia						
Specjalność				przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności						
Forma studiów				niestacjonarne						
Semestr studiów				III						
Tryb zaliczenia przedmiotu					**Liczba punktów ECTS**					Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	1	Zajęcia kontaktowe	1	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	1	
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Ćwiczenia praktyczne	30	0	30	- wypowiedzi ustne na zajęciach, prace domowe: ćwiczenia leksykalne i gramatyczne, prezentacje multimedialne o charakterze popularnonaukowym związane z kierunkiem studiów, testy kontrolne, testy zaliczeniowe						100
Razem:	30	0	30					Razem		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Umiejętności	1.	Student: dysponuje kompetencją językową umożliwiającą generowanie wypowiedzi zrozumiałych dla rodzimego użytkownika danego języka, potrafi relacjonować wydarzenia, opisywać własne przeżycia, reakcje i wrażenia oraz radzić sobie w większości sytuacji występujących podczas kontaktów prywatnych i zawodowych zarówno w kraju, jak i zagranicą	K_U20	CP
	2.	- rozumie ze słuchu główne myśli wypowiedziane w standardowej odmianie języka, rozumie główne wątki wielu programów radiowych i telewizyjnych traktujących o sprawach bieżących oraz zawodowych	K_U20	CP
	3.	- potrafi napisać spójną, poprawną pod względem gramatycznym i leksykalnym wypowiedź pisemną na tematy ogólne lub związane z zainteresowaniami, potrafi swobodnie redagować e-mail	K_U20	CP
	4.	-potrafi zinterpretować główny sens tekstu czytanego, rozumie znaczenie głównych wątków przekazu zawartego w jasnych, standardowych wypowiedziach, które dotyczą znanych spraw typowych dla pracy, szkoły, czasu wolnego itd.	K_U20	CP

Treści kształcenia

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Zaimki osobowe w Dopełniaczu. „Z prace do prace” – przyimki.	**2**
2.	Podróżowanie – leksyka, zwroty i frazy. Nazwy geograficzne w j. czeskim. Przyimki w Dopełniaczu.	**2**

3.	Podróżowanie – leksyka, zwroty i frazy. Nazwy geograficzne w j. czeskim. Przyimki w Dopełniaczu.	**2**
4.	„Od kdy do kdy” – system pojęć czasowych w j. czeskim. Ćwiczenia konwersacyjne .	**2**
5.	Określanie ilości i miar („čtvrt kila cukru, trochu šlehačky, něco sladkého”). Leksyka – przepisy.	**2**
6.	Wyrażanie posiadania, przynależności (Dopełniacz). Leksyka: najważniejsze postaci kultury czeskiej.	**2**
7.	Wyrażanie posiadania, przynależności (Dopełniacz). Leksyka: najważniejsze postaci kultury czeskiej.	**2**
8.	Aspekt czasowników – czas przeszły. Słownictwo: prace związane z prowadzeniem domu.	**2**
9.	Aspekt czasowników – czas przyszły. Czasowniki nieregularne.	**2**
10.	Pytanie o drogę – formy grzecznościowe, wskazywanie kierunku, słownictwo związane z poruszaniem się po mieście.	**2**
11.	Pytanie o drogę – formy grzecznościowe, wskazywanie kierunku, słownictwo związane z poruszaniem się po mieście.	**2**
12.	Gramatyka – prefiksy (zastosowanie i modyfikacja znaczenia).	**2**
13.	Gramatyka – prefiksy (zastosowanie i modyfikacja znaczenia).	**2**
14.	Aspekt: czasowniki wielokrotne.	**2**
15.	Kolokwium – zaliczenie.	**2**
	Razem liczba godzin:	**30**

Literatura podstawowa:

1	Lída Holá, New Czech Step by Step, Praha 2009.
2	Grażyna Balowska, Czeski nie gryzie, Warszawa 2013.

Literatura uzupełniająca:

1	Lída Holá, Pavla Bořilová, Čeština expres 1, Praha 2010.
2	Lída Holá, Pavla Bořilová, Čeština expres 2, Praha 2011.
3	Luttererová Jiřina, Česká slovní zásoba a konverzační cvičení, Praha 1994.
4	Materiały własne.

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)			**PRAKTYCZNA NAUKA DRUGIEGO JĘZYKA OBCEGO: HISZPAŃSKI**				**Kod podmiotu**		
Kierunek studiów			Psychofizyczne kształtowanie człowieka						
Profil kształcenia			praktyczny						
Poziom studiów			Studia pierwszego stopnia						
Specjalność			Wspólny dla obu specjalności						
Forma studiów			Studia niestacjonarne						
Semestr studiów			3						
Tryb zaliczenia przedmiotu			zaliczenie	**Liczba punktów ECTS**					Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	1	Zajęcia kontaktowe	1	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	1
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**					Waga w %
Ćwiczenia praktyczne	30	0	30	Na podstawie aktywności studenta, przygotowania się do zajęć, przygotowania zadań domowych oraz wyniku testu końcowego.					100
Razem:	30	0	30					Razem	100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Zna podstawowe słownictwo i formy językowe umożliwiające komunikowanie się w mowie i w piśmie na poziomie A1+/A2	K_U20	CP
Umiejętności	1.	Potrafi posługiwać się w mowie i w piśmie słownictwem i formami językowymi umożliwiającymi komunikowanie się na poziomie A1+/A2	K_U20	CP
	2.	potrafi posługiwać się nowoczesną technologią komputerową	K_U20	CP
Kompetencje społeczne	1.	potrafi pracować w grupie, przyjmując różne w niej role	K_U20	CP
	2.	potrafi odpowiednio określić priorytety służące realizacji określonych zadań	K_U20	CP

Treści kształceni**a**

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	**Podejście komunikatywne**

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Powtórzenie w zakresie czasu przeszłego: preterito indefinido.	2
2.	Nasze minione wakacje. Użycie Preterito indefinido	2
3.	Opisywanie powtarzających się zdarzeń przeszłych. Preterito imperfecto.	2
4.	Utrwalanie umiejętności praktycznych w zakresie użycia czasów przeszłych: Preterito indefinido i preterito imperfecto	2
5.	Struktury i wyrazy pytające: que cual, canto, como, donde, etc. Pytania i odpowiedzi.	2
6.	Podawanie dat. Dni, miesiące, lata. Liczby powyżej 1000.	2
7.	Zwyczaje i uroczystości rodzinne w różnych kulturach.	2
8.	Podstawowe emocje. Charakter. Użycie ‘ser’ i ‘estar’.	2

9.	Preterito Perfecto. Jak zmienił się świat w ostatnich stuleciach, dekadach? Twoje doświadczenia życiowe.	2
10.	Wyrażanie zakazów. Zwyczaje w różnych kulturach.	2
11.	Wyrażanie przyszłości. Futuro imperfecto. Świat w przyszłości.	2
12.	Zaimki dopełnienia bliższego i dalszego.	2
13.	Porównywanie. Konstrukcje porównawcze z ‘mas’, ‘menos’, ‘tanto, ‘tan’, etc.	2
14.	Kupno i sprzedaż.	2
15.	Test końcowy	2
	Razem liczba godzin:	**30**

Literatura podstawowa:

1	Francisca Castro Viudez, Pilar Diaz Ballesteros, Ignacio Rodero Diez, Carmen Sardinero Franco (2011): *Espanol en marcha*. Curso de espanol como lengua extranjera. Libro del alumno. Madrid: SGEL.
2	Francisca Castro Viudez, Pilar Diaz Ballesteros, Ignacio Rodero Diez, Carmen Sardinero Franco (2011): *Espanol en marcha*. Curso de espanol como lengua extranjera. Cuaderno de ejercicios. Madrid: SGEL.

Literatura uzupełniająca:

1	Ernesto Martin Peris, Neus Sans Baulenas (2011): *Gente* (nueva edicion), Barcelona: Difusion.
2	Luis Aragones, Ramon Palencia (2010): *Gramatica de uso del espanol. Teoria y practica*, Madrid: SM.
3	Rosario Alonso Raya, Alejandro Castaneda Castro, Pablo Martinez Gila, Lourdes Miquel Lopez, Jenaro Ortega Olivares, Jose Placido Ruiz Campillo, *Gramatica basica del estudiante de espanol*, Barcelona: Difusion.
4	Materiały własne.

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Nazwa modułu (przedmiotu)	**JĘZYK NIEMIECKI**	**Kod podmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne kształtowanie człowieka		
Profil kształcenia	Praktyczny		
Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia		
Specjalność	przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności		
Forma studiów	niestacjonarne		
Semestr studiów	3		

Tryb zaliczenia przedmiotu	zaliczenie	**Liczba punktów ECTS**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**	Całkowita	1	Zajęcia kontaktowe	1	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	1	

	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**	Waga w %
Ćwiczenia praktyczne	30	0	30	- wypowiedzi ustne na zajęciach, prace domowe: ćwiczenia leksykalne i gramatyczne, prezentacje multimedialne o charakterze popularnonaukowym związane z kierunkiem studiów, testy kontrolne, testy zaliczeniowe	100
Razem:	30	0	30	Razem	100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	zna język niemiecki na poziomie biegłości B1 Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego	K_U20	CP
	2.	Student potrafi porozumiewać się płynnie i spontanicznie, prowadzić swobodne rozmowy na różnorodne tematy, potrafi brać czynny udział w dyskusjach, wyrażając własne opinie i poglądy, w sposób aktywny wykorzystuje znajomość słownictwa związanego z profilem kształcenia	K_U20	CP
	3.	-rozumie ze słuchu różne teksty o tematyce ogólnej i specjalistycznej, dłuższe wypowiedzi oraz wykłady, większość wiadomości telewizyjnych i radiowych w standardowej odmianie języka	K_U20	CP
	4.	- potrafi pisać szczegółowe, poprawne gramatycznie i stylistycznie teksty na dowolne tematy, listy prywatne i formalne, list motywacyjny, CV	K_U20	CP
Umiejętności	1.	- potrafi korzystać z obcojęzycznych źródeł informacji, w szczególności literatury specjalistycznej, internetu, czyta ze zrozumieniem oryginalne teksty dotyczące problemów współczesnego świata.	K_U20	CP
	2.	Student: potrafi w miarę poprawnie pod względem gramatycznym i leksykalnym wyrażać swą opinię w kwestiach abstrakcyjnych i kulturowych, potrafi dość swobodnie uczestniczyć w rozmowie towarzyskiej na różne tematy, sugerować rozwiązania, formułować prośby i składać propozycje, udzielać porad i wskazówek	K_U20	CP
	3.	-potrafi zrozumieć dłuższe wypowiedzi i wykłady dotyczące znanej tematyki	K_U20	CP
	4.	- potrafi napisać krótki tekst użytkowy o ogólnym / rutynowym charakterze lub prosty list opisujący fakty i wydarzenia, zna ogólne zasady interpunkcji	K_U20	CP
Kompetencje społeczne	1.	Potrafi współpracować w grupach,przyjmując różne role.	K_U20	CP
	2.	Potrafi określić priorytety działania w poszczególnych typach zadań	K_U20	CP
	3.	Umiejętnie komunikuje się ze wszystkimi uczestnikami procesu dydaktycznego	K_U20	CP

Treści kształcenia

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	**komunikatywna i kognitywna**

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	temat: przyjaźń słuchanie/ pisanie: opisywanie cech charakteru; słownictwo: cechy charakteru; gramatyka: przymiotniki w funkcji rzeczownika: deklinacja –n.	**2**
2.	temat: zawód oraz praca mówienie/ pisanie: ocenia wydarzeń w przeszłości; czytanie: relacja o praktyce, e-mail, potwierdzenie; pisanie: sprawozdanie; słownictwo: praca; gramatyka: zdania względne w celowniku i z przyimkami.	**2**
3.	temat: mieszkanie mówienie: rozmowa o statystyce; czytanie: tekst prasowy, statystyka; słownictwo: mieszkanie; gramatyka: zdania względne w celowniku i z przyimkami	**2**
4.	temat: przyszłość słuchanie/ mówienie: wyrażanie przypuszczeń dot. przyszłości; czytanie: ankieta, opinie czytelników; słownictwo: środki masowego przekazu oraz technika; gramatyka: czas Futur I	**2**
5.	temat: zaproszenia słuchanie/mówienie: zaproszenia nieoficjalne i półoficjalne; czytanie: porady; słownictwo: zaproszenie na obiad/ kolację; gramatyka: spójnik fallus	**2**
6.	temat: doradztwo słuchanie/ mówienie: rozmowy przy doradztwie konsumenckim; słownictwo: zwierzęta i doradztwo; gramatyka bezokolicznik z zu	**2**
7.	temat: wybór zawodu mówienie: zajęcie stanowiska; czytanie: test; słownictwo: silne i słabe strony człowieka; gramatyka: spójniki: da, während, bevor	**2**
8.	temat: zdrowie słuchanie/ mówienie: prezentacja; czytanie: program wspierania zdrowia; słownictwo: zdrowie, sport, odżywianie; gramatyka: deklinacja przymiotnika ze stopniem wyższym i najwyższym.	**2**
9.	temat: relacjonowanie o przeszłości słuchanie/ mówienie: wyrażanie rozczarowania; reagowanie na takie wypowiedzi; pisanie: komentarz; słownictwo: gafy w życiu codziennym; gramatyka: Konjuntiv II Vergangenheit	**2**
10.	temat: pojęcie szczęścia i momenty szczęcia w przeszłości	**2**

	mówienie: komentowanie w sposób emocjonalny; czytanie/ pisanie: wpis na blogu; słownictwo: szczęście w życiu codziennym; gramatyka: Plusquamperfekt z czasownikami haben i sein; spójnik nachdem	
11.	temat: uroczystości z zakładzie pracy czytanie/ pisanie: listy i e-maile: zaproszenia; słownictwo: imprezy zakładowe; gramatyka: deklinacja przymiotnika z dopełniaczu; przyimek trotz	**2**
12.	temat: obsługa klienta słuchanie/mówienie: reklamowanie, strategie rozmowy telefonicznej, czytanie/pisanie: reklamacja; słownictwo: obsługa klientów; spójniki: obwohl, trotzdem	**2**
13.	Psychofizyczne kształtowanie człowieka część I – słownictwo specjalistyczne	**2**
14.	Psychofizyczne kształowanie człowieka część II – słownictwo specjalistyczne	**2**
15.	Kolokwium – zaliczenie	**2**
	Razem liczba godzin:	**30**

Literatura podstawowa:

1	Deutsch als Fremdsprache Menschen B.1.1 + Menschen B1.2 Kursbuch/ Arbeitsbuch Hueber Verlag, 2014

Literatura uzupełniająca:

1	Praktyczna gramatyka języka niemieckiego, Dreyer Schmitt, Hueber Polska
2	Großer Lernwortschatz Deutsch als Fremdsprache, Max Hueber Verlag
3	Język niemiecki, Repetytorium gramatyczne, Lektor Klett
4	Eine kleine Landeskunde der deutschsprachigen Länder, Stanisław Bęza

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)	**PODSTAWY ŻYWIENIA RÓŻNYCH GRUP LUDNOŚCI**	**Kod przedmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne kształtowanie człowieka		
Profil kształcenia	praktyczny		
Poziom studiów	studia pierwszego stopnia		
Specjalność	przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności		
Forma studiów	niestacjonarne		
Semestr studiów	III		

Tryb zaliczenia przedmiotu	Zaliczenie pisemne	**Liczba punktów ECTS**	Sposób ustalania oceny z przedmiotu

Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	5	Zajęcia kontaktowe		Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym		
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Wykład	70	52	18	Zaliczenie pisemne						50
Ćwiczenia praktyczne	80	62	18	Kolokwium zaliczeniowe. Przygotowanie prezentacji dotyczącej realizowanych zagadnień. Przedstawienie publikacji naukowej.						50
Razem:	150	114	36					Razem		%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Posiada wiedzę o podziale norm żywienia dla poszczególnych grup wiekowych	K_W05	W
	2.	Potrafi dokonać podziału ludności zależnie od wieku płci i aktywności, scharakteryzować procesy rozwoju osobniczego dla określonej grupy	K_W05	W
	3.	Posiada wiedze o żywieniu dzieci w szkole podstawowej i młodzieży	K_W07	W
	4.	Posiada wiedzę o błędach żywieniowych młodzieży i ich wpływie na rozwój chorób dietozależnych	K_W05 K_W07	W
	5.	Posiada wiedzę o racjonalnym żywieniu ludzi dorosłych	K_W05 K_W07	W
	6.	Zna zalecenia dla osób starszych i uprawiających różne dyscypliny sportowe	K_W05 K_W07	W
	7.	Rozumie i potrafi wyjaśnić społeczne i ekonomiczne uwarunkowania zdrowia i choroby	K_W06	W
Umiejętności	1.	Zaplanować i wdrożyć prawidłowe żywienie dla odpowiedniej grupy ludności	K_U05	W, CP
	2.	Wdrażać edukację żywieniową dla osób zdrowych	K_U01	W, CP
	3.	Umie posługiwać się zaleceniami żywieniowymi i normami żywienia; planuje jadłospisy jednodniowe i okresowe do podanego przypadku	K_U02 K_U05 K_U09	W, CP
	4.	Przeprowadza wywiad żywieniowy i dokonuje oceny sposobu żywienia i spożycia	K_U03	W, CP
	5.	Oblicza wartość energetyczną i odżywczą diet na podstawie tabel wartości odżywczej produktów i potraw	K_U04 K_U05	W, CP
Kompetencje społeczne	1.	Brać odpowiedzialność za swoje działania i właściwie organizować pracę własną	K_K07	W, CP

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Ilościowa i jakościowa ocena sposobu żywienia	**2**
2.	Badanie zachowań żywieniowych	**2**
3.	Zasady planowania jadłospisów jednodniowych i okresowych	**1**
4.	Zastosowanie norm żywienia i wyżywienia	**2**
5.	Tworzenie racji pokarmowych	**2**
6.	Stan odżywienia – definicja i stosowane metody	**1**
7.	Przekarmianie i jego konsekwencje. Niedożywienie i jego konsekwencje	**1**
8.	Wpływ żywienia na zdrowie w różnych etapach życia człowieka	**1**
9.	Zasady żywienia młodzieży	**2**
10.	Zasady żywienia osób dorosłych, zasady żywienia osób starszych	**2**
11.	Zaliczenie	**2**
	Razem liczba godzin:	**18**

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Ocena jakościowa i ilościowa jadłospisów	**4**
2.	Ocena wykorzystania racji pokarmowej w jadłospisach	**2**
3.	Przeprowadzanie wywiadu badającego częstość spożycia	**2**
4.	Analiza norm żywienia i wyżywienia	**2**
5.	Badania antropometryczne i analiza wyników	**2**
6.	Tworzenie racji pokarmowych do założeń diety	**2**
7.	Wykorzystanie WW, WB, WT do planowania żywienia	**2**
8.	Zaliczenie	**2**
	Razem liczba godzin:	**18**

Literatura podstawowa:

1	Jarosz M., Bułhak-Jachymczyk .: Normy żywienia człowieka. PZWL, 2017
2	Jarosz M.: Praktyczny podręcznik dietetyki. Wyd. IŻŻ, 2012
3	Ciborowska H, Rudnicka A.: Dietetyka żywienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL 2014
4	Kunachowicz H.: Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw, PZWL, Warszawa 2017

Literatura uzupełniająca:

1	Album fotografii produktów i potraw. IŻŻ 2008
2	Wieczorek – Chełmińska Z.: Dietetyczna książka kucharska. PZWL, Warszawa 2018

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)				**PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA**				**Kod podmiotu**		
Kierunek studiów				Psychofizyczne Kształtowanie Człowieka						
Profil kształcenia				Praktyczny						
Poziom studiów				Pierwszy stopień						
Specjalność				Trener osobisty						
Forma studiów				niestacjonarne						
Semestr studiów				III						
Tryb zaliczenia przedmiotu			Zaliczenie na ocenę	**Liczba punktów ECTS**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	3	Zajęcia kontaktowe	0,9	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	1	
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Wykład	61	43	18	Kolokwium pisemne						60
Ćwiczenia	29	20	9	Aktywność na zajęciach, przygotowanie projektów i prezentacji						40
Razem:	90	63	27					Razem		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Student zna i rozpoznaje zależności pomiędzy zachowaniem jednostki, a złożonymi zjawiskami życia społecznego.	K_W20	W, C
	2.	Student posiada wiedzę o komunikacji, relacjach interpersonalnych, procesach grupowych oraz o roli stereotypów i uprzedzeń w kontaktach społecznych.	K_W20	W, C
Umiejętności	1.	Potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę w celu budowania pozytywnych relacji międzyludzkich.	K_U09 K_U14 K_U15	W, C
	2.	Student posiada umiejętność dostrzegania oraz formułowania problemów dotyczących zachowań społecznych.	K_U09 K_U14 K_U15	W, C
	3.	Student umie wskazać i omówić psychologiczne konteksty zjawisk społecznych.	K_U09 K_U14	C
Kompetencje społeczne	1.	Ma świadomość wagi zasad psychologii społecznej w kształtowaniu relacji międzyludzkich.	K_K07	W, C

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Wykład multimedialny.

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Wprowadzenie do psychologii społecznej.	**2**
2.	Zachowania społeczne.	**2**
3.	Kształtowanie obrazu siebie i otoczenia.	**1**
4.	Zarządzanie wizerunkiem własnej osoby.	**1**
5.	Autoprezentacja.	**2**
6.	Komunikacja.	**2**
7.	Relacje interpersonalne.	**2**
8.	Atrakcyjność interpersonalna.	**2**
9.	Procesy grupowe.	**2**

10.	Uprzedzenia i stereotypy.	**2**
	Razem liczba godzin:	**18**

Ćwiczenia	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia praktyczne indywidualne i grupowe, symulacja, studium przypadku, dyskusja problemowa, burza mózgów , eksperyment, obserwacja, analiza tekstów.

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Zachowania społeczne.	**2**
2.	Autoprezentacja.	**2**
3.	Komunikacja.	**2**
4.	Relacje interpersonalne.	**1**
5.	Atrakcyjność interpersonalna.	**1**
6.	Procesy grupowe.	**1**
	Razem liczba godzin:	**9**

Literatura podstawowa:

1.	Cialdini Robert B., Neuberg Steven L., Kenrick Douglas T. (2002): Psychologia społeczna. Rozwiązane tajemnice. GWP,Gdańsk
2.	Falkowski A., Tyszka T. (2009): Psychologia zachowań konsumenckich. GWP, Gdańsk
3.	Cialdini Robert B. (2009): Wywieranie wpływu na ludzi. GWP, Gdańsk
4.	Franken Robert E. (2012): Psychologia motywacji. GWP, Gdańsk

Literatura uzupełniająca:

1.	Aronson E. (2008): Człowiek istota społeczna. PWN, Warszawa
2.	Wojciszke B. (2011): Psychologia społeczna. Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)	**PSYCHOLOGIA STRESU I JAKOŚCI ŻYCIA**	**Kod podmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne Kształtowanie Człowieka		
Profil kształcenia	Praktyczny		
Poziom studiów	Pierwszy stopień		
Specjalność	Trener osobisty		
Forma studiów	niestacjonarne		
Semestr studiów	III		

Tryb zaliczenia przedmiotu	Egzamin	**Liczba punktów ECTS**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	4	Zajęcia kontaktowe	1,2	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	1,4	
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Wykład	78	60	18	Egzamin testowy						60
Ćwiczenia	42	24	18	Test sprawdzający/wykonanie zadania/case study						40
Razem:	120	84	36					Razem		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Znajomość psychologicznych, społecznych i ekonomicznych uwarunkowań zdrowia i choroby.	K_W17 K_W19	W, C
	2.	Zdobycie informacji na temat wybranych teorii stresu, stresorów mechanizmów stresu oraz konsekwencji zdrowotnych dla jednostki.	K_W17 K_W19	W, C
	3.	Znajomość zasad promocji zdrowia i zdrowego trybu życia.	K_W17 K_W19	W, C
Umiejętności	1.	Nabycie umiejętności samodzielnego opracowania programów prozdrowotnych działań w zakresie odżywiania, aktywności fizycznej, radzenia sobie ze stresem oraz interwencji psychologicznej w sytuacji choroby.	K_U14 K_U13	C
	2.	Nabycie umiejętności radzenia sobie ze stresem.	K_U16	C
Kompetencje społeczne	1.	Empatyczna postawa wobec pacjentów polegająca na wrażliwości na stany psychiczne innych oraz zrozumieniu źródeł doświadczanych emocji	K_K03 K_K04	W, C

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Wykład multimedialny.

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Jakość życia współczesnego człowieka	**2**
2.	Wybrane koncepcje stresu	**4**
3.	Pojęcie zdrowia i choroby: a. koncepcje i modele zdrowia, b. holistyczne ujęcie zdrowia, c. podejście patogenetyczne i salutogenetyczne	**4**
4.	Strategie radzenia sobie ze stresem	**3**
5.	Relacje między stresem a jakością życia i zdrowiem	**2**
6.	Stres jako czynnik sprzyjający chorobom somatycznym i zaburzeniom psychicznym	**3**
	Razem liczba godzin:	**18**

Ćwiczenia	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia indywidualne i grupowe, projekty, dyskusja problemowa, burza mózgów, obserwacja, analiza tekstów.

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Kształtowanie postaw prozdrowotnych - czynniki sprzyjające zdrowiu: a. Programy optymalnej aktywności fizycznej b. Zdrowa dieta – właściwe schematy odżywiania	**6**
2.	Zaburzenia psychiczne jako następstwa stresu	**3**
3.	Zjawiska ryzykowne dla zdrowia: a. Stres jako czynnik zagrażający zdrowiu oraz obniżający jakość życia c. Uzależnienia jako nieadaptacyjne sposoby radzenia sobie ze stresem	**6**
4.	Psychologia chorego somatycznie: a. Psychoonkologia b. Psychoprofilaktyka i leczenie chorób układu krążenia	**3**
	Razem liczba godzin:	**18**

Literatura podstawowa:

1.	Gawor A., Głębocka A. (red.) (2007) Jakość życia współczesnego człowieka. Wydawnictwo Impuls, Kraków.
2.	Herszen I., Sęk H. (2007) Psychologia zdrowia. Wydawnictwo Naukowe PWN
3.	Heszen I., Życińska J. (red.) (2008) Psychologia zdrowia w poszukiwaniu pozytywnych inspiracji. Wydawnictwo SWPS Academica, Warszawa.
4.	Hobfoll E.S. (2006) Stres, kultura i społeczność. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. Gdańsk.
5.	Łosiak W. (2008) Psychologia stresu Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa
6.	Ogińska-Bulik N., Juczyński Z. (2010) Osobowość stres a zdrowie. Wydawnictwo Difin, Warszawa.
7.	Trzebińska E. (2008) Psychologia pozytywna. Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne. Warszawa.

Literatura uzupełniająca:

1.	Brzeziński J., Cierpiałkowska L. (red.),(2008). Zdrowie i choroba. Problemy teorii, diagnozy i praktyki. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
2.	Fukuyama F. (2005) Koniec człowieka. Wydawnictwo Znak. Kraków
3.	Głębocka A. (2009) Niezadowolenie z wyglądu a rozpaczliwa kontrola wagi. Wydawnictwo Impuls, Kraków.
4.	Łukaszewski W. (2010) Udręka życia. Smak Słowa, Gdańsk.

5.	Łuszczyńska A. (2011) Psychologia sportu i aktywności fizycznej. Zagadnienia kliniczne. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
6.	Juczyński Z.: Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia. Pracownia Testów Psychologicznych PTP, Warszawa 2001

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)	**TRENING FUNKCJONALNY**	**Kod przedmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne kształtowanie człowieka		
Profil kształcenia	Praktyczny		
Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia		
Specjalność	Trener osobisty		
Forma studiów	niestacjonarne		
Semestr studiów	III		

Tryb zaliczenia przedmiotu	Egzamin	**Liczba punktów ECTS**	Sposób ustalania oceny z przedmiotu

Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	2	Zajęcia kontaktowe	0,6	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	1	
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Ćwiczenia praktyczne	30	12	18	Ćwiczenia praktyczne wykonywane samodzielnie ,kolokwium pisemne, prace pisemne cząstkowe, prace zaliczeniowe w formie prezentacji multimedialnej.						100
Razem:	30	12	18					Razem		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Posiada elementarną wiedze z zakresu anatomii człowieka i fizjologii wysiłku fizycznego.	K_W01 K_W02	CP
	2.	Posiada wiedzę z zakresu metodyki treningu sportowego z właściwą analizą celu oraz kontrolą efektów treningowych.	K_W11 K_W12	CP
	3.	Posiada wiedzę z zakresu pracy w grupie i z grupą. Zna metody pracy zespołowej i indywidualnej. Potrafi diagnozować problemy interpersonalne.	K_W20	CP
	4.	Zna zasady prawidłowego odżywiania i jego wpływu na zdrowie człowieka z uwzględnieniem właściwej diety w procesie treningowym.	K_W07	CP
Umiejętności	1.	Potrafi przeprowadzić z grupą różne formy ćwiczeń fizycznych o wielokierunkowym oddziaływaniu.	K_U07 K_U12	CP
	2.	Posiada umiejętności prawidłowego wykonania podstawowych ćwiczeń siłowych.	K_U08 K_U12	CP
	3.	Posiada umiejętność planowania cyklów treningowych z uwzględnieniem doboru właściwych obciążeń.	K_U09 K_U13	CP
	4.	Potrafi zaprezentować poszczególne techniki ćwiczeń i różnych obszarów aktywności fizycznej.	K_U07 K_U08 K_U22	CP
Kompetencje społeczne	1.	Dba o prawidłowy rozwój swoich klientów. Postępuje etycznie w kontakcie z klientem oraz innymi trenerami.	K_K03 K_K06	CP
	2.	Umie wyznaczać zadania sobie i innym, mając umiejętności z zakresu projektowania treningu o określonych celach.	K_K04 K_K05	CP
	3.	Doskonali swój warsztat pracy zdając sobie sprawę ze swoich ograniczeń.	K_K01	CP
	4.	Wykazuje ciągłą potrzebę samodoskonalenia.	K_K05	

Treści kształcenia

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	**Pokaz, metoda ścisła, zadaniowa, zabawowa, prezentacja multimedialna, dyskusja, metoda rozwiązywania problemów.**

L.p.	Tematyka zajęć	Liczba godzin
1.	**Prawidłowa rozgrzewka funkcjonalna u ujęciu praktycznym**	**3**
2.	**Test F.M.S. Praktyczne zastosowanie w diagnozie funkcjonalnej.**	**3**
3.	**Trening wstępnej adaptacji mięśniowej.**	**3**
4.	**Hipertrofia mięśniowa- metodyka treningu.**	**3**
5.	**Kształtowanie siły maksymalnej w treningu oporowym.**	**3**
6.	**Moc mięśniowa- praktyczne ujęcie w treningu.**	**3**
	Razem liczba godzin:	**18**

Literatura podstawowa:

1	Zając A, Chmura J. Współczesny System Szkolenia w Zespołowych Grach Sportowych. Katowice: Wydawnictwo AWF; 2016.
2	Żołądź JA. Fizjologia Wysiłku fizycznego. Wrocław: Wydawnictwo Medyczne Urban Partner Wrocław; 2007.
3	Zatoń M. Testy Fizjologiczne w Ocenie Wydolności Fizycznej. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2014.

Literatura uzupełniająca:

1	Birch K. Fizjologia Sportu. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2012.
2	Stefaniak T. Atlas Uniwersalnych Ćwiczeń Siłowych cześć II. Wrocław: Wydawnictwo BK; 2002.
3	Starzyński T, Sozański H. Trening Skoczności. Warszawa. Resortowe Centrum Metodyczno Szkoleniowe; 2005.

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)	**BIOCHEMIA ŻYWNOŚCI**	**Kod przedmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne kształtowanie człowieka		
Profil kształcenia	Praktyczny		
Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia		
Specjalność	Przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności		
Forma studiów	Niestacjonarne		
Semestr studiów	IV		

Tryb zaliczenia przedmiotu	Zaliczenie	**Liczba punktów ECTS**	Sposób ustalania oceny z przedmiotu

Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	2	Zajęcia kontaktowe	0,6	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	1	
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Wykład	30	21	9	Ocena wiedzy i umiejętności wykazana na egzaminie						60
Ćwiczenia praktyczne	30	21	9	Ocena przygotowania studenta do poszczególnych ćwiczeń laboratoryjnych (sprawdzian - „wejściówka”). Ocena sprawozdania z przeprowadzonych ćwiczeń.						40
Razem:	60	42	18						Razem	100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	rozumie i wyjaśnia wybrane procesy biochemiczne zachodzące w żywności	K_W02	Wykład
	2.	potrafi wyjaśnić wpływ warunków przechowywania i przetwarzania na składniki żywności	K_W02	Wykład
Umiejętności	1.	potrafi oznaczyć związki występujące w żywności w oparciu o metody, sprzęt i aparaturę wykorzystywaną w laboratorium	K_U04	Ćwiczenia
	2.	pisze sprawozdania z przeprowadzonych doświadczeń	K_U15	Ćwiczenia
Kompetencje społeczne	1.	potrafi pracować samodzielnie i w zespole nad wyznaczonym zadaniem badawczym	K_K02	Ćwiczenia
	2.	przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w laboratorium	K_K04	Ćwiczenia

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Wykład multimedialny

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Woda jako składnik żywności.	1
2.	Białka w żywności.	1
3.	Lipidy w żywności.	1
4.	Sacharydy w żywności.	1
5.	Składniki mineralne w żywności.	1
6.	Witaminy w żywności.	1
7.	Substancje antyodżywcze w żywności.	1
8.	Zmiany wartości odżywczej żywności podczas przechowywania.	1
9.	Zmiany zachodzące w żywności podczas przetwarzania.	1
	Razem liczba godzin:	**9**

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia laboratoryjne

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Zapoznanie z przepisami BHP w laboratorium biochemicznym. Podstawowy sprzęt i odczynniki w laboratorium biochemicznym. Podstawowe jednostki układu SI. Oznaczanie zawartości białka w produktach spożywczych.	1
2.	Oznaczenie zawartości cukrów w produktach spożywczych.	2
3.	Oznaczenie jakości tłuszczów w produktach spożywczych.	2
4.	Oznaczenie azotanów i azotynów w produktach spożywczych.	2
5.	Oznaczanie szczawianów rozpuszczalnych w produktach spożywczych.	2
	Razem liczba godzin:	**9**

Literatura podstawowa:

1.	Sikorski Z. (red.). Chemia żywności. Skład, przemiany i właściwości żywności, WNT, Warszawa 2007.
2.	Orzeł d., Biernat j. Wybrane zagadnienia z toksykologii żywności. Wyd. Uniwersytetu Przyrodniczego, Wrocław 2012.

Literatura uzupełniająca:

1.	Kolarzyk E. (red.). Antyodżywcze i antyzdrowotne aspekty żywienia człowieka. Wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2016.
2.	Gawęcki J., Krejpcio Z. Bezpieczeństwo żywności i żywienia. Wyd. Uniwersytetu Przyrodniczego, Poznań 2014.

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)				**ETYKA**				**Kod przedmiotu**		
Kierunek studiów				Psychofizyczne kształtowanie człowieka						
Profil kształcenia				Praktyczny						
Poziom studiów				Studia pierwszego stopnia						
Specjalność				Rekreacja psychoruchowa						
Forma studiów				Studia niestacjonarne						
Semestr studiów				IV						
Tryb zaliczenia przedmiotu				zaliczenie	**Liczba punktów ECTS 1**					Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne		**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	1	Zajęcia kontaktowe	0,5	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym 0	
		Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**					Waga w %
Wykład		30	15	15	Zaliczenie końcowe w formie pisemnej/Zaliczenie końcowe w formie prezentacji					50%/50%
Razem:		30	15	15					Razem	100%
Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**							**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Rozróżnia i wyjaśnia podstawowe pojęcia etyczne							K_W16	W
	2.	Rozpoznaje moralny aspekt działań ludzkich							K_W16	W
	3.	Zna podstawowe problemy etyczne, bioetyczne							K_W16	W
Umiejętności	1.	Łączy zagadnienia bioetyki z pracą z klientem							K_U14 K_U15 K_U22	W
	2.	Interpretuje sytuacje społeczne w kategoriach aksjologicznych							K_U14 K_U15 K_U22	W
Kompetencje społeczne	1.	Kreuje indywidualne działanie opierające się na aksjologicznych przesłankach							K_K01 K_K03	W
	2.	Pracuje w zespole rozumiejąc i szanując wartości wyznawane przez współpracowników (rozpoznawanie i tolerancja dla inności, umiejętność dostrzegania i eliminowanie stereotypów, uprzedzeń i dyskryminacji)							K_K01 K_K02 K_K03	W

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Filozofia i etyka – źródła europejskiego myślenia etycznego – etyka starożytna; podstawowe pojęcia: moralność, norma moralna, warunki czynu moralnego. Etyka ogólna a etyki szczegółowe. Kodyfikacja standardów działania etycznego.	4
2.	Powstanie i rozwój bioetyki – zakres pojęcia; bioetyka jako dyscyplina naukowa i dyskurs społeczny.	2
3.	Autonomia pacjenta w świetle etyki personalistycznej. Problematyka świadomej zgody i przymusu w medycynie, kodeksy etyczne.	2
4.	Etyczny kontekst badań naukowych z użyciem ludzi i zwierząt kręgowych.	2
5.	Moralna problematyka racjonowania świadczeń zdrowotnych. Problematyka błędów w systemach opieki zdrowotnej. Odpowiedzialność społeczna, cywilna, karna i zawodowa.	3
6.	Początki ludzkiego życia. Definicje osoby ludzkiej. Moralna problematyka zdrowia reprodukcyjnego i praw reprodukcyjnych. Etyczne aspekty końca życia ludzkiego. Etyka transplantacji.	2
	Razem liczba godzin:	**15**

Literatura podstawowa:

1	PRZEWODNIK po etyce / red. Peter Singer; [red. nauk. wyd. pol. Joanna Górnicka]; tł. z ang. Wojciech J. Bober [et al.]; Brenda Almond [et al.]. - Wyd. 2. - Warszawa : Książka i Wiedza, 2002.
2	W poszukiwaniu podstaw i zasad bioetyki / Anna Nawrocka. - Katowice : Śląska Akademia Medyczna, 2001.
3	MAŁY słownik etyczny / Józef Dębowski [et al.]; red. Stanisław Jedynak. - Wyd. 2 uzup., popr.. - Bydgoszcz : Branta
4	MEDYCYNA : bioetyka i polityka / Jerzy L. Kurkowski. - [Bielsko-Biała] : Alfa-medica press, 2002.
5	O wartościach w sztuce leczenia / Zygmunt Pucko. - Kraków : Wydaw. Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2002.
6	DOBRO, zło i medycyna : filozoficzne podstawy bioetyki kulturowej / Kazimierz Szweczyk. - Warszawa ; Łódź : Wydaw. Naukowe PWN, 2001.

Literatura uzupełniająca:

1	ETYKA społeczna : podręcznik dla studentów / Jenny Teichman; tł.z ang. Anna Gąsior-Niemiec. - Warszawa : Oficyna Naukowa, 2002.
2	BŁĄD medyczny / Zdzisław Marek. - Kraków : Krakowskie Wydaw. Medyczne, 1999.

3	Czy etyka się opłaca? Zagadnienia etyki biznesu/ Czesław Porębski, Warszawa 2000.
4	KRÓTKA historia etyki : filozofia moralności od czasów Homera do XX wieku / Alasdair MacIntyre; [tł., wprowadzenie, przypisy Adam Chmielewski]. - Wyd. 3. - Warszawa : Wydaw. Naukowe PWN, 2002.
5	Etyka biznesu / pod redakcją Jerzy Dietl , Wojciech Gasparski, Warszawa 1997.

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)				**GERONTOPSYCHOLOGIA**				**Kod podmiotu**		
Kierunek studiów				Psychofizyczne Kształtowanie Człowieka						
Profil kształcenia				Praktyczny						
Poziom studiów				Pierwszy stopień						
Specjalność				Trener osobisty						
Forma studiów				niestacjonarne						
Semestr studiów				IV						
Tryb zaliczenia przedmiotu				Zaliczenie na ocenę	**Liczba punktów ECTS**					Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne		**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	2	Zajęcia kontaktowe	0,6	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym 1	
		Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**					Waga w %
Wykład		29	20	9	Kolokwium testowe					70
Ćwiczenia		31	22	9	Wykonanie projektu					30
Razem:		60	42	18					Razem	100%
Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**							**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Znajomość psychologicznych mechanizmów procesów starzenia się człowieka.							K_W17 K_W19	W, C
	2.	Nabycie wiedzy z zakresu psychopatologii starości.							K_W17 K_W19	W, C
Umiejętności	1.	Umiejętność opracowania programu wspierającego aktywność osób w starszym wieku.							K_U11	C
	2.	Nabycie umiejętności konstruktywnego reagowania na przejawy stereotypizacji i dyskryminacji ludzi w podeszły wieku.							K_U15	C
Kompetencje społeczne	1.	Empatyczna postawa wobec osób starszych polegająca na wrażliwości na stany psychiczne innych oraz zrozumieniu źródeł doświadczanych emocji.							K_K03	W, C

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Wykład multimedialny.

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Nastrój, emocje i motywacje w podeszłym wieku.	**1**
2.	Zaburzenia procesów psychicznych: procesy dementywne oraz zaburzenia afektywne.	**3**
3.	Choroby wieku podeszłego.	**3**
4.	Jakość życia osób starszych – uwarunkowania psycho-spoleczno-ekonomiczne.	**2**
	Razem liczba godzin:	**9**

Ćwiczenia	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia indywidualne i grupowe, projekty, dyskusja problemowa, burza mózgów, obserwacja, analiza tekstów.

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Zaburzenia procesów psychicznych: procesy dementywne oraz zaburzenia afektywne.	**3**
2.	Choroby wieku podeszłego.	**3**
3.	Jakość życia osób starszych – uwarunkowania psycho-spoleczno-ekonomiczne.	**3**
	Razem liczba godzin:	**9**

Literatura podstawowa:

1.	Steuden S. „Psychologia starzenia się i starości”. Wydawnictwo Naukowe PWN, 2011.
2.	Engle Randall W., Sędek Grzegorz (red.nauk.), Hecker von Ulrich, McIntosh Daniel N., Ograniczenia poznawcze. Starzenie się i psychopatologia, PWN, 2013.
3.	Hill Robert D., Pozytywne starzenie się, MT Biznes, 2010.
4.	Pichalski R., Psychospołeczne uwarunkowania funkcjonowania osób w podeszłym wieku, Wyd.Adam Marszałek, 2014.
5.	Kowgier A., Życie intymno-emocjonalne osób starszych., Wydawnictwo Impuls, 2010
6.	Bishop G.D.: Psychologia zdrowia. Zintegrowany umysł i ciało. Astrum, Wrocław 2000

Literatura uzupełniająca:

1.	Szmigielska B., Senior zalogowany, Wyd. UJ, 2014.
2.	Gawron N., Łojek E., Różne oblicza starości. Badania neuropsychologiczne., Wyd UW, 2014.
3.	Nawrocka A., Społeczne doświadczenie starości. Stereotypy, postawy, wybory. Wydawnictwo Impuls, 2013
4.	Głębocka A., Szarzyńska M.(2005) Wsparcie społeczne a jakość życia ludzi starszych. Gerontologia Polska t.13, nr 3, 255-259

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)		**JĘZYK ANGIELSKI**						**Kod podmiotu**		
Kierunek studiów		Psychofizyczne Kształtowanie Człowieka								
Profil kształcenia		praktyczny								
Poziom studiów		Studia pierwszego stopnia								
Specjalność		przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności								
Forma studiów		niestacjonarne								
Semestr studiów		4								
Tryb zaliczenia przedmiotu				**Liczba punktów ECTS**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	1	Zajęcia kontaktowe	1	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	1	
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów kształcenia w ramach form zajęć**						Waga w %
Laboratorium	30		30	Udział w zajęciach, bieżące przygotowanie, kolokwia z kolejnych partii materiału						100
Razem:	30		30					Razem		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty kształcenia dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Potrafi posługiwać się językiem angielskim w mowie i piśmie na poziomie B2 Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego.		CP
Umiejętności	1.	Rozumie teksty czytane i słuchane w języku angielskim oraz na piśmie na poziomie A1 Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego.		CP
Kompetencje społeczne	1.	Potrafi współpracować w grupach, przyjmując różne role.		CP
	2.	Potrafi określić priorytety działania w poszczególnych typach zadań.		CP
	3.	Umiejętnie komunikuje się ze wszystkimi uczestnikami procesu dydaktycznego.		CP

Laboratorium	**Metody dydaktyczne**	**metody: gramatyczno-tłumaczeniowa, audiolingwalna, kognitywna, komunikacyjna, bezpośrednia**

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Zakupy. Mowa zależna.	**2**
2.	Filmy. Strona bierna.	**2**
3.	Bohaterowie naszych czasów. Zdania podrzędnie złożone.	**2**
4.	Pisanie recenzji filmu. Przekazywanie i reagowanie na wiadomość.	**2**
5.	Przesądy. III tryb warunkowy. Tworzenie przysłówków i przymiotników.	**2**
6.	Tajemnicze morderstwa w historii. Rzeczowniki złożone. Pytania obcięte.	**2**
7.	Telewizja. Czasowniki złożone. Pisanie rozprawki: za i przeciw	**2**
8.	Czym jest psychologia?	**2**
9.	Rozumienie procesów badawczych w psychologii.	**2**
10.	Psychologia sportu 1 – Emocje i motywacja.	**2**
11.	Psychologia sportu 2 – Rozwój umiejętności i poprawa wyników.	**2**
12.	Psychologia sportu 3 – Problemy w sporcie.	**2**

13.	Ciało ludzkie – elementy anatomii.	**2**
14.	Gry zespołowe - słownictwo.	**2**
15.	Elementy prawa - słownictwo.	**2**
	Razem liczba godzin:	**30**

Literatura podstawowa:

1	Oxenden Clive, Latham-Koenig Christina. New English File Intermediate. Oxford: OUP, 2007
2	Sproule John. Sports, Exercise and Health Science. Oxford: OUP, 2012.
3	Crane J., Hannibal J. Psychology. Oxford: OUP, 2012.

Literatura uzupełniająca:

1	Grice T. , *Nursing 1*, Oxford University Press, 2007
2	Grice T., Greenan J., *Nursing 2*, Oxford University Press, 2008
3	Ciecierska J., Jenie B., Pudruj K., English in Medicine. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2001.
4	Glendinning Eric H., Holmstrom Beverly A.S., English in Medicine. Cambridge: Cambridge University Press, 1998.
5	Grice Tony, Nursing. Oxford University Press, 2007.
6	James D.V., Medicine. Hemel Hempstead: Prentice Hall, 1998.
7	Lipscombe S., Encyclopedia of Family Health and First Aid. Bath: Parragon, 2003.
8	Misztal M., Tests in English Thematic Vocabulary. Warszawa: WSiP, 1996.

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)				**JĘZYK CZESKI**				**Kod podmiotu**		
Kierunek studiów				Psychofizyczne kształtowanie człowieka						
Profil kształcenia				praktyczny						
Poziom studiów				Studia pierwszego stopnia						
Specjalność				przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności						
Forma studiów				niestacjonarne						
Semestr studiów				IV						
Tryb zaliczenia przedmiotu					**Liczba punktów ECTS**					Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	1	Zajęcia kontaktowe	1	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	1	
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Ćwiczenia praktyczne	30	0	30	- wypowiedzi ustne na zajęciach, prace domowe: ćwiczenia leksykalne i gramatyczne, prezentacje multimedialne o charakterze popularnonaukowym związane z kierunkiem studiów, testy kontrolne, testy zaliczeniowe						1001
Razem:	30	0	30					Razem		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Umiejętności	1.	Student: dysponuje kompetencją językową umożliwiającą generowanie wypowiedzi zrozumiałych dla rodzimego użytkownika danego języka, potrafi relacjonować wydarzenia, opisywać własne przeżycia, reakcje i wrażenia oraz radzić sobie w większości sytuacji występujących podczas kontaktów prywatnych i zawodowych zarówno w kraju, jak i zagranicą	K_U20	CP
	2.	- rozumie ze słuchu główne myśli wypowiedziane w standardowej odmianie języka, rozumie główne wątki wielu programów radiowych i telewizyjnych traktujących o sprawach bieżących oraz zawodowych	K_U20	CP
	3.	- potrafi napisać spójną, poprawną pod względem gramatycznym i leksykalnym wypowiedź pisemną na tematy ogólne lub związane z zainteresowaniami, potrafi swobodnie redagować e-mail	K_U20	CP
	4.	-potrafi zinterpretować główny sens tekstu czytanego, rozumie znaczenie głównych wątków przekazu zawartego w jasnych, standardowych wypowiedziach, które dotyczą znanych spraw typowych dla pracy, szkoły, czasu wolnego itd.	K_U20	CP

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Zaimki w Miejscowniku (lokalizacja przedmiotów). Biografie sławnych osób. Konstruowanie życiorysu.	**2**
2.	Tryb przypuszczający – konstruowanie zdań.	**2**

3.	Zwroty i frazy grzecznościowe przy użyciu trybu przypuszczającego. Konstrukcja „powinieneś”. Stopniowanie przymiotników.	**2**
4.	Słownictwo specjalistyczne związane z kierunkiem studiów.	**2**
5.	Przymiotniki a przysłówki (stopniowanie). Leksyka: prognoza pogody.	**2**
6.	Zaimki w Celowniku. Konstrukcje: czasownik + Celownik.	**2**
7.	Pisanie listów, e-maili, wiadomości sms. Dialogi telefoniczne.	**2**
8.	Leksyka: ubranie. Wyrażanie preferencji (chutnat, mít rád, líbit se, milovat).	**2**
9.	Narzędnik l. poj. + zaimki. Środki transportu.	**2**
10.	Stosunki międzyludzkie – opis postaci, ogłoszenia.	**2**
11.	Konstrukcje wyrażające, polecenia, zakazy, nakazy. Znaki drogowe. Wołacz.	**2**
12.	Słownictwo specjalistyczne związane z kierunkiem studiów.	**2**
13.	Słownictwo specjalistyczne związane z kierunkiem studiów.	**2**
14.	Słownictwo specjalistyczne związane z kierunkiem studiów.	**2**
15.	Kolokwium – zaliczenie.	**2**
	Razem liczba godzin:	**30**

Literatura podstawowa:

1	Lída Holá, New Czech Step by Step, Praha 2009.
2	Grażyna Balowska, Czeski nie gryzie, Warszawa 2013.

Literatura uzupełniająca:

1	Lída Holá, Pavla Bořilová, Čeština expres 1, Praha 2010.
2	Lída Holá, Pavla Bořilová, Čeština expres 2, Praha 2011.
3	Luttererová Jiřina, Česká slovní zásoba a konverzační cvičení, Praha 1994.
4	Materiały własne.

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)		**PRAKTYCZNA NAUKA DRUGIEGO JĘZYKA OBCEGO: HISZPAŃSKI**			**Kod podmiotu**				
Kierunek studiów		Psychofizyczne kształtowanie człowieka							
Profil kształcenia		praktyczny							
Poziom studiów		Studia pierwszego stopnia							
Specjalność		Wspólny dla obu specjalności							
Forma studiów		Studia niestacjonarne							
Semestr studiów		4							
Tryb zaliczenia przedmiotu		egzamin			**Liczba punktów ECTS**				Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne		**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	2	Zajęcia kontaktowe	1	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym 2
		Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**				Waga w %
Ćwiczenia praktyczne		60	30	30	Na podstawie aktywności studenta, przygotowania się do zajęć, przygotowania zadań domowych oraz wyniku egzaminu				100
Razem:		60	30	30				Razem	100%
Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**						**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	ma podstawową wiedzę na temat interpretacji tekstów i zna podstawowe metody ich krytycznej analizy						K_W03	CP
Umiejętności	1.	potrafi posługiwać się drugim językiem obcym na poziomie B2 Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego ESOKJ						K_U04	CP
	2.	potrafi posługiwać się nowoczesną technologią komputerową						K_U10	CP
Kompetencje społeczne	1.	potrafi pracować w grupie, przyjmując różne w niej role						K_K01	CP
	2.	potrafi odpowiednio określić priorytety służące realizacji określonych zadań						K_K02	CP

Treści kształcenia

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	**Podejście komunikatywne**

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Na targu. Warzywa, owoce, kupno.	**2**
2.	Przygotowanie potraw. Przepisy.	**2**
3.	Udzielanie porad i ostrzeżeń. Na plaży.	**2**
4.	opis postaci – cechy wyglądu, charakteru i nastroje, relacje międzyludzkie	2
5.	wyrażanie życzeń w trybie subjuntivo.	2
6.	Poszukiwanie pracy. Rozmowa z pracodawcą.	2
7.	Teksty w dziennikach i gazetach lokalnych. Czas plusquamperfecto.	2
8.	Konstrukcja „llevar + gerundio”.	2
9.	Porównanie preterito perfecto i preterito indefinido.	2
10.	Opisywanie miejsc, wyrażanie opinii o miejscach	2
11.	Zdania czasowe z użyciem trybu subjuntivo : „Cuando tenga tiempo…”	2
12.	Opisywanie przedmiotów użytkowych.	2
13.	Podsumowanie czasów presente, pasado i futuro.	2
14.	Plany na wakacje.	2
15.	Test końcowy	2

Razem liczba godzin:	**30**

Literatura podstawowa:

1	Francisca Castro Viudez, Pilar Diaz Ballesteros, Ignacio Rodero Diez, Carmen Sardinero Franco (2011): *Espanol en marcha*. Curso de espanol como lengua extranjera. Libro del alumno. Madrid: SGEL.
2	Francisca Castro Viudez, Pilar Diaz Ballesteros, Ignacio Rodero Diez, Carmen Sardinero Franco (2011): *Espanol en marcha*. Curso de espanol como lengua extranjera. Cuaderno de ejercicios. Madrid: SGEL.

Literatura uzupełniająca:

1	Ernesto Martin Peris, Neus Sans Baulenas (2011): *Gente* (nueva edicion), Barcelona: Difusion.
2	Luis Aragones, Ramon Palencia (2010): *Gramatica de uso del espanol. Teoria y practica*, Madrid: SM.
3	Rosario Alonso Raya, Alejandro Castaneda Castro, Pablo Martinez Gila, Lourdes Miquel Lopez, Jenaro Ortega Olivares, Jose Placido Ruiz Campillo, *Gramatica basica del estudiante de espanol*, Barcelona: Difusion.
4	Materiały własne.

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Nazwa modułu (przedmiotu)	**JĘZYK NIEMIECKI**	**Kod podmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne kształtowanie człowieka		
Profil kształcenia	Praktyczny		
Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia		
Specjalność	przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności		
Forma studiów	niestacjonarne		
Semestr studiów	4		

Tryb zaliczenia przedmiotu	zaliczenie	**Liczba punktów ECTS**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**	Całkowita	1	Zajęcia kontaktowe	1	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	1	

	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**		Waga w %
Laboratorium	35	5	30	- wypowiedzi ustne na zajęciach, prace domowe: ćwiczenia leksykalne i gramatyczne, prezentacje multimedialne o charakterze popularnonaukowym związane z kierunkiem studiów, testy kontrolne, testy zaliczeniowe		
Razem:			30		Razem	100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	zna język niemiecki na poziomie biegłości B2 Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego.		CP
	2.	- rozumie ze słuchu główne myśli wypowiedziane w standardowej odmianie języka, rozumie główne wątki wielu programów radiowych i telewizyjnych traktujących o sprawach bieżących oraz zawodowych		CP
	3.	- potrafi napisać spójną, poprawną pod względem gramatycznym i leksykalnym wypowiedź pisemną na tematy ogólne lub związane z zainteresowaniami, potrafi swobodnie redagować e-mail		CP
	4.	-potrafi zinterpretować główny sens tekstu czytanego, rozumie znaczenie głównych wątków przekazu zawartego w jasnych, standardowych wypowiedziach, które dotyczą znanych spraw typowych dla pracy, szkoły, czasu wolnego itd.		CP
Umiejętności	1.	Student: - potrafi swobodnie uczestniczyć w rozmowie towarzyskiej i na tematy zawodowe, wyrażać swą opinię, udzielać rad / prosić o poradę i przekazywać sugestie, wykazując się stosunkowo dużym stopniem płynności i spontaniczności oraz poprawności językowej		CP
	2.	- potrafi właściwie zrozumieć zarówno poglądy i nastawienie mówiących, jak i treść ich wypowiedzi, rozumie większość radiowych nagrań dokumentalnych nagranych w standardowej odmianie języka, potrafi także właściwie określić nastrój i ton mówiącego, jego intencje itp., rozumie wywiady udzielane na żywo, programy typu talk-show i większość filmów w standardowej odmianie języka		CP
	3.	- potrafi z zachowaniem poprawności gramatycznej i stylistycznej, napisać recenzję filmu, potrafi napisać poprawne wypracowanie na szereg różnorodnych tematów, przedstawić swoją argumentację za lub przeciw konkretnemu punktowi widzenia, swobodnie radzi sobie z rutynową korespondencją zawodową		CP
	4.	- potrafi ze zrozumieniem czytać różnego rodzaju teksty, szybko odnajdując istotne informacje, rozumie treść prywatnych listów pisanych językiem potocznym, rozpoznaje cechy charakterystyczne dla tekstów oficjalnych i nieoficjalnych, rozumie ogólną treść instrukcji / literatury		CP

		fachowej związanej z przyszłym zawodem.		
Kompetencje społeczne	1.	Potrafi zastosować wiedzę i umiejętności w codziennych sytuacjach		CP
	2.	Potrafi współpracować w grupach,przyjmując różne role.		CP
	3.	Potrafi określić priorytety działania w poszczególnych typach zadań		CP
	4.	Umiejętnie komunikuje się ze wszystkimi uczestnikami procesu dydaktycznego		CP

Literatura podstawowa:

1	Mit Deutsch in Europa studieren arbeiten leben, Goethe-Institut, Fraus, Robert Bosch Stiftung

Literatura uzupełniająca:

1	Praktyczna gramatyka języka niemieckiego, Dreyer Schmitt, Hueber Polska
2	Großer Lernwortschatz Deutsch als Fremdsprache, Max Hueber Verlag
3	Język niemiecki, Repetytorium gramatyczne, Lektor Klett
4	Eine kleine Landeskunde der deutschsprachigen Länder, Stanisław Bęza

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)	**PODSTAWY ŻYWIENIA RÓŻNYCH GRUP LUDNOŚCI**	**Kod przedmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne kształtowanie człowieka		
Profil kształcenia	praktyczny		
Poziom studiów	studia pierwszego stopnia		
Specjalność	przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności		
Forma studiów	niestacjonarne		
Semestr studiów	IV		

Tryb zaliczenia przedmiotu	Zaliczenie na ocenę	**Liczba punktów ECTS**	Sposób ustalania oceny z przedmiotu

Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	3	Zajęcia kontaktowe	1,5	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	3	
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Ćwiczenia praktyczne	90	72	18	Kolokwium zaliczeniowe. Przygotowanie prezentacji dotyczącej realizowanych zagadnień. Przedstawienie publikacji naukowej.						100
Razem:	90	72	18					Razem		%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Umiejętności	1.	Umie zaplanować i wdrożyć prawidłowe żywienie dla odpowiedniej grupy ludności	K_U05	CP
	2.	Wdraża edukację żywieniową dla osób zdrowych	K_U01	CP
	3.	Umie posługiwać się zaleceniami żywieniowymi i normami żywienia; planuje jadłospisy jednodniowe i okresowe do podanego przypadku	K_U02 K_U05 K_U09	CP
	4.	Przeprowadza wywiad żywieniowy i dokonuje oceny sposobu żywienia i spożycia	K_U03	CP
	5.	Oblicza wartość energetyczną i odżywczą diet na podstawie tabel wartości odżywczej produktów i potraw	K_U04 K_U05	CP
Kompetencje społeczne	1.	Brać odpowiedzialność za swoje działania i właściwie organizować pracę własną	K_K07	CP

Prowadzący

Treści kształcenia

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	Praca z publikacjami naukowymi, prezentacje multimedialne, studium przypadku,

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Układane zaleceń żywieniowych dla młodzieży w zależności od aktywności	**2**
2.	Planowanie jadłospisów dla młodzieży w zależności od aktywności fizycznej	**2**
3.	Układane zaleceń żywieniowych dla ludzi dorosłych w zależności od aktywności	**4**
4.	Planowanie jadłospisów dla ludzi dorosłych w zależności od aktywności	**4**
5.	Układane zaleceń żywieniowych dla osób starszych w zależności od aktywności	**2**
6.	Planowanie jadłospisów dla osób starszych w zależności od aktywności	**2**
7.	Zaliczenie	**2**
	Razem liczba godzin:	**18**

Literatura podstawowa:

1	Jarosz M., Bułhak-Jachymczyk .: Normy żywienia człowieka. PZWL, 2017
2	Jarosz M.: Praktyczny podręcznik dietetyki. Wyd. IŻŻ, 2012
3	Ciborowska H, Rudnicka A.: Dietetyka żywienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL 2014
4	Kunachowicz H.: Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw, PZWL, Warszawa 2017
5	Bean A.: Żywienie w sporcie. Zysk i S-ka, 2019

Literatura uzupełniająca:

1	Album fotografii produktów i potraw. IŻŻ 2008
2	Wieczorek – Chełmińska Z.: Dietetyczna książka kucharska. PZWL, Warszawa 2018

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)	**PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA**	**Kod podmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne Kształtowanie Człowieka		
Profil kształcenia	Praktyczny		
Poziom studiów	Pierwszy stopień		
Specjalność	Trener osobisty		
Forma studiów	niestacjonarne		
Semestr studiów	IV		

Tryb zaliczenia przedmiotu	Egzamin	**Liczba punktów ECTS**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	3	Zajęcia kontaktowe	0,6	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	0,6	
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Wykład	71	62	9	Egzamin pisemny						60
Ćwiczenia	19	10	9	Aktywność na zajęciach, przygotowanie projektów i prezentacji						40
Razem:	90	72	18					Razem		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Student zna zasady perswazji i wpływu społecznego.	K_W18	W, C
	2.	Student posiada wiedzę o systemach motywacyjnych, sposobach motywowania oraz wpływie motywacji na osiąganie wyznaczonych celów.	K_W18	W, C
	3.	Student posiada elementarną wiedzę dotyczącą psychologii zachowań konsumenckich.	K_W17	W, C
Umiejętności	1.	Potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę w celu wpływania na zachowania klientów.	K_U11 K_U16	C
	2.	Student posiada umiejętność oceny poziomu motywacji oraz sposoby jej wzmacniania.	K_U11 K_U16	C
Kompetencje społeczne	1.	Student potrafi motywować do zmian.	K_K08 K_K07	C
	2.	Potrafi kształtować umiejętności interpersonalne klientów.	K_K08 K_K07	C
	3.	Potrafi formułować opinie o klientach.	K_K08	C

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Wykład multimedialny.

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Psychologia perswazji i wywierania wpływu.	**3**
2.	Psychologia motywacji.	**3**
3.	Psychologia konsumenta.	**2**
4.	Inteligencja społeczna i emocjonalna.	**1**
	Razem liczba godzin:	**9**

Ćwiczenia	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia praktyczne indywidualne i grupowe, symulacja, studium przypadku, dyskusja problemowa, burza mózgów , eksperyment, obserwacja, analiza tekstów.

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Psychologia perswazji.	**2**
2.	Psychologia wywierania wpływu.	**2**
3.	Psychologia motywacji.	**3**
4.	Psychologia konsumenta.	**2**
	Razem liczba godzin:	**9**

Literatura podstawowa:

1.	Cialdini Robert B., Neuberg Steven L., Kenrick Douglas T. (2002): Psychologia społeczna. Rozwiązane tajemnice. GWP,Gdańsk
2.	Falkowski A., Tyszka T. (2009): Psychologia zachowań konsumenckich. GWP, Gdańsk
3.	Cialdini Robert B. (2009): Wywieranie wpływu na ludzi. GWP, Gdańsk
4.	Franken Robert E. (2012): Psychologia motywacji. GWP, Gdańsk

Literatura uzupełniająca:

1.	Aronson E. (2008): Człowiek istota społeczna. PWN, Warszawa
2.	Wojciszke B. (2011): Psychologia społeczna. Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)				**PSYCHOLOGIA ZABURZEŃ ODŻYWIANIA I OTYŁOŚCI**				**Kod podmiotu**		
Kierunek studiów				Psychofizyczne Kształtowanie Człowieka						
Profil kształcenia				Praktyczny						
Poziom studiów				Pierwszy stopień						
Specjalność				Trener osobisty						
Forma studiów				niestacjonarne						
Semestr studiów				IV						
Tryb zaliczenia przedmiotu				Zaliczenie na ocenę	**Liczba punktów ECTS**					Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne		**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	2	Zajęcia kontaktowe	0,6	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym 1	
		Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**					Waga w %
Wykład		29	20	9	Kolokwium testowe					50
Ćwiczenia		31	22	9	Wykonanie projektu					50
Razem:		60	42	18					Razem	100%
Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**							**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Nabycie wiedzy z zakresu psychologicznych mechanizmów, psychopatologii oraz terapii zaburzeń wizerunku ciała.							K_W17 K_W19	W, C
Umiejętności	1.	Nabycie umiejętności wyboru i przeprowadzania odpowiednich oddziaływań wspierających w kształtowaniu indywidualnego wizerunku ciała.							K_U09 K_U11	W, C
Kompetencje społeczne	1.	Nabycie kompetencji w relacjach wspierających rozwój Ja cielesnego oraz zmianę negatywnych postaw wobec własnego ciała u osób w różnym wieku.							K_K07	C

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Wykład multimedialny.

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Pojęcie wizerunku ciała. Podstawowe podejścia teoretyczne. Czynniki kształtujące wizerunek ciała.	**2**
2.	Zaburzenia poznawcze wizerunku ciała.	**3**
3.	Metody diagnozowania wizerunku ciała.	**2**
4.	Zaburzenia wizerunku ciała a zaburzenia odżywiania i otyłość	**2**
	Razem liczba godzin:	**9**

Ćwiczenia	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia indywidualne i grupowe, projekty, dyskusja problemowa, burza mózgów, obserwacja, analiza tekstów.

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Wpływ czynników społeczno-kulturowych na kształtowanie się wizerunku ciała i jego zaburzeń	**2**
2.	Wpływ rówieśników na kształtowanie się wizerunku ciała u adolescentów-teoria porównań społecznych	**2**
3.	Postrzeganie cielesności w zależności od płci i wieku	**2**
4.	Psychologiczny obraz osób z zaburzeniami wizerunku ciała	**3**
	Razem liczba godzin:	**9**

Literatura podstawowa:

1.	Głębocka A. Niezadowolenie z wyglądu a rozpaczliwa kontrola wag. Impuls, Kraków, 2009
2.	Jóźefik B. Relacje rodzinne w anoreksji i bulimii psychicznej. Wydawnictwo UJ, Kraków, 2006
3.	Jablow M., Anoreksja, Bullimia, Otyłość. GWP, Gdańsk, 2000
4.	Łuszczyńska A. Nadwaga i otyłość. Interwencje terapeutyczne. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2008

Literatura uzupełniająca:

1.	Baumeister, R.F., Heatherton, T.F. i Tice, D. Utrata kontroli. Jak i dlaczego tracimy zdolność do samoregulacji. Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Warszawa, 2000
2.	Brytek-Matera A. Obraz ciała obraz siebie. Wydawnictwo Difin.Warszawa, 2008
3.	Głębocka A., Kulbat J. Wizerunek ciała Portret Polek. Wydawnictwo Naukowe UO, Opole, 2005

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)	**SPORTY HALOWE**	**Kod przedmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne kształtowanie człowieka		
Profil kształcenia	Praktyczne		
Poziom studiów	Pierwszego stopnia		
Specjalność	Rekreacja psychoruchowa		
Forma studiów	niestacjonarne		
Semestr studiów	IV		

Tryb zaliczenia przedmiotu		**Liczba punktów ECTS**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**	Całkowita	1	Zajęcia kontaktowe	0,3	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	1	
	Całkowita / Pracy studenta / Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Ćwiczenia praktyczne	30 / 21 / 9							100
Razem:	30 / 21 / 9					Razem		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Zna zasady bhp obowiązujące podczas wszelkiego typu gier zespołowych	K W11 K W08	
	2.	Posiada wiedzę na temat wszystkich gier zespołowych omawianych na zajęciach	K U21	
	3.	Posiada wiedzę na temat wszelkich technik używanych podczas nauczania konkretnej gry zespołowej	K W11	
Umiejętności	1.	Potrafi przeprowadzić zajęcia biorąc pod uwagę osiągnięcie konkretnych umiejętności związanych z daną dyscypliną	K U21	
	2.	Umie pokazać i wykonać konkretne ćwiczenia w każdej z gier zespołowych	K K05 K K06	
	3.	Zna sprzęt sportowy używany w danej dyscyplinie sportowej	K U08	
	4.	Potrafi dopasować konkretną grę zespołową do różnych grup odbiorców	K U21	
Kompetencje społeczne	1.	Rozumie potrzebę korzystania z podpowiedzi i rad trenerów i znawców każdej z dyscyplin	K K01	
	2.	Ma świadomość potrzeby dokształcania się	K U21 K K05 K U22	
	3.	Chętnie wraca do różnych form i różnych metod w korelacji z klientem	K U13 K K03	
	4.	Potrafi pracować z różnymi grupami odbiorców	K U10 K K07 K K02 K U15	

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Omówienie zasad bezpieczeństwa, podanie zagadnień zajęć, ustalenie zasad zaliczenia.	**1**
2.	Doskonalenie różnych form tenisa stołowego.	**1**
3.	Doskonalenie gry w badmintona.	**1**
4.	Gra podwójna i pojedyncza w tenisa stołowego.	**1**
5.	Gra podwójna i pojedyncza w badmintona.	**2**
6.	Wyścigi rzędów jako forma aktywności ruchowej	**2**
7.	Podsumowanie i omówienie zajęć. Sprawdzenie wiedzy.	**1**
	Razem liczba godzin:	**9**

Literatura podstawowa:

1	
2	Minge N., Minge K., „ Gry I zabawy ruchowe” , Warszawa 2018
3	Haszcz J., „Tenis stołowy dla wszystkich” , Częstochowa 1998
4	Lachman R. , Szalewicz A. „Badminton" 1987
5	

Literatura uzupełniająca:

1	Grubba A., „ Nauka tenisa stołowego w weekend” , Warszawa 1996
2	
3	

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)			**TECHNOLOGIA ŻYWIENIA I TOWAROZNAWSTWO**				**Kod podmiotu**			
Kierunek studiów			Psychofizyczne kształtowanie człowieka							
Profil kształcenia			praktyczny							
Poziom studiów			studia pierwszego stopnia							
Specjalność			przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności							
Forma studiów			niestacjonarne							
Semestr studiów			IV				**Język wykładowy**			polski
Wstępne wymagania dotyczące modułu			Brak.				**Zajęcia z zakresu nauk podstawowych**			Nie
Tryb zaliczenia przedmiotu			Zaliczenie na ocenę		**Liczba punktów ECTS**					Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne		**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	2	Zajęcia kontaktowe	1	Zajęcia związane z praktycznym przygotowaniem zawodowym	0
		Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**					Waga w %
Wykład		30	21	9	Kolokwium zaliczeniowe na koniec semestru. Przygotowanie prezentacji dotyczącej realizowanych zagadnień. Przedstawienie publikacji naukowej dotyczącej realizowanych zagadnień.					50
Ćwiczenia praktyczne		30	21	9	Sprawozdania z każdych zajęć. Praktyczne przygotowanie potraw na każdych zajęciach. Kolokwium zaliczeniowe na koniec semestru.					50
Razem:		60	42	18					Razem	100 %
Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**							**Efekty kierunkowe**	**Uwagi**
Wiedza	1.	Potrafi definiować i zna podstawowe pojęcia z zakresu technologii produkcji potraw oraz towaroznawstwa							K_W04	W
	2.	Posiada wiedzę na temat doboru surowców żywnościowych w technologii potraw i ich wzajemnego uzupełniania się pod względem odżywczym, sensorycznym i prozdrowotnym							K_W04	W
	3.	Określa właściwe warunki przebiegu procesu technologicznego sporządzania wybranych potraw - charakteryzuje metody obróbki wstępnej i cieplnej, objaśnia zmiany zachodzące w surowcach podczas procesu i ich wpływ na wartość zdrowotną.							K_W04	W
Umiejętności	1.	Potrafi planować i tworzyć prawidłowe warunki do przetwarzania żywności							K_U04	W
Kompetencje społeczne	1.	Posiada umiejętność stałego dokształcania się							K_K01	W

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Wykład, dyskusja dydaktyczna, metody eksponujące – prezentacja multimedialna przy użyciu komputera

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Podstawy technologii produkcji potraw. Organizacja procesu produkcyjnego.	1
2.	Zasady produkcji wywarów. Sposoby wykorzystania wywarów przy produkcji potraw.	2
3.	Podstawowe procesy cieplne stosowane w technologii gastronomicznej	2
4.	Zmiany zachodzące w surowcach podczas procesu kulinarnego.	2
5.	Wodochłonność oraz zdolność zatrzymywania wody przez mięso w czasie obróbki cieplnej	2
	Razem liczba godzin:	**9**

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	Dyskusja dydaktyczna, ćwiczenia praktyczne (pisemne, problemowe, analityczne) wykonywane w podgrupach, pokaz z objaśnieniem, zajęcia praktyczne w kuchni z elementami planowania

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Bezpieczeństwo i higiena pracy podczas procesu produkcji potraw. Omówienie problematyki sanitarno-higienicznej procesu produkcji potraw	1
2.	Obróbka wstępna i cieplna owoców i warzyw. Zasady produkcji wywarów.	2
3.	Technologia produkcji ciast zarabianych na stolnicy.	2
4.	Technologia sporządzania ciast cukierniczych.	2
5.	Wykorzystanie nasion roślin strączkowych w technologii potraw.	2
	Razem liczba godzin:	**9**

Literatura podstawowa:

1.	Wybrane zagadnienia z ogólnej technologii żywności / pod red. Andrzeja Jarczyka i Elżbiety Dłużewskiej. Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2008.
2.	Technologia gastronomiczna z towaroznawstwem. Cz. 1,2,3. Krystyna Flis, Aleksandra Procner. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 2009.
3.	Technologia gastronomiczna z towaroznawstwem, Konarzewska M. Wyd. REA, Warszawa 2014.

Literatura uzupełniająca:

1	Vademecum Kucharz i Gastronom, Wyd. Rea, Warszawa. 2007

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)	**TRENING FUNKCJONALNY**	**Kod przedmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne kształtowanie człowieka		
Profil kształcenia	Praktyczny		
Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia		
Specjalność	Trener osobisty		
Forma studiów	niestacjonarne		
Semestr studiów	IV		

Tryb zaliczenia przedmiotu	Egzamin	**Liczba punktów ECTS**	Sposób ustalania oceny z przedmiotu

Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	4	Zajęcia kontaktowe	1,2	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	4	
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Ćwiczenia praktyczne	120	84	36	Ćwiczenia praktyczne wykonywane samodzielnie ,kolokwium pisemne, prace pisemne cząstkowe, prace zaliczeniowe w formie prezentacji multimedialnej.						100
Razem:	120	84	36					Razem		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Posiada elementarną wiedze z zakresu anatomii człowieka i fizjologii wysiłku fizycznego.	K_W01 K_W02	CP
	2.	Posiada wiedzę z zakresu metodyki treningu sportowego z właściwą analizą celu oraz kontrolą efektów treningowych.	K_W11 K_W12	CP
	3.	Posiada wiedzę z zakresu pracy w grupie i z grupą. Zna metody pracy zespołowej i indywidualnej. Potrafi diagnozować problemy interpersonalne.	K_W20	CP
	4.	Zna zasady prawidłowego odżywiania i jego wpływu na zdrowie człowieka z uwzględnieniem właściwej diety w procesie treningowym.	K_W07	CP
Umiejętności	1.	Potrafi przeprowadzić z grupą różne formy ćwiczeń fizycznych o wielokierunkowym oddziaływaniu.	K_U07 K_U12	CP
	2.	Posiada umiejętności prawidłowego wykonania podstawowych ćwiczeń siłowych.	K_U08 K_U12	CP
	3.	Posiada umiejętność planowania cyklów treningowych z uwzględnieniem doboru właściwych obciążeń.	K_U09 K_U13	CP
	4.	Umie zaprezentować poszczególne techniki ćwiczeń i różnych obszarów aktywności fizycznej.	K_U07 K_U08 K_U22	CP
Kompetencje społeczne	1.	Dba o prawidłowy rozwój swoich klientów. Postępuje etycznie w kontakcie z klientem oraz innymi trenerami.	K_K03 K_K06	CP
	2.	Potrafi wyznaczać zadania sobie i innym, mając umiejętności z zakresu projektowania treningu o określonych celach.	K_K04 K_K05	CP
	3.	Doskonali swój warsztat pracy zdając sobie sprawę ze swoich ograniczeń.	K_K01	CP
	4.	Wykazuje ciągłą potrzebę samodoskonalenia.	K_K05	CP

Treści kształcenia

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	**Pokaz, metoda ścisła, zadaniowa, zabawowa, prezentacja multimedialna, dyskusja, metoda rozwiązywania problemów.**

L.p.	Tematyka zajęć	Liczba godzin
1.	Metodyka treningu playometrycznego.	**3**
2.	Trening stabilizacyjny. Założenia i zastosowanie.	**3**
3.	Trening funkcjonalny w grach zespołowych.	**4**
4.	Trening funkcjonalny a odchudzanie.	**3**
5.	Zastosowanie w praktyce treningu wytrzymałościowego.	**3**
6.	Metodyka i praktyczne zastosowanie treningu interwałowego.	**3**
7.	Wysiłek wytrzymałościowy w różnych przedziałach tętna.	**4**
8.	Crossfit -zastosowanie i metodyka	**3**
9.	Metody oceny wydolności fizycznej.	**3**
10.	Zastosowanie w praktyce testów sprawności fizycznej.	**3**
11.	Planowanie cyklów treningowych.	**4**
	Razem liczba godzin:	**36**

Literatura podstawowa:

1	Zając A, Chmura J. Współczesny System Szkolenia w Zespołowych Grach Sportowych. Katowice: Wydawnictwo AWF; 2016.
2	Żołądź JA. Fizjologia Wysiłku fizycznego. Wrocław: Wydawnictwo Medyczne Urban Partner Wrocław; 2007.
3	Zatoń M. Testy Fizjologiczne w Ocenie Wydolności Fizycznej. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2014.

Literatura uzupełniająca:

1	Birch K. Fizjologia Sportu. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2012.
2	Stefaniak T. Atlas Uniwersalnych Ćwiczeń Siłowych cześć II. Wrocław: Wydawnictwo BK; 2002.
3	Starzyński T, Sozański H. Trening Skoczności. Warszawa: Resortowe centrum metodyczno szkoleniowe; 2005.

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)		**Podstawy przedsiębiorczości i zasad prowadzenia działalności gospodarczej**			**Kod podmiotu**					
Kierunek studiów		Psychofizyczne kształtowanie człowieka								
Profil kształcenia		Praktyczny								
Poziom studiów		Studia pierwszego stopnia								
Specjalność		Przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności								
Forma studiów		niestacjonarne								
Semestr studiów		V								
Tryb zaliczenia przedmiotu			**Liczba punktów ECTS**							Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	2	Zajęcia kontaktowe	0,5	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	1	
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Ćwiczenia praktyczne	60	45	15	Kolokwium						100%
Razem:	60	45	15					Razem		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Posiada wiedzę na temat form prowadzenia działalności gospodarczej	KW 15	CP
	2.	Zna formy opodatkowania jednostek gospodarczych	KW 15	CP
	3.	Posiada wiedzę na temat form rozliczeń finansowych w przedsiębiorstwie	KW 15	CP
Umiejętności	1.	Potrafi wybrać odpowiednią formę opodatkowania oraz podąć jej wady i zalety	KU18, KU19	CP
	2.	Rozróżnia przychody od kosztów i potrafi obliczyć zobowiązanie podatkowe przedsiębiorstwa	KU18, KU19	CP
	3.	Potrafi wskazać różnice pomiędzy umową o pracę a umową cywilnoprawną	KU18, KU19	CP
	4.	Potrafi wybrać lokatę bankową oraz oszacować koszt kredytu	KU18, KU19	CP
Kompetencje społeczne	1.	Jest świadomy konsekwencji wynikających z nadmiernego zadłużania przedsiębiorstwa	KK02	CP
	2.	Jest świadomy obowiązków pracodawcy wobec pracowników	KK02	CP
	3.	Zna normy etyczne prowadzenia przedsiębiorstwa	KK02	CP
	4.	Identyfikuje znaczenie przedsiębiorczych zachowań	KK02	CP

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	**Ćwiczenia tablicowe, prezentacja multimedialna**

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Człowiek przedsiębiorczy: cechy osoby przedsiębiorczej, analiza SWOT własnych działań, typy osobowości człowieka, sposób podejmowania decyzji.	**2**
2.	Rachunek i lokata bankowa, kredyt bankowy. Zaciągamy kredyt. Jak wybrać dobrą lokatę bankową.	**2**
3.	Cele i rodzaje działalności gospodarczej. Różnorodność form prowadzenia działalności Gospodarczej. Procedura rejestracyjna przedsiębiorstwa	**3**
4.	Pomysł na działalność. Otoczenie konkurencyjne przedsiębiorstwa.	**2**
5.	Księgowość w firmie – wybór formy opodatkowania.	**2**
6.	Zasady rozliczeń finansowych przedsiębiorstw. Przedsiębiorstwo a ZUS. Przedsiębiorstwo a US. Formy zatrudnienia – umowa o pracę, umowy cywilnoprawne.	**2**
7.	Biznes plan - budowa	**2**
	Razem liczba godzin:	**15**

Literatura podstawowa:

1	*Własna* firma : jak założyć i poprowadzić? / Anna Jeleńska, Joanna Polańska-Solarz. - Kraków : Wszechnica Podatkowa, 2009.
2	*Jak rozpocząć* własny biznes? : poradnik dla rozpoczynających działalność / Aldona Dereń [et al.] ; Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie. - Nysa : Oficyna Wydawnicza PWSZ, 2013.
3	Pasieczny Jacek. *Biznes*plan : skuteczne narzędzie pracy przedsiębiorcy / Jacek Pasieczny. - Warszawa : Polskie Wydaw. Ekonomiczne, 2007

Literatura uzupełniająca:

1	Wybrane zagadnienia rachunkowości i finansów / Zofia Wilimowska, Marek Wilimowski, Danuta *Seretna* ; Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie. - Nysa : Oficyna Wydawnicza Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Nysie, 2003
2	*Biznes* we współczesnej gospodarce / red. Bogdan Buczkowski, Anetta Kuna Marszałek. - Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego ; IBUK Libra, 2016

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)	**Psychologia zaburzeń odżywiania i otyłości**	**Kod podmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne Kształtowanie Człowieka		
Profil kształcenia	Praktyczny		
Poziom studiów	Pierwszy stopień		
Specjalność	Trener osobisty		
Forma studiów	niestacjonarne		
Semestr studiów	V		

Tryb zaliczenia przedmiotu	Egzamin	**Liczba punktów ECTS**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**	Całkowita	2	Zajęcia kontaktowe	0,6	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	1	
	Całkowita / Pracy studenta / Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Wykład	31 / 22 / 9	Egzamin testowy						50
Ćwiczenia	29 / 20 / 9	Wykonanie projektu						50
Razem:	60 / 42 / 18					Razem		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Posiada wiedzę z zakresu psychologicznych mechanizmów psychopatologii oraz terapii zaburzeń odżywiania i otyłości.	K_W17 K_W19	W, C
Umiejętności	1.	Posiada umiejętności wyboru i przeprowadzania odpowiednich oddziaływań wspierających w leczeniu zaburzeń odżywania i otyłości.	K_U09 K_U11	W, C
Kompetencje społeczne	1.	Posiada kompetencje w relacjach pomagania z osobami cierpiącymi na zaburzenia odżywiania, otyłość oraz ich rodzinami.	K_K07	W, C

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Wykład multimedialny.

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Psychopatologiczny obraz anoreksji i bulimii	**2**
2.	Predyktory i korelaty zaburzeń odżywiania	**2**
3.	Otyłość jako zjawisko społeczne - stereotypy otyłych	**3**
4.	Psychologiczne mechanizmy zaburzeń odżywiania i otyłości	**2**
	Razem liczba godzin:	**9**

Ćwiczenia	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia indywidualne i grupowe, projekty, dyskusja problemowa, burza mózgów, obserwacja, analiza tekstów.

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Otyłość wśród dzieci i młodzieży	**3**
2.	Otyłość a stres	**2**
3.	Psychoterapia w otyłości	**2**
4.	Psychoterapia zaburzeń odżywiania	**2**
	Razem liczba godzin:	**9**

Literatura podstawowa:

1.	Głębocka A. Niezadowolenie z wyglądu a rozpaczliwa kontrola wag. Impuls, Kraków, 2009
2.	Jożefik B. Relacje rodzinne w anoreksji i bulimii psychicznej. Wydawnictwo UJ, Kraków, 2006
3.	Jablow M., Anoreksja, Bullimia, Otyłość. GWP, Gdańsk, 2000
4.	Łuszczyńska A. Nadwaga i otyłość. Interwencje terapeutyczne. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2008

Literatura uzupełniająca:

1.	Baumeister, R.F., Heatherton, T.F. i Tice, D. Utrata kontroli. Jak i dlaczego tracimy zdolność do samoregulacji. Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Warszawa, 2000
2.	Brytek-Matera A. Obraz ciała obraz siebie. Wydawnictwo Difin.Warszawa, 2008
3.	Głębocka A., Kulbat J. Wizerunek ciała Portret Polek. Wydawnictwo Naukowe UO, Opole, 2005

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)			**Technologia żywienia i towaroznawstwo**				**Kod podmiotu**			
Kierunek studiów			Psychofizyczne kształtowanie człowieka							
Profil kształcenia			praktyczny							
Poziom studiów			studia pierwszego stopnia							
Specjalność			przedmiot wspólny dla wszystkich specjalności							
Forma studiów			niestacjonarne							
Semestr studiów			V				**Język wykładowy**			polski
Wstępne wymagania dotyczące modułu			Brak.				**Zajęcia z zakresu nauk podstawowych**			Nie
Tryb zaliczenia przedmiotu			Egzamin		**Liczba punktów ECTS**					Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne		**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	6	Zajęcia kontaktowe	1,5	Zajęcia związane z praktycznym przygotowaniem zawodowym	4
		Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**					Waga w %
Wykład		60	51	9	Egzamin pisemny z materiału wykładowego Przygotowanie prezentacji dotyczącej realizowanych zagadnień. Przedstawienie publikacji naukowej dotyczącej realizowanych zagadnień					30
Ćwiczenia praktyczne		120	84	36	Sprawozdania z każdych zajęć. Praktyczne przygotowanie potraw na każdych zajęciach. Kolokwium zaliczeniowe na koniec semestru.					70
Razem:		180	135	45					Razem	100 %
Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**							**Efekty kierunkowe**	**Uwagi**
Wiedza	1.	Charakteryzuje podstawowe surowce roślinne i zwierzęce w technologii sporządzania potraw							K_W04	W
	2.	Posiada wiedzę na temat doboru surowców żywnościowych w technologii potraw i ich wzajemnego uzupełniania się pod względem odżywczym, sensorycznym i prozdrowotnym							K_W04	W
	3.	Określa właściwe warunki przebiegu procesu technologicznego sporządzania wybranych potraw - charakteryzuje metody obróbki wstępnej i cieplnej, objaśnia zmiany zachodzące w surowcach podczas procesu i ich wpływ na wartość zdrowotną.							K_W04	W
Umiejętności	1.	Potrafi planować i tworzyć prawidłowe warunki do przetwarzania żywności							K_U04	CP
	2.	Umie dobrać produkty spożywcze dla potrzeb produkcji kulinarnej							K_U04	CP
	3.	Wykonuje wybrane potrawy: obsługuje standardowe urządzenia, dobiera parametry obróbki cieplnej.							K_U04	CP
	4.	Potrafi dokonać oceny towaroznawczej wybranych surowców żywnościowych pochodzenia roślinnego i zwierzęcego							K_U04	CP
Kompetencje społeczne	1.	Właściwie organizuje własną pracę, przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy w pracowni							K_K03	CP
	2.	Jest otwarty na źródła informacji i chętnie się dokształca							K_K01	CP

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Wykład, dyskusja dydaktyczna, metody eksponujące – prezentacja multimedialna przy użyciu komputera

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Charakterystyka sposobów przechowywania surowców.	2
2.	Wpływ sposobu rozmrażania na jakość, wydajność, wartość odżywczą potraw przyrządzanych z surowca mrożonego	2
3.	Determinanty jakości i bezpieczeństwa potraw.	2
4.	Metody utrwalania żywności.	2
5.	Ocena organoleptyczna. Warunki przeprowadzania oceny sensorycznej.	1
	Razem liczba godzin:	**9**

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	Dyskusja dydaktyczna, ćwiczenia praktyczne (pisemne, problemowe, analityczne) wykonywane w podgrupach, pokaz z objaśnieniem, zajęcia praktyczne w kuchni z elementami planowania

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Technologia sporządzania deserów.	3
2.	Zastosowanie pieczarek i przypraw w technologii potraw	3
3.	Ocena jakościowa mleka i produktów mlecznych. Technologia potraw z mleka i produktów mlecznych.	3
4.	Wykorzystanie strukturotwórczej roli jaj w technologii potraw.	3
5.	Technologia potraw z mięsa zwierząt rzeźnych, ryb i drobiu.	3
6.	Zastosowanie kasz w technologii potraw	3
7.	Ocena towaroznawcza i kierunki zastosowania jaj w technologii sporządzania potraw	3
8.	Technologia produkcji zakąsek.	3
9.	Zastosowanie tłuszczów pokarmowych w technologii potraw. Technologia produkcji majonezu.	3
10.	Zastosowanie ziemniaków w technologii potraw. Ocena przydatności odmianowej na przykładzie ziemniaka	3
11.	Ocena jakościowa mąk i makaronów. Sporządzanie potraw na bazie mąk i makaronów	3
12.	Kolokwium zaliczeniowe	3
	Razem liczba godzin:	**36**

Literatura podstawowa:

1.	Wybrane zagadnienia z ogólnej technologii żywności / pod red. Andrzeja Jarczyka i Elżbiety Dłużewskiej. Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2008.
2.	Technologia gastronomiczna z towaroznawstwem. Cz. 1,2,3. Krystyna Flis, Aleksandra Procner. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 2009.
3.	Technologia gastronomiczna z towaroznawstwem, Konarzewska M. Wyd. REA, Warszawa 2014.

Literatura uzupełniająca:

1	Vademecum Kucharz i Gastronom, Wyd. Rea, Warszawa. 2007

Moduły

Specjalność: *trener osobisty*

Studia stacjonarne

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)	**FIT ATLETYKA**	**Kod przedmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne kształtowanie człowieka		
Profil kształcenia	Praktyczne		
Poziom studiów	Pierwszego stopnia		
Specjalność	Trener osobisty		
Forma studiów	stacjonarne		
Semestr studiów	V		

Tryb zaliczenia przedmiotu		**Liczba punktów ECTS**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita		Zajęcia kontaktowe		Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym		
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Ćwiczenia	45									
Razem:	45							Razem		100 %

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Zna zasady bezpieczeństwa podczas wykonywania treningu w pomieszczeniu , w plenerze, na basenie	K W11 K W08	
	2.	Posiada wiedzę na temat siły, wytrzymałości i szybkości	K W01 K W 09	
	3.	Posiada wiedzę z zakresu technik i metod nauczania ćwiczeń atletycznych	K W09 K W11	
Umiejętności	1.	Potrafi zaplanować i przeprowadzić trening biorąc pod uwagę jego cel	K U 09 K U 10	
	2.	Potrafi dopasować odpowiedni trening do konkretnej grupy odbiorców	K U 09 K U10 K U11 K U12 K U13	
	3.	Umie pokazać i nauczyć określone ćwiczenia.	K U07 K U12 K U13	
	4.	Zna i potrafi wykorzystać sprzęt w treningu	K U08	
Kompetencje społeczne	1.	Ma świadomość potrzeby stałego dokształcania się	K K01	
	2.	Potrafi nienagannie współpracować z klientem	K K03	
	3.	Rozumie potrzebę korzystania z rad specjalistów (lekarzy, fizjoterapeutów, dietetyków)	K K01S	

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Trening interwałowy w plenerze z wykorzystaniem rowerów.	4
2.	Analiza i ocena przygotowanych przez studentów konspektów zajęć ruchowych.	2
3.	Ćwiczenia ogólnorozwojowe jako rodzaj treningu na świeżym powietrzu.	4
4.	Lekkoatletyczne formy treningu. Zajęcia na stadionie miejskim.	4
5.	Planowanie i organizacja terenowego toru przeszkód .	8
6.	Elementy siły biegowej w terenie .	6
7.	Obwód wytrzymałości ogólnej w hali z wykorzystaniem : sztang, kettli, bosu, piłek gimnastycznych dużych, piłek lekarskich, drążków, gum, drabinek, słupków, płotków.	4
8.	Bieg terenowy z elementami krótkich obwodów wytrzymałościowych.	6
9.	Lekkoatletyczne formy treningu.	4
10.	Egzamin praktyczny.	3
	Razem liczba godzin:	**45**

Literatura podstawowa:

1	Górski J. „Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego” , Warszawa 2019
2	Stefaniak T., „ Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych cz. 1”, Wrocław 2011
3	Stefaniak T., „ Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych cz. 2”, Wrocław 2011
4	Delavier F., „ Atlas treningu siłowego” Warszawa 2011
5	Fostiak M., Kowalski P., Maćkała K., „Trening siły i mocy w lekkoatletycznych konkurencjach biegowych” , Łódź 2015
6	
7	
8	

Literatura uzupełniająca:

1	King I., „ Nowoczesny trening siłowy” , wyd.Galaktyka 2017
2	Dziak A., Tayara S., „ Urazy i uszkodzenia w sporcie „ , Kraków 2000

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)			**INDYWIDUALNE PROGRAMY TRENINGOWE**					**Kod przedmiotu**		
Kierunek studiów			Psychofizyczne kształtowanie człowieka							
Profil kształcenia			praktyczny							
Poziom studiów			studia pierwszego stopnia							
Specjalność			Trener osobisty							
Forma studiów			stacjonarne							
Semestr studiów			V					**Język wykładowy**		polski
Tryb zaliczenia przedmiotu			**Zaliczenie na ocenę**		**Liczba punktów ECTS**					Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	2	Zajęcia kontaktowe	1,5	Zajęcia praktyczne	1,3	
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Wykład	20	5	15	Zaliczenie w postaci prezentacji wykonanego projektu						50
Ćwiczenia praktyczne	40	10	30	Ćwiczenia do przygotowania - projekty						50
Razem:	60	15	45					**Razem**		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy realizacji**
Wiedza	1.	Posiada wiedzę potrzebną do analizy potrzeb dyscypliny ,analizy systemów energetycznych oraz oceny funkcjonalnej. Potrafi samodzielnie programować i prowadzić trening w wybranej dyscyplinie sporty sylwetkowe , siłowe , wytrzymałościowo siłowe w sposób bezpieczny, efektywny dla klienta, siebie i sportowca.	K_W08	CP
	2.	Potrafi efektywnie wykorzystać wiedze z zakresu metodyki nauczania ruchu a także poprawę jakości techniki wykonywanych ruchów.	K_W11	CP
	3.	Zna zasady programowania, periodyzacji, progresji obciążeń treningu rekreacyjnego oraz sportowego	K_W10	CP
Umiejętności	1.	Nie posiada ograniczeń ruchowych uniemożliwiających samodzielne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności ruchowej jak również nie posiada ograniczeń ruchowych w aspekcie podstawowych bojów.	K_U06	CP
	2.	Potrafi nauczać umiejętności ruchowe, oceniać postępy klientów oraz modyfikować plan treningowy	K_U11	CP
	3.	Potrafi monitorować proces treningu sportowego jak i rekreacyjnego i w miarę potrzeb i modyfikować go .	K_U12	CP
Kompetencje społeczne	1.	Szanuje klienta oraz dba o potrzeby oraz realizację zidentyfikowanych celów i założeń treningowych.	K_K04	CP
	2.	Dba o własne bezpieczeństwo, bezpieczeństwo, klienta oraz osób w sali treningowej	K_K05	CP
	3.	Identyfikuje się ze zdrowym trym życia , jest sprawny fizycznie, rozumie znaczenie formy fizycznej w pracy trenera .	K_K06	CP

Treści kształcenia

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia, zadania i projekty

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Parametry treningowe (rodzaje ćwiczeń , ciężar, ilość powtórzeń , serii , tempo , połączenia ,progresja , objętość , intensywność ,)	6
2.	Struktura czasowa procesu treningowego , Modele periodyzacji(liniowa blokowa , łączona) ukierunkowanie ,intensywność , objętość. Blok intensywny (siła maksymalna , reaktywna , eksplozywna) blok ekstensywny (korekcje ,hipertrofia, trening metaboliczny)klasyfikacja systemów energetycznych	4
3.	Zaawansowane metody kształtowania cech motorycznych	4
4.	Trening w różnych typach sylwetek , stanach chorobowych	6
5.	Prewencja urazów oraz proces treningu po okresie rehabilitacji	6
6.	Studium przypadku u osób z różnymi wadami postawy , kontuzjami i po kontuzjach	4
	Razem liczba godzin:	**30**

Literatura podstawowa:

1.	Advanced functional training : training technique for coaches , personal trainers and athlets Mike Boyl
2.	The medical fitness impact plan JR Burges MS
3.	Cook G., Burton L., Kiesel K., Rose G., Bryant MF. Movement. Functional movement system. Screening, Assessment, Corrective Strategies. On target Publications, 2010

Literatura uzupełniająca:

1.	Periodysation training for sports Tudor Bompa
2.	Become a suple leopard Kelly Starrett Glen Cordoza
3.	Przygotowanie sprawnościowe w zespołowych grach sportowych A.Zając
4.	The biomehanics method for corrective exercise Justin Price
5.	Fundamentals of athletic training Lorin Carthright

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)	**INDYWIDUALNE TECHNIKI WSPIERAJĄCE ROZWÓJ PSYCHOFIZYCZNY CZŁOWIEKA**	**Kod podmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne Kształtowanie Człowieka		
Profil kształcenia	Praktyczny		
Poziom studiów	Pierwszy stopień		
Specjalność	Trener osobisty		
Forma studiów	stacjonarne		
Semestr studiów	V		

Tryb zaliczenia przedmiotu	Zaliczenie na ocenę	**Liczba punktów ECTS**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita		Zajęcia kontaktowe		Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym		
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Wykład			15	Kolokwium						40
Ćwiczenia praktyczne			15	Aktywność na zajęciach, przygotowanie projektów i prezentacji						60
Razem:			30					Razem		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Student posiada wiedzę na temat podstawowych technik wspierania w rozwoju jednostki.	K_W18 K_W20	W, CP
	2.	Student zna podstawowe metody relaksacji, koncentracji, wizualizacji i sposoby wykorzystania metafory w pracy nad rozwojem jednostki.	K_W18 K_W20	W, CP
Umiejętności	1.	Potrafi nawiązać i utrzymać dobre relacje z klientem w procesie zmian.	K_U14	CP
	2.	Potrafi stosować metody relaksacji, koncentracji, wizualizacji i wykorzystywać metafory w pracy z klientem.	K_U16	CP
	3.	Potrafi kierować procesem wdrażania zmian.	K_U14 K_U16	CP
Kompetencje społeczne	1.	Student, ma przekonanie o wartości i potrzebie podejmowania działań wspierających indywidualny rozwój psychofizyczny.	K_K03 K_K05	W, CP
	2.	Potrafi realizować cele związane z projektowaniem i podejmowaniem działań rozwojowych dla klientów.	K_K07	CP
	3.	Potrafi formułować opinie dotyczące swoich klientów.	K_K08	CP

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Wykład multimedialny.

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Wprowadzenie do technik wykorzystywanych w rozwoju jednostki.	**1**
2.	Wsparcie na każdym z etapów rozwoju.	**1**
3.	Zakłócenia i przeszkody w rozwoju.	**1**
4.	Metody: relaksacja.	**1**
5.	Metody: ćwiczenia na koncentrację.	**1**
6.	Metody: wizualizacja.	**1**
7.	Metody: metafory.	**1**
8.	Metody: coaching – wprowadzenie.	**2**
9.	Zasady coachingu.	**1**
10.	Podstawowy zakres sesji coachingowych.	**2**
11.	Podstawowe umiejętności coacha.	**2**
12.	Znaczenie słuchania.	**1**
	Razem liczba godzin:	**15**

Ćwiczenia	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia indywidualne i grupowe, projekty, dyskusja problemowa, burza mózgów, obserwacja, analiza tekstów.

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Zarządzanie procesem zmiany.	**2**
2.	Zakłócenia, blokady, kryzysy procesu wdrażania zmian.	**2**
3.	Metody relaksacyjne.	**2**
4.	Ćwiczenia na koncentrację.	**2**
5.	Metody wizualizacyjne.	**2**
6.	Metafora w pracy trenera.	**2**
7.	Budowanie zaufania w relacji coachingowej – techniki.	**3**
	Razem liczba godzin:	**15**

Literatura podstawowa:

1.	Whitmore J. (2011): Coaching. Trening efektywności. Burda Publishing Polska
2.	Law H., Ireand S., Hussain Z. (2010): Psychologia coachingu. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa
3.	Rogers J. (2010): Coaching. GWP, Gdańsk

Literatura uzupełniająca:

1.	Sasin A. (2011): Life coaching. Wydawnictwo HELION, Gliwice

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)	**SUPLEMENTACJA W SPORCIE**					**Kod przedmiotu**			
Kierunek studiów	Psychofizyczne kształtowanie człowieka								
Profil kształcenia	praktyczny								
Poziom studiów	studia pierwszego stopnia								
Specjalność	Trener osobisty								
Forma studiów	stacjonarne								
Semestr studiów	V					**Język wykładowy**			polski
Tryb zaliczenia przedmiotu	Egzamin			**Liczba punktów ECTS**					Sposób ustalania oceny z przedmiotu
				Całkowita	6	Zajęcia kontaktowe	1,8	Zajęcia praktyczne	4	Ocena końcowa
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Udział w [illegible]
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe							
Wykład	50	20	30	Egzamin pisemny, odpowiedź ustna/udział w dyskusji						60
Ćwiczenia praktyczne	100	85	15	Sprawdzian wiadomości pisemny Sporządzenie jadłospisu Odpowiedź ustna/udział w dyskusji						40
Razem:	150	105	45					**Razem**		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy realizacji**
Wiedza	1.	Rozumie pojęcie i znaczenie suplementacji w sporcie	K_W03	W, CP
	2.	Zna dozwolone i niedozwolone środki wspomagające oraz konsekwencje ich przyjmowania	K_W05	W, CP
	3.	Definiuje skład ciała oraz poszczególne jego składniki w różnych etapach ontogenezy	K_W05	W, CP
Umiejętności	1.	Potrafi samodzielnie dobrać suplementy wspomagające i uzupełniające w zależności od dyscypliny sportowej	K_U04	W, CP
	2.	Potrafi ocenić skład ciała i wprowadzić program modyfikujący	K_U04	CP
	3.	Potrafi ułożyć przykładowy program żywieniowy	K_U04	CP
	4.	Potrafi zaplanować podstawowe zalecenia dietetyczne w zależności od płci wieku i stanu fizjologicznego.	K_U04	CP
Kompetencje społeczne	1.	Samodzielne wykorzystanie i wdrażanie zasad specyfiki żywienia osób na różnym poziomie rozwoju ontogenezy i aktywności fizycznej	K_K03	W, CP
	2.	Upowszechniania zachowania prozdrowotne – kształtowania prawidłowych postaw wobec żywienia.	K_K03	W, CP

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Wykład z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej, praca z tekstem w celu przygotowania wypowiedzi/raportu, dyskusja, przedstawienie referatu z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej. Sprawozdanie.

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Suplementy żywieniowe - zastosowanie w sporcie	1
2.	Potencjał osoby trenującej Funkcja energetyczna : Poprawa układu sercowo-naczyniowego - praca tlenowa Poprawa układu sercowo-naczyniowego - praca beztlenowa Zastosowanie w treningu siły/mocy Pobudzenie układu nerwowego (koncentracja, motywacja)	5
3.	Skład ciała Antykataboliki Antyoksydanty Wpływ na poziom hormonów Odporność ogranizmu Funkcja ochronna stawów	5
4.	Istota masy i składu ciała w sporcie wyczynowym Skład ciała w sporcie wyczynowym Skład ciała a możliwości wysiłkowe Zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie osób nietrenujących i trenujących Definicje i klasyfikacje otłuszczenia organizmu Metody pomiaru składu ciała	5
5.	Analiza diety sportowców Istota oceny składu ilościowego i jakościowego diety sportowców Analiza diety i suplementacji	5
6.	Kuracje hormonalne w strategii odchudzającej i odmładzającej (przeciwstarzeniowej) Proces starzenia się Struktura chemiczna i mechanizm wydzielania GH Regulacja osi neuroendokrynnej GH Zmienność uwalniania GH w rozwoju ontogenetycznym Właściwości i mechanizm uwalniania testosteronu Terapie medyczne i kuraq'e uzupełniające rhGH, T i IGF-1 Wpływ GH i T na parametry morfologiczne GH i T a układ sercowo-naczyniowy Wpływ GH i T na kondycję układu kognitywnego Wskazania i strategie kierunkowych kuracji hormonalnych rhGH i T Objawy niepożądane kuracji rhGH i T Standardy terapii monitorowanej	5
7.	Doping	4
	Razem liczba godzin: 30	

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia praktyczne realizowane w klubach sportowych oraz w laboratorium żywienia i dietetyki. Prezentacja multimedialna, praca z tekstem w celu przygotowania wypowiedzi/raportu, dyskusja, przedstawienie referatu z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej. Sprawozdanie.

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Żywienie i suplementacja w wybranych dyscyplinach sportu	7
2.	Zalecenia dietetyczne i suplementacje uwzględniające typ budowy ciała	8
	Razem liczba godzin: 15	

Literatura podstawowa:

1.	Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka, PZWL, 2010
2.	Celejowa I.: Żywienie w sporcie, PZWL, 2008
3.	Bean A. :Żywienie w sporcie, Zysk- S-ka, Poznań, 2005
4.	Słowińska - Lisowska M., Sobiech K.A. Żywienia sportowca , AWF, Wrocław, 2001
5.	Zając A. i wsp. Żywienie i suplementacja w sporcie rekreacji i stanach chorobowych, Katowice 2014
6.	Mędraś M., Medycyna sportowa, Medsport Warszawa, 2004

Literatura uzupełniająca:

1.	Gawędzki J., Hryniewiecki L. Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. PWN, 2011
2.	Jarosz M.: Suplementy diety a zdrowie, PZWL, 2008

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Instytut Nauk o Zdrowiu

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)	Trening zdrowotny	**Kod przedmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne kształtowanie człowieka		
Profil kształcenia	praktyczny		
Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia		
Specjalność	Trener osobisty		
Forma studiów	Stacjonarne		
Semestr studiów	V		

Tryb zaliczenia przedmiotu	Zaliczenie na ocenę	**Liczba punktów ECTS**	Sposób ustalania oceny z przedmiotu

Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	4	Zajęcia kontaktowe	?	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	?	
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Wykład	?	?	15	Obecność, aktywność na zajęciach.						50
Ćwiczenia praktyczne	?	?	30	Obecność, aktywność, realizacja zadań w formie opisu, pokazu, prezentacji						50
Razem:			45					Razem		100 %

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Sposoby weryfikacji efektu uczenia się**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Posiada wiedzę potrzebną do programowania i prowadzenia treningu w wybranej formie aktywności, w sposób bezpieczny, efektywny dla klienta.	Realizacja zadań i projektów. Ocena umiejętności podczas wykonywania zadań.	K_W08	W, CP
	2.	Posiada wiedzę z zakresu nauczania i doskonalenia techniki ćwiczeń.	Ocena umiejętności podczas wykonywania zadań.	K_W11	W, CP
	3.	Zna zasady programowania, periodyzacji, progresji obciążeń treningu rekreacyjnego.	Realizacja zadań i projektów.	K_W10	W, CP
	4.	Zna i rozumie podstawy budowy i funkcjonowania organizmu człowieka z uwzględnieniem biomechaniki ruchu oraz podstawowe procesy fizjologiczne i biochemiczne zachodzące w organizmie osoby ćwiczącej.	Ocena wiadomości w formie odpowiedzi ustnych i kolokwium	K_W09	CP
Umiejętności	1.	Posiada umiejętności ruchowe umożliwiające samodzielne uczestnictwo w formach rekreacyjnych i zdrowotnych.	Ocena umiejętności podczas wykonywania zadań.	K_U07	CP
	2.	Potrafi nauczać umiejętności ruchowe, oceniać postępy klientów oraz modyfikować plan treningowy	Obserwacja ciągła, Samoocena.	K_U12	CP
	3.	Potrafi kierować procesem treningowym: planować, projektować, i realizować proces treningowy w oparciu o potrzeby klienta	Ocena umiejętności podczas wykonywania zadań.	K_U13	CP
	4.	Potrafi identyfikować problemy klienta; analizować i interpretować motywy i wzory ludzkich zachowań oraz ich konsekwencje społeczne i personalne.	Prezentacja, projekty, konsultacje.	K_U15	W, CP
Kompetencje społeczne	1.	Okazuje szacunek wobec klienta i troszczy się o jego dobro oraz realizację celu treningowego.	Obserwacja ciągła, Samoocena.	K_K03	W
	2.	Potrafi identyfikować priorytety służące realizacji celów treningowych, oraz zapewnia bezpieczeństwo własne, klienta i otoczenia	Obserwacja ciągła, Samoocena. Ocena umiejętności podczas wykonywania zadań.	K_K04	W, CP
	3.	Rozumie znaczenie i dba o poziom sprawności fizycznej niezbędnej do wykonywania zawodu trenera	Obserwacja ciągła, Samoocena	K_K05	CP
	4.	Potrafi motywować do zmian, kształtować umiejętności interpersonalne oraz formułować opinie dotyczące swoich klientów.	Obserwacja ciągła, Samoocena	K_K07	W, CP

Prowadzący

Forma zajęć	Prowadzący zajęcia (tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko)
Wykład	Dr n. med. Małgorzata Dalewska
Ćwiczenia	Dr n. med. Małgorzata Dalewska

Treści kształcenia

Wykład	Metody dydaktyczne	Prezentacje multimedialne, opis, wykład informacyjny i problemowy

L.p.	Tematyka zajęć	Liczba godzin
1.	Podstawy anatomiczno fizjologiczne treningu zdrowotnego. Skład ciała i jego modelowanie. Kinezjologia.	**2**
2.	Metodyka i założenia, zasady programowania, periodyzacji, progresji obciążeń treningowych	**2**
3.	Cele i zasady treningu siłowego i aerobowego	**2**
4.	Trening w ciąży i po ciąży. Zasady i przeciwwskazania	**2**
5.	Trening Pilates i Aqua fitness i ich szczególne znaczenie w profilaktyce zdrowia.	**2**
6.	Profilaktyka zdrowego kręgosłupa.	**2**
7.	Taśmy anatomiczne i techniki powięziowe w treningu zdrowotnym.	**2**
8.	Kolokwium zaliczeniowe.	**1**
	Razem liczba godzin:	**15**

Ćwiczenia	Metody dydaktyczne	Ćwiczenia, zadania, projekty, dyskusje, pokaz.

L.p.	Tematyka zajęć	Liczba godzin
1.	Ocena sylwetki, sprawności, wydolności, gibkości i siły. Określenie celu treningu	2
2.	Ćwiczenia aerobowe. Tętno aerobowe, układanie planu treningu	2
3,4	Wybrane formy treningu aerobowego (kije Nord Walking lub rower -wycieczka)	4
5	Modelowanie sylwetki na siłowni. Układanie planu treningowego.	2
6, 7	Ćwiczenia modelujące: ramiona plecy, klatka piersiowa brzuch, pośladki i nogi	4
8.	Dobór ćwiczeń w ciąży i po ciąży	2
9.	Ćwiczenia antycellulitowe i anti aging	2
10,11.	Dobór ćwiczeń zapobiegających bólom kręgosłupa. Sprawdzian praktyczny dotyczący prowadzenia ćwiczeń modelujących	4
12.	Trening funkcjonalny kobiet	2
13.	Taśmy anatomiczne. Przykłady ćwiczeń	2
14.	Techniki powięziowe w treningu zdrowotnym. Przykłady ćwiczeń	2
15.	Zaliczenie w formie pisemnej i praktycznej	2
	Razem liczba godzin:	30

Literatura podstawowa:

1	Modelowanie sylwetki Atlas ćwiczeń dla kobiet, Delavier F. , Wydawnictwo Lekarskie PZWL
2	Kelly Starrett , Glen Cordoza. Bądź sprawny jak lampart. Wydawnictwo: Galaktyka. 2017
3	Modelowanie sylwetki metodą Delaviera. Ćwiczenia i programy domowego treningu siłowego. Tom 1 i 2. PZWL. 2011.
4	H. Kuński . Trening zdrowotny

Literatura uzupełniająca:

1	Czasopisma branżowe tematyka fitness, kulturystyka

....

Koordynator modułu (przedmiotu) Dyrektor Instytutu

podpis pieczęć i podpis

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)	**ŻYWIENIE A ZDOLNOŚĆ DO WYSIŁKU**						**Kod przedmiotu**		
Kierunek studiów	Psychofizyczne kształtowanie człowieka								
Profil kształcenia	praktyczny								
Poziom studiów	studia pierwszego stopnia								
Specjalność	Trener osobisty								
Forma studiów	stacjonarne								
Semestr studiów	V						**Język wykładowy**		polski
Tryb zaliczenia przedmiotu	Zaliczenie na ocenę			**Liczba punktów ECTS**					Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	3	Zajęcia kontaktowe	1,2	Zajęcia praktyczne	1,4
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów kształcenia w ramach form zajęć**					Waga w %
Wykład	40	25	15	Przygotowanie prezentacji multimedialnej Sporządzenie jadłospisu Odpowiedź ustna/udział w dyskusji					5 5
Ćwiczenia praktyczne	35	20	15	Ćwiczenia praktyczne wykonywane samodzielnie, obserwacja i ocena, prezentowanie przygotowanych prezentacji multimedialnych, kolokwium pisemne cząstkowe i końcowo semestralne.					4 5
Razem:	75	45	30					**Razem**	100 %

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty kształcenia dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy realizacji**
Wiedza	1.	Definiuje, klasyfikuje i opisuje składniki odżywcze.	K_W02, K_W03, K_W07	W, CP
	2.	Planuje diety dla osób obciążonych wysiłkiem fizycznym.	K_W05	W, CP
Umiejętności	1.	Potrafi układać jadłospisy dla osób obciążonych wysiłkiem fizycznym	K_U04	W, CP
	2.	Potrafi zaplanować i zorganizować żywienie zbiorowe na obozach sportowych	K_U04	W, CP
	3.	Potrafi indywidualnie dobrać sposób żywienia do rodzaju i intensywności bodźców wysiłkowych	K_U04, K_U14	W, CP
Kompetencje społeczne	1.	Student wymienia opinie i poglądy diet, przedstawia własne koncepcje oraz w oparciu o uzyskaną wiedzę broni przyjętych rozwiązań.	K_K07	W, CP

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Wykład z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej, praca z tekstem w celu przygotowania wypowiedzi/referatu, dyskusja, przedstawienie referatu z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej

L. p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Podstawy żywienia człowieka a sportowca (w trakcie makrocyklu treningowego) - Różnice. Piramidy żywieniowe. Zapotrzebowanie energetyczne organizmu w różnych etapach treningu. Wartość odżywcza żywności.	2
2.	Rola składników pożywienia w organizmie sportowca: Węglowodany – źródła materiału energetycznego dla skurczu mięśnia, węglowodany i ich rola w wysiłku fizycznym, superkompensacja glikogenu.	2
3.	Białka – rola aminokwasów w żywieniu, normy spożycia białek dla sportowców.	2
4.	Tłuszcze – znaczenie lipidów w treningu sportowym jako substratu energetycznego, dobowe zapotrzebowanie organizmu na tłuszcze, rola NNKT	2
5.	Zwiększenie zapotrzebowania na związki mineralne – biopierwiastki, witaminy podczas cyklu treningowego	2
6.	Suplementacja w profilaktyce antynowotworowej	2
7.	Diety dla sportowców i ich rodzaje.	3
	Razem liczba godzin:	**15**

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	Prezentacja multimedialna, praca z tekstem w celu przygotowania wypowiedzi/referatu, dyskusja, przedstawienie referatu z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej. Metoda: problemowa, zadaniowo ścisła

L. p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Rola i znaczenie wody, minerałów i witamin podczas wysiłku fizycznego.	3
2.	Zastosowanie węglowodanów w cyklu treningowym.	3
3.	Zastosowanie białek i preparatów białkowych w cyklu treningowym.	3
4.	Anaboliczne właściwości niektórych aminokwasów	2
5.	Dobór tłuszczy w cyklu treningowym.	1
6.	Poziom tkanki tłuszczowej a wydolność fizyczna	2
7.	Cała prawda o sterydach. Negatywne Skutki stosowania sterydów.	1
	Razem liczba godzin:	**15**

Literatura podstawowa:

1.	Anita B. Żywienie w sporcie, kompletny przewodnik, Zysk i S-Ka, 2014
2.	Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka, PZWL, 2010
3.	Celejowa I.: Żywienie w sporcie, PZWL, 2008
4.	Bean A :Żywienie w sporcie, Zysk- S-ka, Poznań, 2005
5.	Słowińska - Lisowska M., Sobiech K.A. Żywienia sportowca , AWF, Wrocław, 2001

Literatura uzupełniająca:

1.	Gawędzki J., Hryniewiecki L. Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. PWN, 2011
2.	Jarosz M.: Suplementy diety a zdrowie, PZWL, 2008

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)	Fit atletyka	**Kod przedmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne kształtowanie człowieka		
Profil kształcenia	Praktyczne		
Poziom studiów	Pierwszego stopnia		
Specjalność	Trener osobisty		
Forma studiów	Stacjonarne		
Semestr studiów	VI		

Tryb zaliczenia przedmiotu	Zaliczenie na ocenę	**Liczba punktów ECTS**	Sposób ustalania oceny z przedmiotu

Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita		Zajęcia kontaktowe		Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym		
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Wykład										
Ćwiczenia										
Ćwiczenia praktyczne	45		45							100 %
Razem:	45		45						Razem	100 %

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Zna zasady bezpieczeństwa podczas wykonywania treningu w pomieszczeniu , w plenerze, na basenie	K W11 K W08	
	2.	Posiada wiedzę na temat siły, wytrzymałości i szybkości	K W01 K W 09	
	3.	Posiada wiedzę z zakresu technik i metod nauczania ćwiczeń atletycznych	K W09 K W11	
Umiejętności	1.	Potrafi zaplanować i przeprowadzić trening biorąc pod uwagę jego cel	K U 09 K U 10	
	2.	Potrafi dopasować odpowiedni trening do konkretnej grupy odbiorców	K U 09 K U10 K U11 K U12 K U13	
	3.	Umie pokazać i nauczyć określone ćwiczenia.	K U07 K U12 K U13	
	4.	Zna i potrafi wykorzystać sprzęt w treningu	K U08	
Kompetencje społeczne	1.	Ma świadomość potrzeby stałego dokształcania się	K K01	
	2.	Potrafi nienagannie współpracować z klientem	K K03	
	3.	Rozumie potrzebę korzystania z rad specjalistów (lekarzy, fizjoterapeutów, dietetyków)	K K01S	

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	**Ćwiczenia praktyczne indywidualne i grupowe, dyskusja problemowa, burza mózgów, praca w podzespołach**

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Omówienie zasad bezpieczeństwa na zajęciach. Podanie zagadnień do przedmiotu. Ustalenie zasad zaliczenia przedmiotu.	2
2.	Doskonalenie siły mięśni kończyn dolnych z wykorzystaniem odpowiednich metod i narzędzi. Planowanie przykładowych treningów.	4
3.	Doskonalenie wytrzymałości mięśni kończyn dolnych, wykorzystanie odpowiednich metod i narzędzi. Planowanie przykładowych treningów.	4
4.	Omówienie i ocena przygotowanych przez studentów treningów.	4
5.	Obwód wytrzymałości ogólnej z wykorzystaniem sport testerów do pomiarów wydolności. Analiza treningu i uzyskanych wyników.	6
6.	Trening interwałowy na bieżniach ,ergometrach i rowerach stacjonarnych. Planowanie, wykonanie i analiza.	4
7.	Terenowe formy aktywności ruchowej z wykorzystaniem gier i zabaw.	8
8.	Sprawdzian wiedzy i umiejętności.	2
9.	Trening wytrzymałości i siły na pływalni.	4
10.	Terenowe formy aktywności ruchowej z wykorzystaniem przenośnego sprzętu sportowego.	7
	Razem liczba godzin:	**45**

Literatura podstawowa:

1	Górski J. „Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego” , Warszawa 2019
2	Stefaniak T., „ Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych cz. 1”, Wrocław 2011
3	Stefaniak T., „ Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych cz. 2”, Wrocław 2011
4	Delavier F., „ Atlas treningu siłowego” Warszawa 2011
5	Fostiak M., Kowalski P., Maćkała K., „Trening siły i mocy w lekkoatletycznych konkurencjach biegowych” , Łódź 2015
6	
7	
8	

Literatura uzupełniająca:

1	King I., „ Nowoczesny trening siłowy” , wyd.Galaktyka 2017
2	Dziak A., Tayara S., „ Urazy i uszkodzenia w sporcie „ , Kraków 2000
3	
4	

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Instytut Nauk o Zdrowiu

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)	**Indywidualne techniki wspierające rozwój psychofizyczny człowieka**	**Kod podmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne Kształtowanie Człowieka		
Profil kształcenia	Praktyczny		
Poziom studiów	Pierwszy stopień		
Specjalność	Trener osobisty		
Forma studiów	stacjonarne		
Semestr studiów	VI		

Tryb zaliczenia przedmiotu	Zaliczenie na ocenę	**Liczba punktów ECTS**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita		Zajęcia kontaktowe		Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym		
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Wykład			15	Kolokwium						40
Ćwiczenia praktyczne			30	Aktywność na zajęciach, przygotowanie projektów i prezentacji						60
Razem:			45					Razem		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Sposoby weryfikacji efektu uczenia się**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Student posiada wiedze na temat podstawowych modeli rozmów coachingowych.	Kolokwium	K_W18 K_W20	W, CP
	2.	Student zna podstawowe metody i narzędzia coachingowe.	Kolokwium	K_W18 K_W20	W, CP
	3.	Student posiada wiedze na temat wykorzystania mentoringu w pracy rozwojowej.	Kolokwium	K_W18 K_W20	W, CP
Umiejętności	1.	Potrafi wykorzystywać narzędzia w pracy coachingowej i mentoringowej	Ocena umiejętności podczas wykonywania zadań. Obserwacja ciągła.	K_U16	CP
	2.	Potrafi zadawać pytania i aktywnie słuchać.	Ocena umiejętności podczas wykonywania zadań. Obserwacja ciągła.	K_U14	CP
	3.	Potrafi prowadzić sesje coachingowe.	Ocena umiejętności podczas wykonywania zadań. Obserwacja ciągła.	K_U14 K_U15 K_U16	CP
Kompetencje społeczne	1.	Student, ma przekonanie o wartości i potrzebie podejmowania działań wspierających indywidualny rozwój psychofizyczny.	Obserwacja ciągła. Samoocena.	K_K03 K_K05	W, CP
	2.	Potrafi realizować cele związane z projektowaniem i podejmowaniem działań rozwojowych dla klientów.	Obserwacja ciągła. Samoocena.	K_K07	CP
	3.	Potrafi formułować opinie dotyczące swoich klientów.	Obserwacja ciągła. Samoocena.	K_K08	CP

Prowadzący

Forma zajęć	**Prowadzący zajęcia** (tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko)
Wykład	mgr Grzegorz Kulik
Ćwiczenia	mgr Grzegorz Kulik

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Wykład multimedialny.	
L.p.	**Tematyka zajęć**		**Liczba godzin**
1.	Coaching: modele rozmów.		**3**
2.	Coaching: język w coachingu.		**2**
3.	Coaching: narzędzia coachingowe.		**5**
4.	Coaching: zadawanie pytań.		**3**
5.	Metody: mentoring.		**2**
		Razem liczba godzin:	**15**

Ćwiczenia	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia indywidualne i grupowe, projekty, dyskusja problemowa, burza mózgów, obserwacja, analiza tekstów.	
L.p.	**Tematyka zajęć**		**Liczba godzin**
1.	Rozmowa coachingowa.		**2**
2.	Praca z celami.		**4**
3.	Sposoby przeprowadzania klienta przez zmiany.		**2**
4.	Język w coachingu.		**6**
5.	Narzędzia coachingowe.		**10**
6.	Symulacje rozmów coachingowych.		**6**
		Razem liczba godzin:	**30**

Literatura podstawowa:

1.	Whitmore J. (2011): Coaching. Trening efektywności. Burda Publishing Polska
2.	Law H., Ireand S., Hussain Z. (2010): Psychologia coachingu. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa
3.	Rogers J. (2010): Coaching. GWP, Gdańsk

Literatura uzupełniająca:

1.	Sasin A. (2011): Life coaching. Wydawnictwo HELION, Gliwice

....

Koordynator modułu (przedmiotu) — podpis

Dyrektor Instytutu — pieczęć i podpis

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Instytut Nauk o Zdrowiu

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)	Prakseologia treningu	**Kod przedmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne kształtowanie człowieka		
Profil kształcenia	Praktyczny		
Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia		
Specjalność	Trener osobisty		
Forma studiów	stacjonarne		
Semestr studiów	VI		

Tryb zaliczenia przedmiotu	Egzamin	**Liczba punktów ECTS**	Sposób ustalania oceny z przedmiotu

Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	45	Zajęcia kontaktowe		Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym		
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Wykład	15			Kolokwium pisemne. Wypowiedz ustna. Egzamin pisemny.						
Ćwiczenia										
Ćwiczenia praktyczne	30			Ćwiczenia praktyczne wykonywane samodzielnie ,kolokwium pisemne, prace pisemne cząstkowe, prace zaliczeniowe w formie prezentacji multimedialnej.						
Laboratorium										
Projekt										
Seminarium										
Razem:								Razem		%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Sposoby weryfikacji efektu uczenia się**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Posiada elementarną wiedze z zakresu metodyki treningu sportowego w ujęciu praktycznym.	Kolokwium pisemne i ocena praktyczna.	K_W08 K_W11	CP W
	2.	Posiada wiedzę z zakresu programowania i periodyzacji procesu treningowego.	Kolokwium pisemne i wypowiedz ustna.	K_W10	CP W
	3.	Posiada wiedzę z zakresy określania celów treningowych i kontroli efektów treningu bezpośrednich i kumulatywnych.	Kolokwium pisemne i wypowiedz ustna.	K_W12	CP W
	4.	Zna zasady funkcjonowania w grupie społecznej oraz posiada wiedzę z zakresu technik oddziaływania psychologicznego na jednostkę.	Kolokwium pisemne i wypowiedz ustna.	K_W18 K_W19 K_W20	CP W
Umiejętności	1.	Potrafi przeprowadzić z grupą różne formy ćwiczeń fizycznych o wielokierunkowym oddziaływaniu.	Obserwacja działania praktycznego.	K_U07 K_U12	CP
	2.	Potrafi posługiwać się sprzętem treningowym.	Obserwacja działania praktycznego.	K_U08	CP
	3.	Posiada umiejętność planowania cyklów treningowych z uwzględnieniem doboru właściwych obciążeń.	Kolokwium i egzamin.	K_U09 K_U13	CP
	4.	Umie zaprezentować poszczególne techniki ćwiczeń z różnych obszarów aktywności fizycznej.	Obserwacja działania praktycznego.	K_U07 K_U08 K_U22	CP
Kompetencje społeczne	1.	Dba o prawidłowy rozwój swoich klientów. Postępuje etycznie w kontakcie z klientem oraz innymi trenerami.	Obserwacja działania praktycznego.	K_K03 K_K06	CP
	2.	Umie wyznaczać zadania sobie i innym, mając umiejętności z zakresu projektowania treningu o określonych celach.	Kolokwium pisemne.	K_K04 K_K05	CP
	3.	Doskonali swój warsztat pracy zdając sobie sprawę ze swoich ograniczeń.	Obserwacja postawy studenta.	K_K01	CP
	4.	Wykazuje ciągłą potrzebę samodoskonalenia.	Obserwacja postawy studenta.	K_K05	

Prowadzący

Forma zajęć	Prowadzący zajęcia (tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko)
Wykład	mgr Roman Palacz
Ćwiczenia	
Ćwiczenia praktyczne	mgr Roman Palacz
Laboratorium	
Projekt	
Seminarium	

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	**Dyskusja, pokaz, metoda problemowa, prezentacja multimedialna.**

L.p.	Tematyka zajęć	Liczba godzin
1.	**Prakseologia jako nauka-przedmiot badań, obszar zainteresowań.**	**2**
2.	**Systemowe ujęcie zjawisk prakseologicznych.**	**2**
3.	**Prakseologiczne ujęcie problemu. Problemy –myślenie -działanie.**	**2**
4.	**Praktyczne określenie celów i analiza ich realizacji.**	**2**
5.	**Struktura czasowa i rzeczowa procesu treningowego.**	**3**
6.	**Kontrola efektów treningowych.**	**2**
7.	**Praktyczne aspekty planów treningowych.**	**2**
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
	Razem liczba godzin:	**15**

Ćwiczenia	**Metody dydaktyczne**	

L.p.	Tematyka zajęć	Liczba godzin
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
	Razem liczba godzin:	

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	**Pokaz, metoda ścisła, zadaniowa, zabawowa, prezentacja multimedialna, dyskusja, metoda rozwiązywania problemów.**

L.p.	Tematyka zajęć	Liczba godzin
1.	Prawidłowa rozgrzewka funkcjonalna u ujęciu praktycznym.	3
2.	Test F.M.S. Praktyczne zastosowanie w diagnozie funkcjonalnej.	3
3.	Praktyczne metody i środki stosowane w treningu oporowym.	3
4.	Zastosowanie środków audiowizualnych w praktyce treningowej.	3
5.	Metody i środki stosowane w treningu wytrzymałościowym.	3
6.	Odnowa biologiczna w praktyce treningowej.	3
7.	Praktyczne aspekty jednostki treningowej.	3
8.	Trening redukujący masę tkanki tłuszczowej.	3
9.	Trening metalny i relaksacyjny w procesie treningowym.	3
10.	Praktyczne plany treningowe w strukturze czasowej procesu treningowego.	3
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
	Razem liczba godzin:	30

Laboratorium	Metody dydaktyczne	

L.p.	Tematyka zajęć	Liczba godzin
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
	Razem liczba godzin:	

Projekt	Metody dydaktyczne	

L.p.	Tematyka zajęć	Liczba godzin
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
	Razem liczba godzin:	

Seminarium	**Metody dydaktyczne**	

L.p.	Tematyka zajęć	Liczba godzin
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
	Razem liczba godzin:	

Literatura podstawowa:

1	Zając A, Chmura J. Współczesny System Szkolenia w Zespołowych Grach Sportowych.

	Katowice: Wydawnictwo AWF; 2016.
2	Żołądź JA. Fizjologia Wysiłku Fizycznego. Wrocław: Wydawnictwo Medyczne Urban Partner Wrocław; 2007.
3	Zatoń M. Testy Fizjologiczne w Ocenie Wydolności Fizycznej. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2014.
4	
5	
6	
7	
8	

Literatura uzupełniająca:

1	Birch K. Fizjologia Sportu. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2012.
2	Stefaniak T. Atlas Uniwersalnych Ćwiczeń Siłowych cześć II. Wrocław: Wydawnictwo BK; 2002.
3	Starzyński T, Sozański H. Trening Skoczności. Warszawa: Resortowe centrum metodyczno szkoleniowe; 2005.
4	
5	
6	
7	
8	

..... ……

Koordynator modułu (przedmiotu) Dyrektor Instytutu

podpis pieczęć i podpis

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Instytut Nauk o Zdrowiu

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)	Trening zdrowotny	**Kod przedmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne kształtowanie człowieka		
Profil kształcenia	praktyczny		
Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia		
Specjalność	Trener osobisty		
Forma studiów	Stacjonarne		
Semestr studiów	VI		

Tryb zaliczenia przedmiotu	Zaliczenie na ocenę	**Liczba punktów ECTS**	Sposób ustalania oceny z przedmiotu

Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	4	Zajęcia kontaktowe	?	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	?	
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Wykład	?	?	15	Obecność, aktywność na zajęciach.						50
Ćwiczenia praktyczne	?	?	30	Obecność, aktywność, realizacja zadań w formie opisu, pokazu, prezentacji						50
Razem:			45					Razem		100 %

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Sposoby weryfikacji efektu uczenia się**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Posiada wiedzę potrzebną do programowania i prowadzenia treningu w wybranej formie aktywności, w sposób bezpieczny, efektywny dla klienta.	Realizacja zadań i projektów. Ocena umiejętności podczas wykonywania zadań.	K_W08	W, CP
	2.	Posiada wiedzę z zakresu nauczania i doskonalenia techniki ćwiczeń.	Ocena umiejętności podczas wykonywania zadań.	K_W11	W, CP
	3.	Zna zasady programowania, periodyzacji, progresji obciążeń treningu rekreacyjnego.	Realizacja zadań i projektów.	K_W10	W, CP
	4.	Zna i rozumie podstawy budowy i funkcjonowania organizmu człowieka z uwzględnieniem biomechaniki ruchu oraz podstawowe procesy fizjologiczne i biochemiczne zachodzące w organizmie osoby ćwiczącej.	Ocena wiadomości w formie odpowiedzi ustnych i kolokwium	K_W09	CP
Umiejętności	1.	Posiada umiejętności ruchowe umożliwiające samodzielne uczestnictwo w formach rekreacyjnych i zdrowotnych.	Ocena umiejętności podczas wykonywania zadań.	K_U07	CP
	2.	Potrafi nauczać umiejętności ruchowe, oceniać postępy klientów oraz modyfikować plan treningowy	Obserwacja ciągła, Samoocena.	K_U12	CP
	3.	Potrafi kierować procesem treningowym: planować, projektować, i realizować proces treningowy w oparciu o potrzeby klienta	Ocena umiejętności podczas wykonywania zadań.	K_U13	CP
	4.	Potrafi identyfikować problemy klienta; analizować i interpretować motywy i wzory ludzkich zachowań oraz ich konsekwencje społeczne i personalne.	Prezentacja, projekty, konsultacje.	K_U15	W, CP
Kompetencje społeczne	1.	Okazuje szacunek wobec klienta i troszczy się o jego dobro oraz realizację celu treningowego.	Obserwacja ciągła, Samoocena.	K_K03	W
	2.	Potrafi identyfikować priorytety służące realizacji celów treningowych, oraz zapewnia bezpieczeństwo własne, klienta i otoczenia	Obserwacja ciągła, Samoocena. Ocena umiejętności podczas wykonywania zadań.	K_K04	W, CP
	3.	Rozumie znaczenie i dba o poziom sprawności fizycznej niezbędnej do wykonywania zawodu trenera	Obserwacja ciągła, Samoocena	K_K05	CP
	4.	Potrafi motywować do zmian, kształtować umiejętności interpersonalne oraz formułować opinie dotyczące swoich klientów.	Obserwacja ciągła, Samoocena	K_K07	W, CP

Prowadzący

Forma zajęć	Prowadzący zajęcia (tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko)
Wykład	Dr n. med. Małgorzata Dalewska
Ćwiczenia	Dr n. med. Małgorzata Dalewska

Treści kształcenia

Wykład	Metody dydaktyczne	Prezentacje multimedialne, opis, wykład informacyjny i problemowy

L.p.	Tematyka zajęć	Liczba godzin
1.	Senior. Standardy zdrowia, wskazania , przeciwwskazania do aktywności fizycznej. Pojęcie treningu zdrowotnego, cele treningu zdrowotnego.	**2**
2.	Aktywność fizyczna u osób z nadciśnieniem tętniczym, miażdżycą, po zawale i po udarze.	**2**
3.	Aktywność fizyczna dla osób z cukrzycą	**2**
4.	Trening dla osób starszych i otyłych	**2**
5.	Trening zdrowotny dla osób z osteoporoza oraz zmianami zwyrodnieniowymi stawów i kręgosłupa	**2**
6.	Problem NTM, obniżenie narządów rodnych itp.	**2**
7.	Astma, inne problemy w układzie oddechowym a aktywność fizyczna	**2**
8.	Trening sportowy osób starszych, zawody oldboy	**1**
	Razem liczba godzin:	**15**

Ćwiczenia	Metody dydaktyczne	Ćwiczenia, zadania, projekty, dyskusje, pokaz.

L.p.	Tematyka zajęć	Liczba godzin
1	Ocena stanu zdrowia seniorów przed podjęciem aktywności. Testy diagnostyczne.	2
2.	Medical fitness- trening w jednostkach chorobowych, trening w zapobieganiu chorobom, programowanie treningu medical	2
3.	Pozycje wyjściowe, dawkowanie wysiłku dla osób z problemami sercowo naczyniowymi	2
4,5.	Zestaw ćwiczeń dla osób z nadciśnieniem tętniczym, miażdżycą	4
6	Zestaw ćwiczeń dla osób z cukrzycą.	2
7	Wybrane zestawy ćwiczeń dla osób z osteoporozą.	2
8,9	Zasady doboru ćwiczeń dla osób z dyskopatią, zmianami zwyrodnieniowymi.	4
10	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie dna miednicy, profilaktyka NTM.	2
11,12	Zajęcia w terenie. Aktywność fizyczna osób z astmą, alergią. Przykłady ćwiczeń.	4
13,14	Elementy gier zespołowych w profilaktyce zdrowia.	4
15	Zaliczenie w formie pisemnej i praktycznej	2
	Razem liczba godzin:	30

Literatura podstawowa:

1	Modelowanie sylwetki Atlas ćwiczeń dla kobiet, Delavier F. , Wydawnictwo Lekarskie PZWL
2	Kelly Starrett , Glen Cordoza. Bądź sprawny jak lampart. Wydawnictwo: Galaktyka. 2017
3	Modelowanie sylwetki metodą Delaviera. Ćwiczenia i programy domowego treningu siłowego. Tom 1 i 2. PZWL. 2011.
4	H. Kuński . Trening zdrowotny

Literatura uzupełniająca:

1	Czasopisma branżowe tematyka fitness, kulturystyka

....

Koordynator modułu (przedmiotu)
podpis

Dyrektor Instytutu
pieczęć i podpis

Moduły

Specjalność: *trener osobisty*

Studia niestacjonarne

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Instytut Nauk o Zdrowiu

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)	Fit atletyka	**Kod przedmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne kształtowanie człowieka		
Profil kształcenia	Praktyczne		
Poziom studiów	Pierwszego stopnia		
Specjalność	Trener osobisty		
Forma studiów	niestacjonarne		
Semestr studiów	V		

Tryb zaliczenia przedmiotu		**Liczba punktów ECTS**	Sposób ustalania oceny z przedmiotu

Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita		Zajęcia kontaktowe		Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym		
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Ćwiczenia	27									
Razem:	27								Razem	100 %

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Sposoby weryfikacji efektu uczenia się**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Zna zasady bezpieczeństwa podczas wykonywania treningu w pomieszczeniu , w plenerze, na basenie		K W11 K W08	
	2.	Posiada wiedzę na temat siły, wytrzymałości i szybkości		K W01 K W 09	
	3.	Posiada wiedzę z zakresu technik i metod nauczania ćwiczeń atletycznych		K W09 K W11	
	4.				
Umiejętności	1.	Potrafi zaplanować i przeprowadzić trening biorąc pod uwagę jego cel		K U 09 K U 10	
	2.	Potrafi dopasować odpowiedni trening do konkretnej grupy odbiorców		K U 09 K U10 K U11 K U12 K U13	
	3.	Umie pokazać i nauczyć określone ćwiczenia.		K U07 K U12 K U13	
	4.	Zna i potrafi wykorzystać sprzęt w treningu		K U08	
Kompetencje społeczne	1.	Ma świadomość potrzeby stałego dokształcania się		K K01	
	2.	Potrafi nienagannie współpracować z klientem		K K03	
	3.	Rozumie potrzebę korzystania z rad specjalistów (lekarzy, fizjoterapeutów, dietetyków)		K K01S	
	4.				

Prowadzący

Forma zajęć	**Prowadzący zajęcia** (tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko)
Ćwiczenia	Mgr Marcin Dykta

L.p.	Tematyka zajęć	Liczba godzin
1.	Omówienie zasad bezpieczeństwa na zajęciach. Podanie zagadnień do przedmiotu. Ustalenie zasad zaliczenia przedmiotu.	**2**
2.	Doskonalenie siły mięśni kończyn dolnych z wykorzystaniem odpowiednich metod i narzędzi. Planowanie przykładowych treningów.	**4**
3.	Doskonalenie wytrzymałości mięśni kończyn dolnych, wykorzystanie odpowiednich metod i narzędzi. Planowanie przykładowych treningów.	**4**
4.	Omówienie i ocena przygotowanych przez studentów treningów.	**2**
5.	Obwód wytrzymałości ogólnej z wykorzystaniem sport testerów do pomiarów wydolności. Analiza treningu i uzyskanych wyników.	**5**
6.	Trening interwałowy na bieżniach ,ergometrach i rowerach stacjonarnych. Planowanie, wykonanie i analiza.	**4**
7.	Terenowe formy aktywności ruchowej z wykorzystaniem gier i zabaw.	**4**
8.	Sprawdzian wiedzy i umiejętności.	**2**
		Suma: 27

Literatura podstawowa:

1	Górski J. „Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego” , Warszawa 2019
2	Stefaniak T., „ Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych cz. 1”, Wrocław 2011
3	Stefaniak T., „ Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych cz. 2”, Wrocław 2011
4	Delavier F., „ Atlas treningu siłowego” Warszawa 2011
5	Fostiak M., Kowalski P., Maćkała K., „Trening siły i mocy w lekkoatletycznych konkurencjach biegowych” , Łódź 2015
6	
7	
8	

Literatura uzupełniająca:

1	King I., „ Nowoczesny trening siłowy” , wyd.Galaktyka 2017
2	Dziak A., Tayara S., „ Urazy i uszkodzenia w sporcie „ , Kraków 2000
3	
4	
5	
6	
7	
8	

....

Koordynator modułu (przedmiotu) Dyrektor Instytutu

podpis pieczęć i podpis

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)				**INDYWIDUALNE PROGRAMY TRENINGOWE**				**Kod przedmiotu**			
Kierunek studiów				Psychofizyczne kształtowanie człowieka							
Profil kształcenia				praktyczny							
Poziom studiów				studia pierwszego stopnia							
Specjalność				Trener osobisty							
Forma studiów				stacjonarne							
Semestr studiów				V				**Język wykładowy**			polski
Tryb zaliczenia przedmiotu				**Zaliczenie na ocenę**		**Liczba punktów ECTS**					Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne		**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	2	Zajęcia kontaktowe	0,9	Zajęcia praktyczne	1,4	
		Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Wykład		19	10	9	Zaliczenie w postaci prezentacji wykonanego projektu						50
Ćwiczenia praktyczne		42	23	18	Ćwiczenia do przygotowania - projekty						50
Razem:		60	33	27						**Razem**	100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy realizacji**
Wiedza	1.	Posiada wiedzę potrzebną do analizy potrzeb dyscypliny ,analizy systemów energetycznych oraz oceny funkcjonalnej. Potrafi samodzielnie programować i prowadzić trening w wybranej dyscyplinie sporty sylwetkowe , siłowe , wytrzymałościowo siłowe w sposób bezpieczny, efektywny dla klienta, siebie i sportowca.	K_W08	CP
	2.	Potrafi efektywnie wykorzystać wiedze z zakresu metodyki nauczania ruchu a także poprawę jakości techniki wykonywanych ruchów.	K_W11	CP
	3.	Zna zasady programowania, periodyzacji, progresji obciążeń treningu rekreacyjnego oraz sportowego	K_W10	CP
Umiejętności	1.	Nie posiada ograniczeń ruchowych uniemożliwiających samodzielne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności ruchowej jak również nie posiada ograniczeń ruchowych w aspekcie podstawowych bojów.	K_U06	CP
	2.	Potrafi nauczać umiejętności ruchowe, oceniać postępy klientów oraz modyfikować plan treningowy	K_U11	CP
	3.	Potrafi monitorować proces treningu sportowego jak i rekreacyjnego i w miarę potrzeb i modyfikować go .	K_U12	CP
Kompetencje społeczne	1.	Szanuje klienta oraz dba o potrzeby oraz realizację zidentyfikowanych celów i założeń treningowych.	K_K04	CP
	2.	Dba o własne bezpieczeństwo, bezpieczeństwo, klienta oraz osób w sali treningowej	K_K05	CP
	3.	Identyfikuje się ze zdrowym trym życia , jest sprawny fizycznie, rozumie znaczenie formy fizycznej w pracy trenera .	K_K06	CP

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia, zadania i projekty

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Parametry treningowe (rodzaje ćwiczeń , ciężar, ilość powtórzeń , serii , tempo , połączenia ,progresja , objętość , intensywność ,)	5
2.	Struktura czasowa procesu treningowego , Modele periodyzacji(liniowa blokowa , łączona) ukierunkowanie ,intensywność , objętość. Blok intensywny (siła maksymalna , reaktywna , eksplozywna) blok ekstensywny (korekcje ,hipertrofia, trening metaboliczny)klasyfikacja systemów energetycznych	4
	Razem liczba godzin:	**9**

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia, zadania i projekty

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Zaawansowane metody kształtowania cech motorycznych	6
2.	Trening w różnych typach sylwetek , stanach chorobowych	6
3.	Prewencja urazów oraz proces treningu po okresie rehabilitacji	3
4.	Studium przypadku u osób z różnymi wadami postawy , kontuzjami i po kontuzjach	3
	Razem liczba godzin:	**18**

Literatura podstawowa:

1.	Advanced functional training : training technique for coaches , personal trainers and athlets Mike Boyl
2.	The medical fitness impact plan JR Burges MS
3.	Cook G., Burton L., Kiesel K., Rose G., Bryant MF. Movement. Functional movement system. Screening, Assessment, Corrective Strategies. On target Publications, 2010

Literatura uzupełniająca:

1.	Periodysation training for sports Tudor Bompa
2.	Become a suple leopard Kelly Starrett Glen Cordoza
3.	Przygotowanie sprawnościowe w zespołowych grach sportowych A.Zając
4.	The biomehanics method for corrective exercise Justin Price
5.	Fundamentals of athletic training Lorin Carthright

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Instytut Nauk o Zdrowiu

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)	**Indywidualne techniki wspierające rozwój psychofizyczny człowieka**	**Kod podmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne Kształtowanie Człowieka		
Profil kształcenia	Praktyczny		
Poziom studiów	Pierwszy stopień		
Specjalność	Trener osobisty		
Forma studiów	niestacjonarne		
Semestr studiów	V		

Tryb zaliczenia przedmiotu	Zaliczenie na ocenę	**Liczba punktów ECTS**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita		Zajęcia kontaktowe		Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**					Waga w %
Wykład			9	Kolokwium					40
Ćwiczenia praktyczne			9	Aktywność na zajęciach, przygotowanie projektów i prezentacji					60
Razem:			18					Razem	100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Sposoby weryfikacji efektu uczenia się**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Student posiada wiedzę na temat podstawowych technik wspierania w rozwoju jednostki.	Kolokwium	K_W18 K_W20	W, CP
	2.	Student zna podstawowe metody relaksacji, koncentracji, wizualizacji i sposoby wykorzystania metafory w pracy nad rozwojem jednostki.	Kolokwium	K_W18 K_W20	W, CP
Umiejętności	1.	Potrafi nawiązać i utrzymać dobre relacje z klientem w procesie zmian.	Ocena umiejętności podczas wykonywania zadań. Obserwacja ciągła.	K_U14	CP
	2.	Potrafi stosować metody relaksacji, koncentracji, wizualizacji i wykorzystywać metafory w pracy z klientem.	Ocena umiejętności podczas wykonywania zadań. Obserwacja ciągła.	K_U16	CP
	3.	Potrafi kierować procesem wdrażania zmian.	Ocena umiejętności podczas wykonywania zadań. Obserwacja ciągła.	K_U14 K_U16	CP
Kompetencje społeczne	1.	Student, ma przekonanie o wartości i potrzebie podejmowania działań wspierających indywidualny rozwój psychofizyczny.	Obserwacja ciągła. Samoocena.	K_K03 K_K05	W, CP
	2.	Potrafi realizować cele związane z projektowaniem i podejmowaniem działań rozwojowych dla klientów.	Obserwacja ciągła. Samoocena.	K_K07	CP
	3.	Potrafi formułować opinie dotyczące swoich klientów.	Obserwacja ciągła. Samoocena.	K_K08	CP

Prowadzący

Forma zajęć	**Prowadzący zajęcia** (tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko)
Wykład	mgr Grzegorz Kulik
Ćwiczenia	mgr Grzegorz Kulik

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Wykład multimedialny.	
L.p.	**Tematyka zajęć**		**Liczba godzin**
1.	Wprowadzenie do technik wykorzystywanych w rozwoju jednostki.		**1**
2.	Metody: relaksacja.		**1**
3.	Metody: coaching .		**2**
4.	Zasady coachingu.		**1**
5.	Podstawowy zakres sesji coachingowych.		**2**
6.	Podstawowe umiejętności coacha.		**2**
		Razem liczba godzin:	**9**

Ćwiczenia	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia indywidualne i grupowe, projekty, dyskusja problemowa, burza mózgów, obserwacja, analiza tekstów.	
L.p.	**Tematyka zajęć**		**Liczba godzin**
1.	Zarządzanie procesem zmiany.		**1**
2.	Zakłócenia, blokady, kryzysy procesu wdrażania zmian.		**1**
3.	Metody relaksacyjne.		**2**
4.	Ćwiczenia na koncentrację.		**1**
5.	Metody wizualizacyjne.		**2**
6.	Metafora w pracy trenera.		**1**
7.	Budowanie zaufania w relacji coachingowej – techniki.		**1**
		Razem liczba godzin:	**9**

Literatura podstawowa:

1.	Whitmore J. (2011): Coaching. Trening efektywności. Burda Publishing Polska
2.	Law H., Ireand S., Hussain Z. (2010): Psychologia coachingu. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa
3.	Rogers J. (2010): Coaching. GWP, Gdańsk

Literatura uzupełniająca:

1.	Sasin A. (2011): Life coaching. Wydawnictwo HELION, Gliwice

....

Koordynator modułu (przedmiotu)
podpis

Dyrektor Instytutu
pieczęć i podpis

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)	**SEMINARIUM DYPLOMOWE**	**Kod przedmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne kształtowanie człowieka		
Profil kształcenia	praktyczny		
Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia		
Specjalność	Trener osobisty		
Forma studiów	Niestacjonarne		
Semestr studiów	V		

Tryb zaliczenia przedmiotu	Zaliczenie na ocenę	**Liczba punktów ECTS**	Sposób ustalania oceny z przedmiotu

Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	3	Zajęcia kontaktowe	?	Zajęcia praktyczne	?	
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Seminarium	?	?	9	Zaliczenie na podstawie obecności i aktywności w dyskusjach (50%), ocena realizacji projektów (50%).						100
Razem:	?	?	9					Razem		100 %

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Zna i potrafi wdrażać zasady zdrowego żywienia i stylu życia dla młodzieży i dorosłych. Potrafi rozpoznać i dokonać korekty sposobu żywienia u osób z nieprawidłowa masą ciała (niedożywionych oraz/lub osób z nadwagą/otyłością).	K_W07	S
	2.	Posiada wiedzę potrzebną do programowania i prowadzenia treningu w wybranej formie aktywności, w sposób bezpieczny, efektywny dla klienta.	K_W08	S
	3.	Zna zasady programowania, periodyzacji, progresji obciążeń treningu rekreacyjnego.	K_W10	S
	4.	Zna podstawy funkcjonowania jednostek i grup społecznych oraz sposoby interwencji psychologicznej wobec jednostki w trakcie procesu wdrażania zmian.	K_W20	S
Umiejętności	1.	Posiada umiejętności w zakresie planowania i realizacji treningu rekreacyjnego dopasowanego do celu oraz możliwości klienta.	K_U10	S
	2.	Potrafi zaplanować i wdrożyć żywienia dostosowane do potrzeb różnych grup ludności.	K_U05	S
	3.	Potrafi wyznaczać cele, kontrolować i modyfikować proces zmian u klienta na każdym z jego etapów; potrafi wykorzystywać w pracy z klientem elementy treningu relaksacyjnego, wizualizacji, wspomagania koncentracji, coachingu i mentoringu.	K_U016	S
Kompetencje społeczne	1.	Potrafi identyfikować priorytety służące realizacji celów treningowych, oraz zapewnia bezpieczeństwo własne, klienta i otoczenia .	K_K04	S
	2.	Potrafi brać odpowiedzialność za działania własne i właściwie organizować pracę własną. Potrafi określać priorytety służące realizacji zadań zawodowych.	K_K02	S
	3.	Potrafi motywować do zmian, kształtować umiejętności interpersonalne oraz formułować opinie dotyczące swoich klientów.	K_K07	S

Treści kształcenia

Seminarium	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia praktyczne indywidualne i grupowe, studium przypadku, dyskusja problemowa, burza mózgów , analiza tekstów, projekty, prezentacje multimedialne.

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Zapoznanie z tematyką seminarium dyplomowego, rozdzielenie tematów referatów i prezentacji	1

2.	Zasady tworzenia prezentacji multimedialnych. Analiza planowania odpowiedzi i przekazywania informacji w czasie przedstawiania prezentacji oraz ustnych odpowiedzi w sposób zwięzły i komunikatywny.	1
3.	Przedstawienie przez studentów prezentacji tematycznych związanych z wymaganiami egzaminacyjnymi (przedmioty kierunkowe).	2
3.	Przedstawienie przez studentów prezentacji tematycznych związanych z wymaganiami egzaminacyjnymi (przedmioty specjalnościowe).	2
4.	Analiza postępowania kwalifikacyjnego w stosunku do klienta. Wywiad, wstępna diagnostyka zdrowia, poziomu sprawności i wydolności klienta. Ustalenie celu i planu treningów z uwzględnieniem oczekiwań klienta.	2
5.	Wybrane problemy współczesnego treningu personalnego. Indywidualizacja zajęć. Holistyczne podejście do klienta. Zaliczenie.	1
	Razem liczba godzin:	**9**

Literatura podstawowa:

1	Kelly Starrett , Glen Cordoza. Bądź sprawny jak lampart. Wydawnictwo: Galaktyka. 2017
2	Modelowanie sylwetki metodą Delaviera. Ćwiczenia i programy domowego treningu siłowego. Tom 1 i 2. PZWL. 2011.

Literatura uzupełniająca:

1	Literatura przedmiotowa dotycząca egzaminu dyplomowego (wybrane przedmioty kierunkowe i specjalnościowe).

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)			**SUPLEMENTACJA W SPORCIE**					**Kod przedmiotu**			
Kierunek studiów			Psychofizyczne kształtowanie człowieka								
Profil kształcenia			praktyczny								
Poziom studiów			studia pierwszego stopnia								
Specjalność			Trener osobisty								
Forma studiów			niestacjonarne								
Semestr studiów			V					**Język wykładowy**			polski
Tryb zaliczenia przedmiotu			Egzamin		**Liczba punktów ECTS**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne		**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	4	Zajęcia kontaktowe	0,9	Zajęcia praktyczne	3	
		Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Wykład		38	20	18	Egzamin pisemny, odpowiedź ustna/udział w dyskusji						60
Ćwiczenia praktyczne		92	73	9	Sprawdzian wiadomości pisemny Sporządzenie jadłospisu Odpowiedź ustna/udział w dyskusji						40
Razem:		120	93	27						**Razem**	100 %
Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**								**Efekty kierunkowe**	**Formy realizacji**
Wiedza	1.	Rozumie pojęcie i znaczenie suplementacji w sporcie								K_W03	W, CP
	2.	Zna dozwolone i niedozwolone środki wspomagające oraz konsekwencje ich przyjmowania								K_W05	W, CP
	3.	Definiuje skład ciała oraz poszczególne jego składniki w różnych etapach ontogenezy								K_W05	W, CP
Umiejętności	1.	Potrafi samodzielnie dobrać suplementy wspomagające i uzupełniające w zależności od dyscypliny sportowej								K_U04	W, CP
	2.	Potrafi ocenić skład ciała i wprowadzić program modyfikujący								K_U04	CP
	3.	Potrafi ułożyć przykładowy program żywieniowy								K_U04	CP
	4.	Potrafi zaplanować podstawowe zalecenia dietetyczne w zależności od płci wieku i stanu fizjologicznego.								K_U04	CP
Kompetencje społeczne	1.	Samodzielne wykorzystanie i wdrażanie zasad specyfiki żywienia osób na różnym poziomie rozwoju ontogenezy i aktywności fizycznej								K_K03	W, CP
	2.	Upowszechniania zachowania prozdrowotne – kształtowania prawidłowych postaw wobec żywienia.								K_K03	W, CP

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Wykład z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej, praca z tekstem w celu przygotowania wypowiedzi/raportu, dyskusja, przedstawienie referatu z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej. Sprawozdanie.

L. p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Suplementy żywieniowe - zastosowanie w sporcie	1
2.	Potencjał osoby trenującej Funkcja energetyczna : Poprawa układu sercowo-naczyniowego - praca tlenowa Poprawa układu sercowo-naczyniowego - praca beztlenowa Zastosowanie w treningu siły/mocy Pobudzenie układu nerwowego (koncentracja, motywacja)	5
3.	Skład ciała Antykatabol iki Antyoksyda nty Wpływ na poziom hormonów Odporność ogranizmu Funkcja ochronna stawów	4
4.	Istota masy i składu ciała w sporcie wyczynowym Skład ciała w sporcie wyczynowym Skład ciała a możliwości wysiłkowe Zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie osób nietrenujących i trenujących Definicje i klasyfikacje otłuszczenia organizmu Metody pomiaru składu ciała	2
5.	Analiza diety sportowców Istota oceny składu ilościowego i jakościowego diety sportowców Analiza diety i suplementacji	2
6.	Kuracje hormonalne w strategii odchudzającej i odmładzającej (przeciwstarzeniowej) Proces starzenia się Struktura chemiczna i mechanizm wydzielania GH Regulacja osi neuroendokrynnej GH Zmienność uwalniania GH w rozwoju ontogenetycznym Właściwości i mechanizm uwalniania testosteronu Terapie medyczne i kuraq'e uzupełniające rhGH, T i IGF-1 Wpływ GH i T na parametry morfologiczne GH i T a układ sercowo-naczyniowy Wpływ GH i T na kondycję układu kognitywnego Wskazania i strategie kierunkowych kuracji hormonalnych rhGH i T Objawy niepożądane kuracji rhGH i T Standardy terapii monitorowanej	2
7.	Doping	2
	Razem liczba godzin:	**18**

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia praktyczne realizowane w klubach sportowych oraz w laboratorium żywienia i dietetyki. Prezentacja multimedialna, praca z tekstem w celu przygotowania wypowiedzi/raportu, dyskusja, przedstawienie referatu z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej. Sprawozdanie.

L. p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Żywienie i suplementacja w wybranych dyscyplinach sportu	5
2.	Zalecenia dietetyczne i suplementacje uwzględniające typ budowy ciała	4
	Razem liczba godzin:	**9**

Literatura podstawowa:

1.	Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka, PZWL, 2010
2.	Celejowa I.: Żywienie w sporcie, PZWL, 2008
3.	Bean A. :Żywienie w sporcie, Zysk- S-ka, Poznań, 2005
4.	Słowińska - Lisowska M., Sobiech K.A. Żywienia sportowca , AWF, Wrocław, 2001
5.	Zając A. i wsp. Żywienie i suplementacja w sporcie rekreacji i stanach chorobowych, Katowice 2014
6.	Mędraś M., Medycyna sportowa, Medsport Warszawa, 2004

Literatura uzupełniająca:

1.	Gawędzki J., Hryniewiecki L. Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. PWN, 2011
2.	Jarosz M.: Suplementy diety a zdrowie, PZWL, 2008

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)	**SUPLEMENTACJA W SPORCIE**					**Kod przedmiotu**			
Kierunek studiów	Psychofizyczne kształtowanie człowieka								
Profil kształcenia	praktyczny								
Poziom studiów	studia pierwszego stopnia								
Specjalność	Trener osobisty								
Forma studiów	stacjonarne								
Semestr studiów	V					**Język wykładowy**			polski
Tryb zaliczenia przedmiotu	Egzamin			**Liczba punktów ECTS**					Sposób ustalania oceny z przedmiotu
				Całkowita	6	Zajęcia kontaktowe	1,8	Zajęcia praktyczne	4	Ocena końcowa
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Udział w [illegible]
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe							
Wykład	50	20	30	Egzamin pisemny, odpowiedź ustna/udział w dyskusji						60
Ćwiczenia praktyczne	100	85	15	Sprawdzian wiadomości pisemny Sporządzenie jadłospisu Odpowiedź ustna/udział w dyskusji						40
Razem:	150	105	45					**Razem**		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy realizacji**
Wiedza	1.	Rozumie pojęcie i znaczenie suplementacji w sporcie	K_W03	W, CP
	2.	Zna dozwolone i niedozwolone środki wspomagające oraz konsekwencje ich przyjmowania	K_W05	W, CP
	3.	Definiuje skład ciała oraz poszczególne jego składniki w różnych etapach ontogenezy	K_W05	W, CP
Umiejętności	1.	Potrafi samodzielnie dobrać suplementy wspomagające i uzupełniające w zależności od dyscypliny sportowej	K_U04	W, CP
	2.	Potrafi ocenić skład ciała i wprowadzić program modyfikujący	K_U04	CP
	3.	Potrafi ułożyć przykładowy program żywieniowy	K_U04	CP
	4.	Potrafi zaplanować podstawowe zalecenia dietetyczne w zależności od płci wieku i stanu fizjologicznego.	K_U04	CP
Kompetencje społeczne	1.	Samodzielne wykorzystanie i wdrażanie zasad specyfiki żywienia osób na różnym poziomie rozwoju ontogenezy i aktywności fizycznej	K_K03	W, CP
	2.	Upowszechniania zachowania prozdrowotne – kształtowania prawidłowych postaw wobec żywienia.	K_K03	W, CP

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Wykład z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej, praca z tekstem w celu przygotowania wypowiedzi/raportu, dyskusja, przedstawienie referatu z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej. Sprawozdanie.

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Suplementy żywieniowe - zastosowanie w sporcie	1
2.	Potencjał osoby trenującej Funkcja energetyczna : Poprawa układu sercowo-naczyniowego - praca tlenowa Poprawa układu sercowo-naczyniowego - praca beztlenowa Zastosowanie w treningu siły/mocy Pobudzenie układu nerwowego (koncentracja, motywacja)	5
3.	Skład ciała Antykataboliki Antyoksydanty Wpływ na poziom hormonów Odporność ogranizmu Funkcja ochronna stawów	5
4.	Istota masy i składu ciała w sporcie wyczynowym Skład ciała w sporcie wyczynowym Skład ciała a możliwości wysiłkowe Zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie osób nietrenujących i trenujących Definicje i klasyfikacje otłuszczenia organizmu Metody pomiaru składu ciała	5
5.	Analiza diety sportowców Istota oceny składu ilościowego i jakościowego diety sportowców Analiza diety i suplementacji	5
6.	Kuracje hormonalne w strategii odchudzającej i odmładzającej (przeciwstarzeniowej) Proces starzenia się Struktura chemiczna i mechanizm wydzielania GH Regulacja osi neuroendokrynnej GH Zmienność uwalniania GH w rozwoju ontogenetycznym Właściwości i mechanizm uwalniania testosteronu Terapie medyczne i kuraq'e uzupełniające rhGH, T i IGF-1 Wpływ GH i T na parametry morfologiczne GH i T a układ sercowo-naczyniowy Wpływ GH i T na kondycję układu kognitywnego Wskazania i strategie kierunkowych kuracji hormonalnych rhGH i T Objawy niepożądane kuracji rhGH i T Standardy terapii monitorowanej	5
7.	Doping	4
	Razem liczba godzin: 30	

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia praktyczne realizowane w klubach sportowych oraz w laboratorium żywienia i dietetyki. Prezentacja multimedialna, praca z tekstem w celu przygotowania wypowiedzi/raportu, dyskusja, przedstawienie referatu z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej. Sprawozdanie.

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Żywienie i suplementacja w wybranych dyscyplinach sportu	7
2.	Zalecenia dietetyczne i suplementacje uwzględniające typ budowy ciała	8
	Razem liczba godzin: 15	

Literatura podstawowa:

1.	Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka, PZWL, 2010
2.	Celejowa I.: Żywienie w sporcie, PZWL, 2008
3.	Bean A. :Żywienie w sporcie, Zysk- S-ka, Poznań, 2005
4.	Słowińska - Lisowska M., Sobiech K.A. Żywienia sportowca , AWF, Wrocław, 2001
5.	Zając A. i wsp. Żywienie i suplementacja w sporcie rekreacji i stanach chorobowych, Katowice 2014
6.	Mędraś M., Medycyna sportowa, Medsport Warszawa, 2004

Literatura uzupełniająca:

1.	Gawędzki J., Hryniewiecki L. Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. PWN, 2011
2.	Jarosz M.: Suplementy diety a zdrowie, PZWL, 2008

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Nazwa modułu (przedmiotu)	**TRENING ZDROWOTNY**	**Kod przedmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne kształtowanie człowieka		
Profil kształcenia	praktyczny		
Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia		
Specjalność	Trener osobisty		
Forma studiów	niestacjonarne		
Semestr studiów	V		

Tryb zaliczenia przedmiotu	Zaliczenie na ocenę	**Liczba punktów ECTS**	Sposób ustalania oceny z przedmiotu

Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	**4**	Zajęcia kontaktowe	0,9	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym		
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Wykład	**22**	**13**	9	Obecność, aktywność na zajęciach.						50
Ćwiczenia praktyczne	**98**	**80**	18	Obecność, aktywność, realizacja zadań w formie opisu, pokazu, prezentacji						50
Razem:	120	93	27					Razem		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Posiada wiedzę potrzebną do programowania i prowadzenia treningu w wybranej formie aktywności, w sposób bezpieczny, efektywny dla klienta.	K_W08	W, CP
	2.	Posiada wiedzę z zakresu nauczania i doskonalenia techniki ćwiczeń.	K_W11	W, CP
	3.	Zna zasady programowania, periodyzacji, progresji obciążeń treningu rekreacyjnego.	K_W10	W, CP
	4.	Zna i rozumie podstawy budowy i funkcjonowania organizmu człowieka z uwzględnieniem biomechaniki ruchu oraz podstawowe procesy fizjologiczne i biochemiczne zachodzące w organizmie osoby ćwiczącej.	K_W09	CP
Umiejętności	1.	Posiada umiejętności ruchowe umożliwiające samodzielne uczestnictwo w formach rekreacyjnych i zdrowotnych.	K_U07	CP
	2.	Potrafi nauczać umiejętności ruchowe, oceniać postępy klientów oraz modyfikować plan treningowy	K_U12	CP
	3.	Potrafi kierować procesem treningowym: planować, projektować, i realizować proces treningowy w oparciu o potrzeby klienta	K_U13	CP
	4.	Potrafi identyfikować problemy klienta; analizować i interpretować motywy i wzory ludzkich zachowań oraz ich konsekwencje społeczne i personalne.	K_U15	W, CP
Kompetencje społeczne	1.	Okazuje szacunek wobec klienta i troszczy się o jego dobro oraz realizację celu treningowego.	K_K03	W
	2.	Potrafi identyfikować priorytety służące realizacji celów treningowych, oraz zapewnia bezpieczeństwo własne, klienta i otoczenia	K_K04	W, CP
	3.	Rozumie znaczenie i dba o poziom sprawności fizycznej niezbędnej do wykonywania zawodu trenera	K_K05	CP
	4.	Potrafi motywować do zmian, kształtować umiejętności interpersonalne oraz formułować opinie dotyczące swoich klientów.	K_K07	W, CP

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	**Prezentacje multimedialne, opis, wykład informacyjny i problemowy**

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	1. Podstawy anatomiczno fizjologiczne treningu zdrowotnego. Skład ciała i jego modelowanie. Kinezjologia. Metodyka i założenia, zasady programowania, periodyzacji, progresji obciążeń treningowych	**2**
2.	Cele i zasady treningu siłowego i aerobowego. Trening Pilates i Aqua fitness i ich szczególne znaczenie w profilaktyce zdrowia.	**2**
3.	Trening w ciąży i po ciąży. Zasady i przeciwwskazania	**2**
4.	Profilaktyka zdrowego kręgosłupa. Taśmy anatomiczne i techniki powięziowe w treningu zdrowotnym. Kolokwium zaliczeniowe.	**3**
	Razem liczba godzin:	**9**

Ćwiczenia	**Metody dydaktyczne**	**Ćwiczenia, zadania, projekty, dyskusje, pokaz.**

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Ocena sylwetki, sprawności, wydolności, gibkości i siły. Określenie celu treningu. Ćwiczenia aerobowe. Tętno aerobowe, układanie planu treningu	**4**
2	Modelowanie sylwetki na siłowni. Układanie planu treningowego. Ćwiczenia modelujące: ramiona plecy, klatka piersiowa brzuch, pośladki i nogi	**4**
3.	Dobór ćwiczeń w ciąży i po ciąży . Ćwiczenia antycellulitowe i anti aging	**4**
4.	Trening funkcjonalny kobiet. Sprawdzian praktyczny dotyczący prowadzenia ćwiczeń modelujących	**3**
5.	Taśmy anatomiczne. Przykłady ćwiczeń. Dobór ćwiczeń zapobiegających bólom kręgosłupa. Techniki powięziowe w treningu zdrowotnym. Przykłady ćwiczeń. Zaliczenie w formie pisemnej i praktycznej	**3**
	Razem liczba godzin:	**18**

Literatura podstawowa:

1	Modelowanie sylwetki Atlas ćwiczeń dla kobiet, Delavier F. , Wydawnictwo Lekarskie PZWL
2	Kelly Starrett , Glen Cordoza. Bądź sprawny jak lampart. Wydawnictwo: Galaktyka. 2017
3	Modelowanie sylwetki metodą Delaviera. Ćwiczenia i programy domowego treningu siłowego. Tom 1 i 2. PZWL. 2011.
4	H. Kuński . Trening zdrowotny

Literatura uzupełniająca:

1	Czasopisma branżowe tematyka fitness, kulturystyka

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Nazwa modułu (przedmiotu)	**ŻYWIENIE A ZDOLNOŚĆ DO WYSIŁKU**	**Kod przedmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne kształtowanie człowieka		
Profil kształcenia	praktyczny		
Poziom studiów	studia pierwszego stopnia		
Specjalność	Trener osobisty		
Forma studiów	stacjonarne		
Semestr studiów	V	**Język wykładowy**	polski

Tryb zaliczenia przedmiotu		Zaliczenie na ocenę		**Liczba punktów ECTS**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	2	Zajęcia kontaktowe	0,6	Zajęcia praktyczne	1,3	
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Wykład	19	10	9	Przygotowanie prezentacji multimedialnej Sporządzenie jadłospisu Odpowiedź ustna/udział w dyskusji						5 5
Ćwiczenia praktyczne	41	32	9	Ćwiczenia praktyczne wykonywane samodzielnie, obserwacja i ocena, prezentowanie przygotowanych prezentacji multimedialnych, kolokwium pisemne cząstkowe i końcowo semestralne.						4 5
Razem:	60	42	18					**Razem**		100 %

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy realizacji**
Wiedza	1.	Definiuje, klasyfikuje i opisuje składniki odżywcze.	K_W02, K_W03, K_W07	W, CP
	2.	Planuje diety dla osób obciążonych wysiłkiem fizycznym.	K_W05	W, CP
Umiejętności	1.	Potrafi układać jadłospisy dla osób obciążonych wysiłkiem fizycznym	K_U04	W, CP
	2.	Potrafi zaplanować i zorganizować żywienie zbiorowe na obozach sportowych	K_U04	W, CP
	3.	Potrafi indywidualnie dobrać sposób żywienia do rodzaju i intensywności bodźców wysiłkowych	K_U04, K_U14	W, CP
Kompetencje społeczne	1.	Student wymienia opinie i poglądy diet, przedstawia własne koncepcje oraz w oparciu o uzyskaną wiedzę broni przyjętych rozwiązań.	K_K07	W, CP

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Wykład z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej, praca z tekstem w celu przygotowania wypowiedzi/referatu, dyskusja, przedstawienie referatu z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej

L. p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Podstawy żywienia człowieka a sportowca (w trakcie makrocyklu treningowego) - Różnice. Piramidy żywieniowe. Zapotrzebowanie energetyczne organizmu w różnych etapach treningu. Wartość odżywcza żywności.	2
2.	Rola składników pożywienia w organizmie sportowca: Węglowodany – źródła materiału energetycznego dla skurczu mięśnia, węglowodany i ich rola w wysiłku fizycznym, superkompensacja glikogenu.	2
3.	Białka – rola aminokwasów w żywieniu, normy spożycia białek dla sportowców.	2
4.	Tłuszcze – znaczenie lipidów w treningu sportowym jako substratu energetycznego, dobowe zapotrzebowanie organizmu na tłuszcze, rola NNKT	2
5.	Zwiększenie zapotrzebowania na związki mineralne – biopierwiastki, witaminy podczas cyklu treningowego	2
6.	Suplementacja w profilaktyce antynowotworowej	2
7.	Diety dla sportowców i ich rodzaje.	3
	Razem liczba godzin:	**15**

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	Prezentacja multimedialna, praca z tekstem w celu przygotowania wypowiedzi/referatu, dyskusja, przedstawienie referatu z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej. Metoda: problemowa, zadaniowo ścisła

L. p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Rola i znaczenie wody, minerałów i witamin podczas wysiłku fizycznego.	3
2.	Zastosowanie węglowodanów w cyklu treningowym.	3
3.	Zastosowanie białek i preparatów białkowych w cyklu treningowym.	3
4.	Anaboliczne właściwości niektórych aminokwasów	2
5.	Dobór tłuszczy w cyklu treningowym.	1
6.	Poziom tkanki tłuszczowej a wydolność fizyczna	2
7.	Cała prawda o sterydach. Negatywne Skutki stosowania sterydów.	1
	Razem liczba godzin:	**15**

Literatura podstawowa:

1.	Anita B. Żywienie w sporcie, kompletny przewodnik, Zysk i S-Ka, 2014
2.	Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka, PZWL, 2010
3.	Celejowa I.: Żywienie w sporcie, PZWL, 2008
4.	Bean A :Żywienie w sporcie, Zysk- S-ka, Poznań, 2005
5.	Słowińska - Lisowska M., Sobiech K.A. Żywienia sportowca , AWF, Wrocław, 2001

Literatura uzupełniająca:

1.	Gawędzki J., Hryniewiecki L. Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. PWN, 2011
2.	Jarosz M.: Suplementy diety a zdrowie, PZWL, 2008

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)	**FIT ATLETYKA**	**Kod przedmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne kształtowanie człowieka		
Profil kształcenia	Praktyczne		
Poziom studiów	Pierwszego stopnia		
Specjalność	Trener osobisty		
Forma studiów	Stacjonarne		
Semestr studiów	VI		

Tryb zaliczenia przedmiotu	Zaliczenie na ocenę	**Liczba punktów ECTS**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**	Całkowita	3	Zajęcia kontaktowe	0,9	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	3	

	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**	Waga w %
Ćwiczenia praktyczne	90	63	27		100 %
Razem:	90	63	27	Razem	100 %

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Zna zasady bezpieczeństwa podczas wykonywania treningu w pomieszczeniu , w plenerze, na basenie	K W11 K W08	CP
	2.	Posiada wiedzę na temat siły, wytrzymałości i szybkości	K W01 K W 09	CP
	3.	Posiada wiedzę z zakresu technik i metod nauczania ćwiczeń atletycznych	K W09 K W11	CP
Umiejętności	1.	Potrafi zaplanować i przeprowadzić trening biorąc pod uwagę jego cel	K U 09 K U 10	CP
	2.	Potrafi dopasować odpowiedni trening do konkretnej grupy odbiorców	K U 09 K U10 K U11 K U12 K U13	CP
	3.	Umie pokazać i nauczyć określone ćwiczenia.	K U07 K U12 K U13	CP
	4.	Zna i potrafi wykorzystać sprzęt w treningu	K U08	CP
Kompetencje społeczne	1.	Ma świadomość potrzeby stałego dokształcania się	K K01	CP
	2.	Potrafi nienagannie współpracować z klientem	K K03	CP
	3.	Rozumie potrzebę korzystania z rad specjalistów (lekarzy, fizjoterapeutów, dietetyków)	K K01S	CP

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	**Ćwiczenia praktyczne indywidualne i grupowe, dyskusja problemowa, burza mózgów, praca w podzespołach**

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Omówienie zasad bezpieczeństwa na zajęciach. Podanie zagadnień do przedmiotu. Ustalenie zasad zaliczenia przedmiotu.	2
2.	Doskonalenie siły mięśni kończyn dolnych z wykorzystaniem odpowiednich metod i narzędzi. Planowanie przykładowych treningów.	3
3.	Doskonalenie wytrzymałości mięśni kończyn dolnych, wykorzystanie odpowiednich metod i narzędzi. Planowanie przykładowych treningów.	3
4.	Omówienie i ocena przygotowanych przez studentów treningów.	4
5.	Obwód wytrzymałości ogólnej z wykorzystaniem sport testerów do pomiarów wydolności. Analiza treningu i uzyskanych wyników.	2
6.	Trening interwałowy na bieżniach ,ergometrach i rowerach stacjonarnych. Planowanie, wykonanie i analiza.	2
7.	Terenowe formy aktywności ruchowej z wykorzystaniem gier i zabaw.	4
8.	Sprawdzian wiedzy i umiejętności.	2
9.	Trening wytrzymałości i siły na pływalni.	3
10.	Terenowe formy aktywności ruchowej z wykorzystaniem przenośnego sprzętu sportowego.	2
	Razem liczba godzin:	**27**

Literatura podstawowa:

1	Górski J. „Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego” , Warszawa 2019
2	Stefaniak T., „ Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych cz. 1”, Wrocław 2011
3	Stefaniak T., „ Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych cz. 2”, Wrocław 2011
4	Delavier F., „ Atlas treningu siłowego” Warszawa 2011
5	Fostiak M., Kowalski P., Maćkała K., „Trening siły i mocy w lekkoatletycznych konkurencjach biegowych” , Łódź 2015
6	
7	
8	

Literatura uzupełniająca:

1	King I., „ Nowoczesny trening siłowy” , wyd.Galaktyka 2017
2	Dziak A., Tayara S., „ Urazy i uszkodzenia w sporcie „ , Kraków 2000
3	
4	

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)				**INDYWIDUALNE TECHNIKI WSPIERAJĄCE ROZWÓJ PSYCHOFIZYCZNY CZŁOWIEKA**				**Kod podmiotu**		
Kierunek studiów				Psychofizyczne Kształtowanie Człowieka						
Profil kształcenia				Praktyczny						
Poziom studiów				Pierwszy stopień						
Specjalność				Trener osobisty						
Forma studiów				niestacjonarne						
Semestr studiów				VI						
Tryb zaliczenia przedmiotu				Zaliczenie na ocenę	**Liczba punktów ECTS**					Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne		**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	3	Zajęcia kontaktowe	0,9	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym 2	
		Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**					Waga w %
Wykład		29	20	9	Kolokwium					40
Ćwiczenia praktyczne		61	43	18	Aktywność na zajęciach, przygotowanie projektów i prezentacji					60
Razem:		90	63	27					Razem	100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Student posiada wiedze na temat podstawowych modeli rozmów coachingowych.	K_W18 K_W20	W, CP
	2.	Student zna podstawowe metody i narzędzia coachingowe.	K_W18 K_W20	W, CP
	3.	Student posiada wiedze na temat wykorzystania mentoringu w pracy rozwojowej.	K_W18 K_W20	W, CP
Umiejętności	1.	Potrafi wykorzystywać narzędzia w pracy coachingowej i mentoringowej	K_U16	CP
	2.	Potrafi zadawać pytania i aktywnie słuchać.	K_U14	CP
	3.	Potrafi prowadzić sesje coachingowe.	K_U14 K_U15 K_U16	CP
Kompetencje społeczne	1.	Student, ma przekonanie o wartości i potrzebie podejmowania działań wspierających indywidualny rozwój psychofizyczny.	K_K03 K_K05	W, CP
	2.	Potrafi realizować cele związane z projektowaniem i podejmowaniem działań rozwojowych dla klientów.	K_K07	CP
	3.	Potrafi formułować opinie dotyczące swoich klientów.	K_K08	CP

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Wykład multimedialny.

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Coaching: modele rozmów.	**2**
2.	Coaching: język w coachingu.	**2**
3.	Coaching: narzędzia coachingowe.	**2**
4.	Coaching: zadawanie pytań.	**2**
5.	Metody: mentoring.	**1**
	Razem liczba godzin:	**9**

Ćwiczenia	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia indywidualne i grupowe, projekty, dyskusja problemowa, burza mózgów, obserwacja, analiza tekstów.

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Rozmowa coachingowa.	**2**
2.	Praca z celami.	**2**
3.	Sposoby przeprowadzania klienta przez zmiany.	**2**
4.	Język w coachingu.	**2**
5.	Narzędzia coachingowe.	**5**
6.	Symulacje rozmów coachingowych.	**5**
	Razem liczba godzin:	**18**

Literatura podstawowa:

1.	Whitmore J. (2011): Coaching. Trening efektywności. Burda Publishing Polska
2.	Law H., Ireand S., Hussain Z. (2010): Psychologia coachingu. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa
3.	Rogers J. (2010): Coaching. GWP, Gdańsk

Literatura uzupełniająca:

1.	Sasin A. (2011): Life coaching. Wydawnictwo HELION, Gliwice

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Nazwa modułu (przedmiotu)	**PRAKSEOLOGIA TRENINGU**	**Kod przedmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne kształtowanie człowieka		
Profil kształcenia	Praktyczny		
Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia		
Specjalność	Trener osobisty		
Forma studiów	niestacjonarne		
Semestr studiów	VI		

Tryb zaliczenia przedmiotu	Egzamin	**Liczba punktów ECTS**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	4	Zajęcia kontaktowe	0,9	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	2,2	
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Wykład	52	43	9	Kolokwium pisemne. Wypowiedz ustna. Egzamin pisemny.						40
Ćwiczenia praktyczne	68	50	18	Ćwiczenia praktyczne wykonywane samodzielnie ,kolokwium pisemne, prace pisemne cząstkowe, prace zaliczeniowe w formie prezentacji multimedialnej.						60
Razem:	120	93	27					Razem		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Posiada elementarną wiedze z zakresu metodyki treningu sportowego w ujęciu praktycznym.	K_W08 K_W11	CP W
	2.	Posiada wiedzę z zakresu programowania i periodyzacji procesu treningowego.	K_W10	CP W
	3.	Posiada wiedzę z zakresy określania celów treningowych i kontroli efektów treningu bezpośrednich i kumulatywnych.	K_W12	CP W
	4.	Zna zasady funkcjonowania w grupie społecznej oraz posiada wiedzę z zakresu technik oddziaływania psychologicznego na jednostkę.	K_W18 K_W19 K_W20	CP W
Umiejętności	1.	Potrafi przeprowadzić z grupą różne formy ćwiczeń fizycznych o wielokierunkowym oddziaływaniu.	K_U07 K_U12	CP
	2.	Potrafi posługiwać się sprzętem treningowym.	K_U08	CP
	3.	Posiada umiejętność planowania cyklów treningowych z uwzględnieniem doboru właściwych obciążeń.	K_U09 K_U13	CP
	4.	Umie zaprezentować poszczególne techniki ćwiczeń z różnych obszarów aktywności fizycznej.	K_U07 K_U08 K_U22	CP
Kompetencje społeczne	1.	Dba o prawidłowy rozwój swoich klientów. Postępuje etycznie w kontakcie z klientem oraz innymi trenerami.	K_K03 K_K06	CP
	2.	Umie wyznaczać zadania sobie i innym, mając umiejętności z zakresu projektowania treningu o określonych celach.	K_K04 K_K05	CP
	3.	Doskonali swój warsztat pracy zdając sobie sprawę ze swoich ograniczeń.	K_K01	CP
	4.	Wykazuje ciągłą potrzebę samodoskonalenia.	K_K05	

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	**Dyskusja, pokaz, metoda problemowa, prezentacja multimedialna.**

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Prakseologia jako nauka-przedmiot badań, obszar zainteresowań.	**2**
2.	Systemowe ujęcie zjawisk prakseologicznych.	**2**
3.	Prakseologiczne ujęcie problemu. Problemy –myślenie -działanie.	**2**
4.	Praktyczne określenie celów i analiza ich realizacji.	**2**
5.	Struktura czasowa i rzeczowa procesu treningowego.	**3**
6.	Kontrola efektów treningowych.	**2**
7.	Praktyczne aspekty planów treningowych.	**2**
	Razem liczba godzin:	**15**

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	**Pokaz, metoda ścisła, zadaniowa, zabawowa, prezentacja multimedialna, dyskusja, metoda rozwiązywania problemów.**

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Prawidłowa rozgrzewka funkcjonalna u ujęciu praktycznym.	**3**
2.	Test F.M.S. Praktyczne zastosowanie w diagnozie funkcjonalnej.	**3**
3.	Praktyczne metody i środki stosowane w treningu oporowym.	**3**
4.	Zastosowanie środków audiowizualnych w praktyce treningowej.	**3**
5.	Metody i środki stosowane w treningu wytrzymałościowym.	**3**
6.	Odnowa biologiczna w praktyce treningowej.	**3**
7.	Praktyczne aspekty jednostki treningowej.	**3**
8.	Trening redukujący masę tkanki tłuszczowej.	**3**
9.	Trening metalny i relaksacyjny w procesie treningowym.	**3**
10.	Praktyczne plany treningowe w strukturze czasowej procesu treningowego.	**3**
	Razem liczba godzin:	**30**

Literatura podstawowa:

1	Zając A, Chmura J. Współczesny System Szkolenia w Zespołowych Grach Sportowych. Katowice: Wydawnictwo AWF; 2016.
2	Żołądź JA. Fizjologia Wysiłku Fizycznego. Wrocław: Wydawnictwo Medyczne Urban Partner Wrocław; 2007.
3	Zatoń M. Testy Fizjologiczne w Ocenie Wydolności Fizycznej. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2014.

Literatura uzupełniająca:

1	Birch K. Fizjologia Sportu. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2012.
2	Stefaniak T. Atlas Uniwersalnych Ćwiczeń Siłowych cześć II. Wrocław: Wydawnictwo BK; 2002.
3	Starzyński T, Sozański H. Trening Skoczności. Warszawa: Resortowe centrum metodyczno szkoleniowe; 2005.

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Nazwa modułu (przedmiotu)	**TRENING ZDROWOTNY**	**Kod przedmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne kształtowanie człowieka		
Profil kształcenia	praktyczny		
Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia		
Specjalność	Trener osobisty		
Forma studiów	niestacjonarne		
Semestr studiów	VI		

Tryb zaliczenia przedmiotu	Zaliczenie na ocenę	**Liczba punktów ECTS**	Sposób ustalania oceny z przedmiotu

Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	**4**	Zajęcia kontaktowe	0,6	Zajęcia związane zpraktycznym przygotowaniem zawodowym	2,3	
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Wykład	**49**	**40**	9	Obecność, aktywność na zajęciach.						50
Ćwiczenia praktyczne	**71**	**53**	18	Obecność, aktywność, realizacja zadań w formie opisu, pokazu, prezentacji						50
Razem:	120	93	27					Razem		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy zajęć**
Wiedza	1.	Posiada wiedzę potrzebną do programowania i prowadzenia treningu w wybranej formie aktywności, w sposób bezpieczny, efektywny dla klienta.	K_W08	W, CP
	2.	Posiada wiedzę z zakresu nauczania i doskonalenia techniki ćwiczeń.	K_W11	W, CP
	3.	Zna zasady programowania, periodyzacji, progresji obciążeń treningu rekreacyjnego.	K_W10	W, CP
	4.	Zna i rozumie podstawy budowy i funkcjonowania organizmu człowieka z uwzględnieniem biomechaniki ruchu oraz podstawowe procesy fizjologiczne i biochemiczne zachodzące w organizmie osoby ćwiczącej.	K_W09	CP
Umiejętności	1.	Posiada umiejętności ruchowe umożliwiające samodzielne uczestnictwo w formach rekreacyjnych i zdrowotnych.	K_U07	CP
	2.	Potrafi nauczać umiejętności ruchowe, oceniać postępy klientów oraz modyfikować plan treningowy	K_U12	CP
	3.	Potrafi kierować procesem treningowym: planować, projektować, i realizować proces treningowy w oparciu o potrzeby klienta	K_U13	CP
	4.	Potrafi identyfikować problemy klienta; analizować i interpretować motywy i wzory ludzkich zachowań oraz ich konsekwencje społeczne i personalne.	K_U15	W, CP
Kompetencje społeczne	1.	Okazuje szacunek wobec klienta i troszczy się o jego dobro oraz realizację celu treningowego.	K_K03	W
	2.	Potrafi identyfikować priorytety służące realizacji celów treningowych, oraz zapewnia bezpieczeństwo własne, klienta i otoczenia	K_K04	W, CP
	3.	Rozumie znaczenie i dba o poziom sprawności fizycznej niezbędnej do wykonywania zawodu trenera	K_K05	CP
	4.	Potrafi motywować do zmian, kształtować umiejętności interpersonalne oraz formułować opinie dotyczące swoich klientów.	K_K07	W, CP

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	**Prezentacje multimedialne, opis, wykład informacyjny i problemowy**

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Senior. Standardy zdrowia, wskazania , przeciwwskazania do aktywności fizycznej. Pojęcie treningu zdrowotnego, cele treningu zdrowotnego.	**1**
2.	Aktywność fizyczna u osób z nadciśnieniem tętniczym, miażdżycą, po zawale i po udarze.	**1**
3.	Aktywność fizyczna dla osób z cukrzycą	**1**
4.	Trening dla osób starszych i otyłych	**1**
5.	Trening zdrowotny dla osób z osteoporoza oraz zmianami zwyrodnieniowymi stawów i kręgosłupa	**1**
6.	Problem NTM, obniżenie narządów rodnych itp.	**1**
7.	Astma, inne problemy w układzie oddechowym a aktywność fizyczna	**2**
8.	Trening sportowy osób starszych, zawody oldboy	**1**
	Razem liczba godzin:	**9**

Ćwiczenia	**Metody dydaktyczne**	**Ćwiczenia, zadania, projekty, dyskusje, pokaz.**

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1	Ocena stanu zdrowia seniorów przed podjęciem aktywności. Testy diagnostyczne.	**1**
2.	Medical fitness- trening w jednostkach chorobowych, trening w zapobieganiu chorobom, programowanie treningu medical	**1**
3.	Pozycje wyjściowe, dawkowanie wysiłku dla osób z problemami sercowo naczyniowymi	**2**
4,5.	Zestaw ćwiczeń dla osób z nadciśnieniem tętniczym, miażdżycą	**1**
6	Zestaw ćwiczeń dla osób z cukrzycą.	**2**
7	Wybrane zestawy ćwiczeń dla osób z osteoporozą.	**1**
8,9	Zasady doboru ćwiczeń dla osób z dyskopatią, zmianami zwyrodnieniowymi.	**1**
10	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie dna miednicy, profilaktyka NTM.	**2**
11,12	Zajęcia w terenie. Aktywność fizyczna osób z astmą, alergią. Przykłady ćwiczeń.	**1**
13,14	Elementy gier zespołowych w profilaktyce zdrowia.	**1**
15	Zaliczenie w formie pisemnej i praktycznej	**1**
	Razem liczba godzin:	**18**

Literatura podstawowa:

1	Modelowanie sylwetki Atlas ćwiczeń dla kobiet, Delavier F. , Wydawnictwo Lekarskie PZWL
2	Kelly Starrett , Glen Cordoza. Bądź sprawny jak lampart. Wydawnictwo: Galaktyka. 2017
3	Modelowanie sylwetki metodą Delaviera. Ćwiczenia i programy domowego treningu siłowego. Tom 1 i 2. PZWL. 2011.
4	H. Kuński . Trening zdrowotny

Literatura uzupełniająca:

1	Czasopisma branżowe tematyka fitness, kulturystyka

Moduły

Specjalność: *trener przygotowania motorycznego*

Studia niestacjonarne

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)	**PERIODYZACJA W TRENINGU PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO**	**Kod przedmiotu**	
Kierunek studiów	Psychofizyczne kształtowanie człowieka		
Profil kształcenia	praktyczny		
Poziom studiów	studia pierwszego stopnia		
Specjalność	Trener przygotowania motorycznego		
Forma studiów	stacjonarne		
Semestr studiów	V	**Język wykładowy**	polski
Wstępne wymagania dotyczące modułu	ukończenie z pozytywnym wynikiem przedmiotów kierunkowych	**Zajęcia z zakresu nauk podstawowych**	Nie

Tryb zaliczenia przedmiotu		**Zaliczenie na ocenę**	**Liczba punktów ECTS**							Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**		Całkowita	3	Zajęcia kontaktowe	2	Zajęcia praktyczne	2		
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Wykład	30	15	15	Zaliczenie w postaci prezentacji wykonanego projektu						50
Ćwiczenia praktyczne	60	30	30	Ćwiczenia do przygotowania - projekty						50
Razem:	90	45	45					**Razem**		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy realizacji**
Wiedza	1.	Posiada wiedzę potrzebną do analizy potrzeb dyscypliny ,analizy systemów energetycznych oraz oceny funkcjonalnej. Potrafi samodzielnie programować i prowadzić trening w wybranej dyscyplinie sportowej : gry zespołowe , sztuki walki , siłowe , wytrzymałościowo siłowe w sposób bezpieczny, efektywny dla zawodników.	K_W01 K_W09 K_W10	CP
	2.	Potrafi efektywnie wykorzystać wiedze z zakresu metodyki nauczania ruchu a także poprawę jakości techniki wykonywanych ruchów.	K_W01 K_W09	CP
	3.	Zna zasady programowania, periodyzacji, progresji obciążeń treningu rekreacyjnego oraz sportowego	K_W10	CP
Umiejętności	1.	Nie posiada ograniczeń ruchowych uniemożliwiających samodzielne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności ruchowej jak również nie posiada ograniczeń ruchowych w aspekcie podstawowych bojów.	K_U07 K_U12	CP
	2.	Potrafi nauczać umiejętności ruchowe, oceniać postępy zawodników oraz modyfikować plan treningowy	K_U08	CP
	3.	Potrafi monitorować proces treningu sportowego jak i w miarę potrzeb i modyfikować go .	K_U12 K_U13	CP
Kompetencje społeczne	1.	Szanuje zawodników oraz ich cele sportowe .	K_K03	CP
	2.	Dba o własne bezpieczeństwo, bezpieczeństwo, zawodników na oraz osób w sali treningowej , korcie , murawie czy boisku.	K_K04	CP
	3.	Identyfikuje się ze zdrowym trym życia , jest sprawny fizycznie, rozumie znaczenie formy fizycznej w pracy trenera .	K_K05	CP

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia, zadania i projekty

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Parametry treningowe -rodzaje ćwiczeń ,progresja	2
2.	Parametry treningowe -ciężar, ilość powtórzeń	2
3.	Parametry treningowe- serii , tempo , połączenia	2
4.	Parametry treningowe- objętość , intensywność	2
5.	Rozwiązane i nie rozwiązane problemy w makrocyklu rocznym przygotowania motorycznego. Trzy strategie rozwoju struktury procesu treningowego	2
6.	Struktura czasowa procesu treningowego-liniowa blokowa , łączona	1
7.	Modele periodyzacji -ukierunkowanie,intensywność, objętość	1
8.	Blok intensywny (siła maksymalna , reaktywna , eksplozywna)	1
9.	Blok ekstensywny (korekcje ,hipertrofia, trening metaboliczny)	2
	Razem liczba godzin:	**15**

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia, zadania i projekty

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1	Parametry treningowe -rodzaje ćwiczeń ,progresja	2
2	Parametry treningowe -ciężar, ilość powtórzeń	3
3	Parametry treningowe- serii , tempo , połączenia	2
4	Parametry treningowe- objętość , intensywność	4
5	Rozwiązane i nie rozwiązane problemy w makrocyklu rocznym przygotowania motorycznego. Trzy strategie rozwoju struktury procesu treningowego	4
6	Struktura czasowa procesu treningowego-liniowa blokowa , łączona	4
7	Modele periodyzacji -ukierunkowanie, intensywność, objętość	4
8	Blok intensywny (siła maksymalna , reaktywna , eksplozywna)	4
9	Blok ekstensywny (korekcje ,hipertrofia, trening metaboliczny)	3
	Razem liczba godzin:	**30**

Literatura podstawowa:

1.	Advanced functional training : training technique for coaches , personal trainers and athlets Mike Boyl
2.	The medical fitness impact plan JR Burges MS
3.	Cook G., Burton L., Kiesel K., Rose G., Bryant MF. Movement. Functional movement system. Screening, Assessment, Corrective Strategies. On target Publications, 2010

Literatura uzupełniająca:

1.	Periodysation training for sports Tudor Bompa
2.	Become a suple leopard Kelly Starrett Glen Cordoza
3.	Przygotowanie sprawnościowe w zespołowych grach sportowych A.Zając
4.	The biomehanics method for corrective exercise Justin Price
5.	Fundamentals of athletic training Lorin Carthright

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)			**PRZYGOTOWANIE MOTORYCZNE W WYBRANYCH DYSCYPLINACH SPORTOWYCH**				**Kod przedmiotu**			
Kierunek studiów			Psychofizyczne kształtowanie człowieka							
Profil kształcenia			praktyczny							
Poziom studiów			studia pierwszego stopnia							
Specjalność			Trener Przygotowania motorycznego							
Forma studiów			stacjonarne							
Semestr studiów			V				**Język wykładowy**			polski
Wstępne wymagania dotyczące modułu			Podstawowa sprawność fizyczna				**Zajęcia z zakresu nauk podstawowych**			Nie
Tryb zaliczenia przedmiotu			**Egzamin**		**Liczba punktów ECTS**					Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne		**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	4	Zajęcia kontaktowe	2	Zajęcia praktyczne 2,7	
		Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**					Waga w %
Wykład		40	10	30	Egzamin pisemny					40
Ćwiczenia praktyczne		80	50	30	Aktywność na zajęciach, przygotowanie zajęć, przygotowanie projektów					60
Razem:		120	60	60					**Razem**	100%
Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**							**Efekty kierunkowe**	**Formy realizacji**
Wiedza	1.	Posiada odpowiednie umiejętności poparte wiedzą do indywidualizacji programowania procesu treningowego indywidualnego oraz grupowego i potrafi przeprowadzić trening w poszczególnych przypadkach (wady postawy , trening sylwetkowy , trening siłowy , trening przygotowania motorycznego , prerehab) ,wykonany kierunkowo ,bez pogłębiania wad, bezpiecznie oraz efektywnie.							K_W01 K_W02 K_W08 K_W09	W, CP
	2.	Potrafi efektywnie wykorzystać wiedze z zakresu metodyki nauczania ruchu a także poprawę jakości techniki wykonywanych ruchów.							K_W11	W, CP
	3.	Zna podstawowe wzorce ruchowe ,potrafi przeprowadzić analizę funkcjonalną ruchu na bazie których potrafi planować i dobierać ćwiczenia korygujące wraz z progresją ćwiczeń a także obciążeń . Zna zasady periodyzacji procesu treningowego progresji ćwiczeń oraz obciążeń treningu sportowego oraz rekreacyjnego. Zna podstawowe cechy motoryczne człowieka potrafi je ocenić oraz wykonać ich testy ze sprzętem lub bez.							K_W10 K_W08	W, CP
Umiejętności	1.	Nie posiada ograniczeń ruchowych uniemożliwiających samodzielne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności ruchowej jak również nie posiada ograniczeń ruchowych w aspekcie podstawowych bojów.							K_U07	CP
	2.	Potrafi w bezpieczny sposób nauczać pracy z wolnymi obciążeniami (sztangi , hantle , kettlebels), ćwiczeń z własnym ciężarem ciała(podstawy kalisteniki ,ćwiczeń z gumami , tubbingami, systemami podwieszanymi, łańcuchami) ćwiczeń na maszynach i trenażerach treningowych, , bieżniach ,stepperach , wioślarzach ,airbikach i innych maszyn do treningu aerobowego.							K_U08 K_U10	CP
	3.	Potrafi monitorować proces treningu sportowego jak i rekreacyjnego i w miarę potrzeb modyfikować .							K_U10 K_U12	W,CP
	4.	Zna systemy energetyczne , zna zasady treningu tlenowego ,(regeneracyjnego , podtrzymującego , kształtującego,tlenowo -beztlenowego , beztlenowego(laktalnego i alaktalnego) Potrafi kierować procesem ich kształtowania oraz nadzorowania ich postępu.							K_U11	W,CP
Kompetencje społeczne	1.	Szanuje klienta oraz dba o potrzeby oraz realizację zidentyfikowanych celów i założeń treningowych.							K_K03	W,C
	2.	Dba o własne bezpieczeństwo, bezpieczeństwo, klienta oraz osób w sali treningowej							K_K04	CP
	3.	Identyfikuje się ze zdrowym trym życia , jest sprawny fizycznie, rozumie znaczenie formy fizycznej w pracy trenera .							K_K06	W,CP

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Wykład konwersatoryjny

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Charakterystyka dyscyplin sportowych (gry zespołowe ,sztuki walki, tenis , pływanie itd. Podstawowe wzorce ruchowe ,mobilność , stabilność , podstawowe cechy motoryczne (siła, moc, szybkość, wytrzymałość itd.) ich występowanie w dyscyplinach .Ocena funkcjonalna. Charakterystyka czynności ruchowych	4
2.	Drogi i metody rozwoju cech motorycznych, monitoring , progresja.	4
3.	Programowanie struktury procesu treningowego (Przejścia siła-moc-siła prędkość – prędkość -siła-szybkość- wytrzymałość siłowa szybkość wytrzymałościowa. Różne formy kształtowania szybkości w poszczególnych dyscyplinach sportowych. Trening koordynacyjny i koordynacyjne zdolności motoryczne. Wytrzymałości różne formy jej kształtowania w dyscyplinach sportowych. Gibkość i jej kształtowanie	4
4.	Modele periodyzacji(liniowa blokowa , łączona) ukierunkowanie ,intensywność , objętość. Blok intensywny (siła maksymalna , reaktywna , eksplozywna) blok ekstensywny (korekcje ,hipertrofia, trening metaboliczny)klasyfikacja systemów energetycznych	3
5.	Metody kształtowania wytrzymałości tlenowej ,mieszanej oraz beztlenowej	3
6.	Trening metaboliczny w schemacie intensywnym i ekstensywnym	3
7.	Trening stacyjny ,obwodowy, grupowy ,medyczny.	3
	Razem liczba godzin:	**30**

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia praktyczne indywidualne i grupowe, studium przypadku, dyskusja problemowa, burza mózgów , obserwacja

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Modele rozgrzewek w treningu przygotowania motorycznego (R.A.M.P. , EXOS,)Przygotowanie indywidualnej rozgrzewki opartej o ocenę funkcjonalną w treningu wytrzymałościowym i siłowym.	2
2.	Progresja wzorców ruchowych ocena mobilności i stabilności poszczególnych stawów. Zaprojektowanie ćwiczeń siłowych ,wolnych dla ruchów z wzorców ruchowych	6
3.	Ćwiczenia siłowe z wolnymi ciężarami (sztangi , hantle , kettlebell) z własnym ciężarem ciała, na maszynach. Zaprojektowanie ćwiczeń	6
4.	Parametry treningowe (rodzaje ćwiczeń , ciężar, ilość powtórzeń , serii , tempo , połączenia ,progresja , objętość , intensywność ,)	2
5.	Ćwiczenia siłowe i aerobowe w sportach sylwetkowych . (Okresy: siła , hipertrofii , definicja , okres startowy, przejściowy)	8
6.	Rodzaje treningu wytrzymałościowego i jego wykonanie	2
7.	Ćwiczenia siłowe i aerobowe w dyscyplnach siłowych ,siłowo wytrzymałościowych , wytrzymałościowych .	4
	Razem liczba godzin:	**30**

Literatura podstawowa:

1.	Essentials of strenght training and conditioning G. Gregory Haff N. Travis Triplett
2.	Advanced functional training : training technique for coaches , personal trainers and athlets Mike Boyl
3.	Every day is a gameday Mark Verstagen
4.	Periodysation training for sports Tudor Bompa
5.	Become a suple leopard Kelly Starrett Glen Cordoza

Literatura uzupełniająca:

1.	Współczesny trening siły mięśniowej Wil, Zając Porzęcki
2.	Przygotowanie sprawnościowe w zespołowych grach sportowych A.Zając

3.	Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego Jan Górski 2019

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)		**ZNACZENIE ŻYWIENIA W PRZYGOTOWANIU MOTORYCZNYM I SPORCIE**					**Kod przedmiotu**			
Kierunek studiów		Psychofizyczne kształtowanie człowieka								
Profil kształcenia		praktyczny								
Poziom studiów		studia pierwszego stopnia								
Specjalność		Trener przygotowania motorycznego								
Forma studiów		stacjonarne								
Semestr studiów		V					**Język wykładowy**			polski
Wstępne wymagania dotyczące modułu		Zaliczenie przedmiotów Fizjologia, Fizjologia wysiłku, Biochemia					**Zajęcia z zakresu nauk podstawowych**			Nie
Tryb zaliczenia przedmiotu		Egzamin		**Liczba punktów ECTS**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne		**Liczba godzin zajęć w semestrze**		Całkowita	3	Zajęcia kontaktowe	1,5	Zajęcia praktyczne	3,7	
		Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**					Waga w %
Wykład		45	30	15	Egzamin pisemny, odpowiedź ustna/udział w dyskusji					60
Ćwiczenia		45	30	15	Sprawdzian wiadomości pisemny Sporządzenie jadłospisu Odpowiedź ustna/udział w dyskusji					40
Razem:		90	60	30				**Razem**		100%
Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**						**Efekty kierunkowe**		**Formy realizacji**
Wiedza	1.	Zna pojęcie i znaczenie procesu żywienia suplementacji w przygotowaniu motorycznym, sporcie amatorskim i zawodowym						K_W03 K_W05		W, C
	2.	Zna dozwolone i niedozwolone środki wspomagające według WADA i POLADA oraz konsekwencje ich przyjmowania.						K_W05		W, C
	3.	Zna podział suplementów z grupy A, B ,C i D						K_W03		W, C
Umiejętności	1.	Potrafi samodzielnie dobrać suplementy wspomagające i uzupełniające w zależności od potrzeb dyscypliny sportowej , potrzeb klienta zawodnika						K_U01 K_U05		W, C
	2.	Potrafi ocenić skład ciała i wprowadzić program modyfikujący						K_U09		C
	3.	Potrafi ułożyć przykładowy program żywieniowy właściwy dla danej dyscypliny uzupełniony o właściwą suplementacje						K_U03		C
	4.	Potrafi zaplanować a także wdrożyć podstawowe założenia dietetyczne w zależności od danej dyscypliny sportowej, od płci wieku i stanu fizjologicznego a także stopnia wytrenowania. Potrafi wdrożyć suplementacje w poszczególnych etapach przygotowania procesu treningowego (okres przejściowy , startowy ,BPS itp.)						K_U03 K_U09 K_U06		C
Kompetencje społeczne	1.	Umie samodzielne wykorzystanie i wdrażanie zasad specyfiki żywienia osób na różnym poziomie rozwoju kariery sportowej						K_K07		W, C
	2.	Upowszechniania zachowania prozdrowotne – kształtowania prawidłowych postaw wobec żywienia oraz suplementacji w przygotowaniu motorycznym i sporcie						K_K05		W, C

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Wykład z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej, praca z tekstem w celu przygotowania wypowiedzi/raportu, dyskusja, przedstawienie referatu z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej. Sprawozdanie.

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Suplementy żywieniowe - zastosowanie w przygotowaniu motorycznym dla poszczególnych dyscyplin sportowych (gry zespołowe , sztuki walki , lekka atletyka)	5
2.	Potencjał osoby trenującej (amatora i zawodowego sportowca) Funkcja energetyczna : Poprawa układu sercowo-naczyniowego - praca tlenowa Poprawa układu sercowo-naczyniowego - praca beztlenowa Zastosowanie w treningu siły/mocy Pobudzenie układu nerwowego (koncentracja, motywacja) Regeneracja	5
3.	Skład ciała Suplementy Antykataboliczne Suplementy Antyoksydacyjne Wpływ na poziom hormonów Odporność organizmu Funkcja ochronna stawów	5
	Razem liczba godzin:	**15**

Ćwiczenia	**Metody dydaktyczne**	Prezentacja multimedialna, praca z tekstem w celu przygotowania wypowiedzi/raportu, dyskusja, przedstawienie referatu z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej. Sprawozdanie

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Znaczenie żywienia i suplementacja w wybranych dyscyplinach sportu i przygotowaniu motorycznym	15
	Razem liczba godzin:	**15**

Literatura podstawowa:

1.	Współczesny system szkolenia w zespołowych grach sportowych A.Zając , J.Chmura AWF Katowice 2016
2.	Celejowa I.: Żywienie w sporcie, PZWL, 2008
3.	Bean A :Żywienie w sporcie, Zysk- S-ka, Poznań, 2005
4.	Słowińska - Lisowska M., Sobiech K.A. Żywienia sportowca , AWF, Wrocław, 2001
5.	Zając A i wsp. Żywienie i suplementacja w sporcie rekreacji i stanach chorobowych, Katowice 2014
6.	M. Mędraś, Medycyna sportowa, Medsport Warszawa, 2004

Literatura uzupełniająca:

1.	Gawędzki J., Hryniewiecki L. Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. PWN, 2011
2.	Jarosz M.: Suplementy diety a zdrowie, PZWL, 2008

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)				**ANALIZA I DIAGNOSTYKA WYDOLNOŚCI PODSTAWOWYCH CECH MOTORYCZNYCH**				**Kod przedmiotu**			
Kierunek studiów				Psychofizyczne kształtowanie człowieka							
Profil kształcenia				praktyczny							
Poziom studiów				studia pierwszego stopnia							
Specjalność				Trener przygotowania motorycznego							
Forma studiów				stacjonarne							
Semestr studiów				VI				**Język wykładowy**			polski
Wstępne wymagania dotyczące modułu				ukończenie z pozytywnym wynikiem przedmiotów kierunkowych				**Zajęcia z zakresu nauk podstawowych**			Nie
Tryb zaliczenia przedmiotu				**Zaliczenie na ocenę**		**Liczba punktów ECTS**					Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne		**Liczba godzin zajęć w semestrze**				Całkowita	2	Zajęcia kontaktowe	1	Zajęcia praktyczne 1	
		Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe		**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**					Waga w %
						Zaliczenie w postaci prezentacji wykonanego projektu					50
Ćwiczenia praktyczne		30	0	30		Ćwiczenia do przygotowania - projekty					50
Razem:		30	0	30						**Razem**	100%
Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**								**Efekty kierunkowe**	**Formy realizacji**
Wiedza	1.	Posiada wiedzę potrzebną do analizy potrzeb dyscypliny ,analizy systemów energetycznych oraz oceny funkcjonalnej .Zna pojęcia podstawowych cech motorycznych oraz pojęcia wydolności i wytrzymałości								K_W01 K_W09 K_W10	CP
	2.	Zna różne metody oceny wydolności tlenowej, potrafi określić maksymalny pobór tlenu. Zna metody wyznaczania progów metabolicznych. Potrafi oceniać wydolność beztlenową , zna wachlarz testów . Zna pojęcia wytrzymałości– ogólnej i specjalnej. Wie jaka jest rola obciążeń treningowych w jej kształtowaniu.								K_W01 K_W09	CP
	3.	Zna zasady programowania, periodyzacji, progresji obciążeń treningu rekreacyjnego oraz sportowego								K_W10	CP
Umiejętności	1.	Nie posiada ograniczeń ruchowych uniemożliwiających samodzielne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności ruchowej jak również nie posiada ograniczeń ruchowych w aspekcie podstawowych bojów.								K_U07 K_U12	CP
	2.	Potrafi wykonać testy siły i mocy a także pomiary wydolności wytrzymałości								K_U08	CP
	3.	Potrafi monitorować proces treningu sportowego jak i rekreacyjnego i w miarę potrzeb i modyfikować go .								K_U12 K_U13	CP
Kompetencje społeczne	1.	Szanuje zawodników oraz dba o ich potrzeby oraz realizację zidentyfikowanych celów sportowych i założeń treningowych.								K_K03	CP
	2.	Dba o własne bezpieczeństwo, bezpieczeństwo zawodników.								K_K04	CP
	3.	Identyfikuje się ze zdrowym trym życia , jest sprawny fizycznie, rozumie znaczenie formy fizycznej w pracy trenera .								K_K05	CP

Treści kształcenia

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia, zadania i projekty

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Metody wyznaczania progów metabolicznych. Ocena wydolności beztlenowej. Wachlarz testów .	6
2.	Wytrzymałość – ogólna i specjalna. Obciążenia treningowe i ich rola w jej kształtowaniu.	6
3.	Ocena dysproporcji mięśniowych , sposoby wyznaczania poziomu siły. Wpływ mocy na skoczność.	4
4.	Urządzenia do pomiaru siły i mocy i ich wykorzystanie, tworzenie protokołów badań.	6
5.	Monitorowanie cech motorycznych oraz sposób kontroli postępów efektów treningowych.	6
	Razem liczba godzin:	**30**

Literatura podstawowa:

1.	Advanced functional training : training technique for coaches , personal trainers and athlets Mike Boyl
2.	The medical fitness impact plan JR Burges MS
3.	Cook G., Burton L., Kiesel K., Rose G., Bryant MF. Movement. Functional movement system. Screening, Assessment, Corrective Strategies. On target Publications, 2010

Literatura uzupełniająca:

1.	Periodysation training for sports Tudor Bompa
2.	Become a suple leopard Kelly Starrett Glen Cordoza
3.	Przygotowanie sprawnościowe w zespołowych grach sportowych A.Zając
4.	The biomehanics method for corrective exercise Justin Price
5.	Fundamentals of athletic training Lorin Carthright

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)			**MEDYCZNY TRENING SPORTOWY**					**Kod przedmiotu**		
Kierunek studiów			Psychofizyczne kształtowanie człowieka							
Profil kształcenia			praktyczny							
Poziom studiów			studia pierwszego stopnia							
Specjalność			Trener przygotowania motorycznego							
Forma studiów			stacjonarne							
Semestr studiów			VI					**Język wykładowy**		polski
Wstępne wymagania dotyczące modułu			ukończenie z pozytywnym wynikiem przedmiotów kierunkowych					**Zajęcia z zakresu nauk podstawowych**		Nie
Tryb zaliczenia przedmiotu			**Egzamin**		**Liczba punktów ECTS**					Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne		**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	5	Zajęcia kontaktowe	1,5	Zajęcia praktyczne 3,2	
		Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów kształcenia w ramach form zajęć**					Waga w %
Wykład		55	40	15	Zaliczenie w postaci prezentacji wykonanego projektu					50
Ćwiczenia praktyczne		95	65	30	Ćwiczenia do przygotowania - projekty					50
Razem:		150	105	45					**Razem**	100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy realizacji**
Wiedza	1.	Posiada wiedzę dotyczącą genezy powstawania urazów i kontuzji w sporcie. Ma wiedzę dotyczącą najczęstszych kontuzji w wybranych dyscyplinach sportowych	K_W01 K_W08 K_W09	CP
	2.	Zna różne metody oceny pracy stawów oraz kręgosłupa a także potrafi wykonać podstawowe testy funkcjonalne.	K_W01	CP
	3.	Zna zasady programowania, progresji obciążeń medycznego treningu sportowego	K_W08	CP
Umiejętności	1.	Samodzielnie uczestniczy w różnorodnych formach aktywności ruchowej, w aspekcie podstawowych bojów.	K_U07 K_U13 K_U21	CP
	2.	Potrafi wykonać testy funkcjonalne i dobrać odpowiednie ćwiczenia .	K_U08 K_U09 K_U10	CP
	3.	Potrafi monitorować proces medycznego treningu sportowego jak i rekreacyjnego i w miarę potrzeb go modyfikować .	K_U09 K_U11 K_U12 K_U16	CP
Kompetencje społeczne	1.	Szanuje zawodników oraz dba o ich potrzeby oraz realizację zidentyfikowanych celów sportowych i założeń treningowych.	K_K03 K_K07	CP
	2.	Dba o własne bezpieczeństwo, bezpieczeństwo zawodników.	K_K04	CP
	3.	Identyfikuje się ze zdrowym trym życia , jest sprawny fizycznie, rozumie znaczenie formy fizycznej w pracy trenera .	K_K05	CP

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia, zadania i projekty

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Geneza powstawania oraz profilaktyka urazów i kontuzji w sporcie.	3
2.	Najczęstsze urazy w wybranych dyscyplinach sportowych.	5
3.	Wpływ płci na kontuzje.	4
4.	Rodzaje ćwiczeń wspomagających medyczny trening sportowy – medical fitness	3
	Razem liczba godzin:	

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia, zadania i projekty

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**

1.	Praca na tkankach miękkich – rolowanie rozbijanie mięśni , flossing , maty priopriioceptywne . Wybrane formy strechingu oraz ich główne zasady	4
2.	Wybrane rodzaju treningu zmniejszające ryzyko kontuzji- trening stabilizacji (centralna , globalna , anty zgięciowa , anty wyprostna , anty rotacyjna)Trening playometryczny (playometria szybka , playometria wolna).Rozluźnianie pozycyjne - metody Jons'a oraz modyfikacja Goodheart'a	6
3.	Testy sensomotoryczne . Staw skokowy – anatomia funkcjonalna i patologie trening po urazach	2
4.	Staw kolanowy - anatomia funkcjonalna i patologie trening po urazach operacjach i endoprotezoplastyce	2
5.	Staw biodrowy anatomia funkcjonalna i patologie trening po urazach i endoprotezoplastyce.	2
6.	Urazy mięśniowe diagnoza i leczenie.	2
7.	Biomechanika i kinezjologia kręgosłupa	2
8.	Staw ramienny anatomia funkcjonalna i patologie trening po urazach	2
9.	Staw łokciowy anatomia funkcjonalna i patologie trening po urazach	2
10.	Nadgarstek anatomia funkcjonalna i patologie trening po urazach	2
11	Trening osób po przebytych incydentach kardiologicznych oraz z problemami oddechowymi	2
	Razem liczba godzin:	**30**

Literatura podstawowa:

1.	Periodysation training for sports Tudor Bompa
2.	Become a suple leopard Kelly Starrett Glen Cordoza
3.	Przygotowanie sprawnościowe w zespołowych grach sportowych A.Zając
4.	The biomehanics method for corrective exercise Justin Price
5.	Fundamentals of athletic training Lorin Carthright

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)				**PERIODYZACJA W TRENINGU PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO**				**Kod przedmiotu**			
Kierunek studiów				Psychofizyczne kształtowanie człowieka							
Profil kształcenia				praktyczny							
Poziom studiów				studia pierwszego stopnia							
Specjalność				Trener przygotowania motorycznego							
Forma studiów				stacjonarne							
Semestr studiów				VI				**Język wykładowy**			polski
Tryb zaliczenia przedmiotu				**Zaliczenie na ocenę**		**Liczba punktów ECTS**					Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne		**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	3	Zajęcia kontaktowe	2	Zajęcia praktyczne	2	
		Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Wykład		30	15	15	Zaliczenie w postaci prezentacji wykonanego projektu						50
Ćwiczenia praktyczne		60	30	30	Ćwiczenia do przygotowania - projekty						50
Razem:		90	45	45					**Razem**		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy realizacji**
Wiedza	1.	Posiada wiedzę potrzebną do analizy potrzeb dyscypliny ,analizy systemów energetycznych oraz oceny funkcjonalnej. Potrafi samodzielnie programować i prowadzić trening w wybranej dyscyplinie sportowej : gry zespołowe , sztuki walki , siłowe , wytrzymałościowo siłowe w sposób bezpieczny, efektywny dla zawodników.	K_W01 K_W09 K_W10	CP
	2.	Potrafi efektywnie wykorzystać wiedze z zakresu metodyki nauczania ruchu a także poprawę jakości techniki wykonywanych ruchów.	K_W01 K_W09	CP
	3.	Zna zasady programowania, periodyzacji, progresji obciążeń treningu rekreacyjnego oraz sportowego	K_W10	CP
Umiejętności	1.	Nie posiada ograniczeń ruchowych uniemożliwiających samodzielne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności ruchowej jak również nie posiada ograniczeń ruchowych w aspekcie podstawowych bojów.	K_U07 K_U12	CP
	2.	Potrafi nauczać umiejętności ruchowe, oceniać postępy zawodników oraz modyfikować plan treningowy	K_U08	CP
	3.	Potrafi monitorować proces treningu sportowego jak i w miarę potrzeb i modyfikować go .	K_U12 K_U13	CP
Kompetencje społeczne	1.	Szanuje zawodników oraz ich cele sportowe .	K_K03	CP
	2.	Dba o własne bezpieczeństwo, bezpieczeństwo, zawodników na oraz osób w sali treningowej , korcie , murawie czy boisku.	K_K04	CP
	3.	Identyfikuje się ze zdrowym trym życia , jest sprawny fizycznie, rozumie znaczenie formy fizycznej w pracy trenera .	K_K05	CP

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia, zadania i projekty

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Klasyfikacja systemów energetycznych.	3
2.	Zaawansowane metody kształtowania cech motorycznych.	3
3.	Warianty planowania obciążeń treningowych i startowych w okresach startowych przejściowych i przygotowawczych	3
4.	Prewencja urazów oraz proces treningu po okresie rehabilitacji	3
5.	Studium przypadków dla różnych dyscyplin treningowych w różnych mikrocyklach : z jednym meczem , dwoma itp.	3
	Razem liczba godzin:	**15**

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia, zadania i projekty

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Parametry treningowe (rodzaje ćwiczeń , ciężar, ilość powtórzeń , serii , tempo , połączenia ,progresja , objętość , intensywność ,) Rozwiązane i nie rozwiązane problemy w makrocyklu rocznym przygotowania motorycznego. Trzy strategie rozwoju struktury procesu treningowego.	6
2.	Struktura czasowa procesu treningowego , Modele periodyzacji(liniowa blokowa , łączona) ukierunkowanie ,intensywność , objętość. Blok intensywny (siła maksymalna , reaktywna , eksplozywna) blok ekstensywny (korekcje ,hipertrofia, trening metaboliczny)klasyfikacja systemów energetycznych	4
3.	Zaawansowane metody kształtowania cech motorycznych.	4
4.	Warianty planowania obciążeń treningowych i startowych w okresach startowych przejściowych i przygotowawczych	6
5.	Prewencja urazów oraz proces treningu po okresie rehabilitacji	6
6.	Studium przypadków dla różnych dyscyplin treningowych w różnych mikrocyklach : z jednym meczem , dwoma itp.	4
	Razem liczba godzin:	**30**

Literatura podstawowa:

1.	Advanced functional training : training technique for coaches , personal trainers and athlets Mike Boyl
2.	The medical fitness impact plan JR Burges MS
3.	Cook G., Burton L., Kiesel K., Rose G., Bryant MF. Movement. Functional movement system. Screening, Assessment, Corrective Strategies. On target Publications, 2010

Literatura uzupełniająca:

1.	Periodysation training for sports Tudor Bompa
2.	Become a suple leopard Kelly Starrett Glen Cordoza
3.	Przygotowanie sprawnościowe w zespołowych grach sportowych A.Zając
4.	The biomehanics method for corrective exercise Justin Price
5.	Fundamentals of athletic training Lorin Carthright

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)			**PRZYGOTOWANIE MOTORYCZNE W WYBRANYCH DYSCYPLINACH SPORTOWYCH**				**Kod przedmiotu**			
Kierunek studiów			Psychofizyczne kształtowanie człowieka							
Profil kształcenia			praktyczny							
Poziom studiów			studia pierwszego stopnia							
Specjalność			Trener Przygotowania motorycznego							
Forma studiów			stacjonarne							
Semestr studiów			VI				**Język wykładowy**			polski
Tryb zaliczenia przedmiotu			**Egzamin**		**Liczba punktów ECTS**					Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne		**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	5	Zajęcia kontaktowe	1	Zajęcia praktyczne 5	
		Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**					Waga w %
Ćwiczenia praktyczne		150	120	30	Aktywność na zajęciach, przygotowanie zajęć, przygotowanie projektów					60
Razem:		150	120	30					**Razem**	100%
Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**							**Efekty kierunkowe**	**Formy realizacji**
Wiedza	1.	Posiada odpowiednie umiejętności poparte wiedzą do indywidualizacji programowania procesu treningowego indywidualnego oraz grupowego i potrafi przeprowadzić trening w poszczególnych przypadkach (wady postawy , trening sylwetkowy , trening siłowy , trening przygotowania motorycznego , prerehab) ,wykonany kierunkowo ,bez pogłębiania wad, bezpiecznie oraz efektywnie.							K_W01 K_W02 K_W08 K_W09	W, CP
	2.	Potrafi efektywnie wykorzystać wiedze z zakresu metodyki nauczania ruchu a także poprawę jakości techniki wykonywanych ruchów.							K_W11	W, CP
	3.	Zna podstawowe wzorce ruchowe ,potrafi przeprowadzić analizę funkcjonalną ruchu na bazie których potrafi planować i dobierać ćwiczenia korygujące wraz z progresją ćwiczeń a także obciążeń . Zna zasady periodyzacji procesu treningowego progresji ćwiczeń oraz obciążeń treningu sportowego oraz rekreacyjnego. Zna podstawowe cechy motoryczne człowieka potrafi je ocenić oraz wykonać ich testy ze sprzętem lub bez.							K_W10 K_W08	W, CP
Umiejętności	1.	Nie posiada ograniczeń ruchowych uniemożliwiających samodzielne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności ruchowej jak również nie posiada ograniczeń ruchowych w aspekcie podstawowych bojów.							K_U07	CP
	2.	Potrafi w bezpieczny sposób nauczać pracy z wolnymi obciążeniami (sztangi , hantle , kettlebels), ćwiczeń z własnym ciężarem ciała(podstawy kalisteniki ,ćwiczeń z gumami , tubbingami, systemami podwieszanymi, łańcuchami) ćwiczeń na maszynach i trenażerach treningowych, , bieżniach ,stepperach , wioślarzach ,airbikach i innych maszyn do treningu aerobowego.							K_U08 K_U10	CP
	3.	Potrafi monitorować proces treningu sportowego jak i rekreacyjnego i w miarę potrzeb modyfikować .							K_U10 K_U12	W,CP
	4.	Zna systemy energetyczne , zna zasady treningu tlenowego , (regeneracyjnego , podtrzymującego , kształtującego,tlenowo - beztlenowego , beztlenowego(laktalnego i alaktalnego) Potrafi kierować procesem ich kształtowania oraz nadzorowania ich postępu.							K_U11	W,CP
Kompetencje społeczne	1.	Szanuje klienta oraz dba o potrzeby oraz realizację zidentyfikowanych celów i założeń treningowych.							K_K03	W,C
	2.	Dba o własne bezpieczeństwo, bezpieczeństwo, klienta oraz osób w sali treningowej							K_K04	CP
	3.	Identyfikuje się ze zdrowym trym życia , jest sprawny fizycznie, rozumie znaczenie formy fizycznej w pracy trenera .							K_K06	W,CP

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia praktyczne indywidualne i grupowe, studium przypadku, dyskusja problemowa, burza mózgów , obserwacja

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Formy treningu playometrycznego (playometria szybka , wolna, mieszana)	5
2.	Metody treningowe (wstępnej adaptacji , progresji, weiderowska , ekscentryczna , izometryczna , mieszana, maksymalnych obciążeń , mocy maksymalnej , HIIT , playometryczna, obwodowa ,)	5
3.	Podstawy treningu medycznego , prewencja urazów , powrót po kontuzji	4
4.	Trening obwodowy wytrzymałościowo- siłowy. Zaprojektowanie treningu obwodowego	4
5.	Przygotowanie i przeprowadzenie treningów siłowych i aerobowych w sportach sylwetkowych siłowych , siłowo -wytrzymałościowych , wytrzymałościowych , analiza weryfikacja wyciągnięcie wniosków. Przygotowanie planów i rozpisek treningów ich nadzór oraz komunikacja z klientem.	12
	Razem liczba godzin:	**30**

Literatura podstawowa:

1.	Essentials of strenght training and conditioning G. Gregory Haff N. Travis Triplett
2.	Advanced functional training : training technique for coaches , personal trainers and athlets Mike Boyl
3.	Every day is a gameday Mark Verstagen
4.	Periodysation training for sports Tudor Bompa
5.	Become a suple leopard Kelly Starrett Glen Cordoza

Literatura uzupełniająca:

1.	Współczesny trening siły mięśniowej Wil, Zając Porzęcki
2.	Przygotowanie sprawnościowe w zespołowych grach sportowych A.Zając
3.	Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego Jan Górski 2019

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)		**ZNACZENIE ŻYWIENIA W PRZYGOTOWANIU MOTORYCZNYM I SPORCIE**					**Kod przedmiotu**			
Kierunek studiów		Psychofizyczne kształtowanie człowieka								
Profil kształcenia		praktyczny								
Poziom studiów		studia pierwszego stopnia								
Specjalność		Trener osobisty								
Forma studiów		stacjonarne								
Semestr studiów		VI					**Język wykładowy**			polski
Wstępne wymagania dotyczące modułu		Zaliczenie przedmiotów Fizjologia, Fizjologia wysiłku, Biochemia					**Zajęcia z zakresu nauk podstawowych**			Nie
Tryb zaliczenia przedmiotu		Egzamin			**Liczba punktów ECTS**					Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne		**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	3	Zajęcia kontaktowe	1,5	Zajęcia praktyczne 3,7	
		Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**					Waga w %
Wykład		45	30	15	Egzamin pisemny, odpowiedź ustna/udział w dyskusji					60
Ćwiczenia		45	30	15	Sprawdzian wiadomości pisemny Sporządzenie jadłospisu Odpowiedź ustna/udział w dyskusji					40
Razem:		90	60	30					**Razem**	100%
Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**							**Efekty kierunkowe**	**Formy realizacji**
Wiedza	1.	Zna pojęcie i znaczenie procesu żywienia suplementacji w przygotowaniu motorycznym, sporcie amatorskim i zawodowym							K_W03 K_W05	W, C
	2.	Zna dozwolone i niedozwolone środki wspomagające według WADA i POLADA oraz konsekwencje ich przyjmowania.							K_W05	W, C
	3.	Zna podział suplementów z grupy A, B ,C i D							K_W03	W, C
Umiejętności	1.	Potrafi samodzielnie dobrać suplementy wspomagające i uzupełniające w zależności od potrzeb dyscypliny sportowej , potrzeb klienta zawodnika							K_U01 K_U05	W, C
	2.	Potrafi ocenić skład ciała i wprowadzić program modyfikujący							K_U09	C
	3.	Potrafi ułożyć przykładowy program żywieniowy właściwy dla danej dyscypliny uzupełniony o właściwą suplementacje							K_U03	C
	4.	Potrafi zaplanować a także wdrożyć podstawowe założenia dietetyczne w zależności od danej dyscypliny sportowej, od płci wieku i stanu fizjologicznego a także stopnia wytrenowania. Potrafi wdrożyć suplementacje w poszczególnych etapach przygotowania procesu treningowego (okres przejściowy , startowy ,BPS itp.)							K_U03 K_U09 K_U06	C
Kompetencje społeczne	1.	Umie samodzielne wykorzystanie i wdrażanie zasad specyfiki żywienia osób na różnym poziomie rozwoju kariery sportowej							K_K07	W, C
	2.	Upowszechniania zachowania prozdrowotne – kształtowania prawidłowych postaw wobec żywienia oraz suplementacji w przygotowaniu motorycznym i sporcie							K_K05	W, C

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Wykład z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej, praca z tekstem w celu przygotowania wypowiedzi/raportu, dyskusja, przedstawienie referatu z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej. Sprawozdanie.

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Istota masy i składu ciała w sporcie wyczynowym Skład ciała w sporcie wyczynowym Skład ciała a możliwości wysiłkowe Zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie osób nietrenujących i trenujących Definicje i klasyfikacje otłuszczenia organizmu Metody pomiaru składu ciała	5
2.	Analiza dietetyczno-suplementacyjna w różnych dyscyplinach sportowych Istota oceny składu ilościowego i jakościowego diety sportowców Analiza diety i suplementacji	3
3.	Przykładowe programy żywieniowo -suplementacyjne w okresie przygotowawczym przejściowym oraz startowym w grach zespołowych, sztukach walki ,itd Przykładowe programy żywieniowo suplementacyjne w dniach z dwoma treningami , w dniach z jednym treningiem rano , jednym wieczorem .Jadłospis w dzień maczu /startu.	3
4.	Doping	4
	Razem liczba godzin:	**15**

Ćwiczenia	**Metody dydaktyczne**	Prezentacja multimedialna, praca z tekstem w celu przygotowania wypowiedzi/raportu, dyskusja, przedstawienie referatu z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej. Sprawozdanie

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Zalecenia żywieniowe i suplementacje uwzględniające typ dyscypliny sportowej oraz budowę ciała	15
	Razem liczba godzin:	**15**

Literatura podstawowa:

1.	Współczesny system szkolenia w zespołowych grach sportowych A.Zając , J.Chmura AWF Katowice 2016
2.	Celejowa I.: Żywienie w sporcie, PZWL, 2008
3.	Bean A :Żywienie w sporcie, Zysk- S-ka, Poznań, 2005
4.	Słowińska - Lisowska M., Sobiech K.A. Żywienia sportowca , AWF, Wrocław, 2001
5.	Zając A i wsp. Żywienie i suplementacja w sporcie rekreacji i stanach chorobowych, Katowice 2014
6.	M. Mędraś, Medycyna sportowa, Medsport Warszawa, 2004

Literatura uzupełniająca:

1.	Gawędzki J., Hryniewiecki L. Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. PWN, 2011
2.	Jarosz M.: Suplementy diety a zdrowie, PZWL, 2008

Moduły

Specjalność: *trener przygotowania motorycznego*

Studia niestacjonarne

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)		**ANALIZA I DIAGNOSTYKA WYDOLNOŚCI I PODSTAWOWYCH CECH MOTORYCZNYCH**					**Kod przedmiotu**			
Kierunek studiów		Psychofizyczne kształtowanie człowieka								
Profil kształcenia		praktyczny								
Poziom studiów		studia pierwszego stopnia								
Specjalność		Trener przygotowania motorycznego								
Forma studiów		niestacjonarne								
Semestr studiów		V					**Język wykładowy**			polski
Tryb zaliczenia przedmiotu		**Zaliczenie na ocenę**			**Liczba punktów ECTS**					Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne		**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	2	Zajęcia kontaktowe	1,5	Zajęcia praktyczne	1,2
		Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**					Waga w %
Wykład		32	14	18	Kolokwium teoretyczne.					50
Ćwiczenia praktyczne		28	10	18	Zaliczenie praktyczne.					50
Razem:		60	24	36					**Razem**	100%
Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**							**Efekty kierunkowe**	**Formy realizacji**
Wiedza	1.	Posiada wiedzę potrzebną do analizy potrzeb dyscypliny ,analizy systemów energetycznych oraz oceny funkcjonalnej .Zna pojęcia podstawowych cech motorycznych oraz pojęcia wydolności i wytrzymałości							K_W01 K_W09 K_W10	CP
	2.	Zna różne metody oceny wydolności tlenowej, potrafi określić maksymalny pobór tlenu. Zna metody wyznaczania progów metabolicznych. Potrafi oceniać wydolność beztlenową , zna wachlarz testów . Zna pojęcia wytrzymałości– ogólnej i specjalnej. Wie jaka jest rola obciążeń treningowych w jej kształtowaniu.							K_W01 K_W09	CP
	3.	Zna zasady programowania, periodyzacji, progresji obciążeń treningu rekreacyjnego oraz sportowego							K_W10	CP
Umiejętności	1.	Nie posiada ograniczeń ruchowych uniemożliwiających samodzielne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności ruchowej jak również nie posiada ograniczeń ruchowych w aspekcie podstawowych bojów.							K_U07 K_U12	CP
	2.	Potrafi wykonać testy siły i mocy a także pomiary wydolności wytrzymałości							K_U08	CP
	3.	Potrafi monitorować proces treningu sportowego jak i rekreacyjnego i w miarę potrzeb i modyfikować go .							K_U12 K_U13	CP
Kompetencje społeczne	1.	Szanuje zawodników oraz dba o ich potrzeby oraz realizację zidentyfikowanych celów sportowych i założeń treningowych.							K_K03	CP
	2.	Dba o własne bezpieczeństwo, bezpieczeństwo zawodników.							K_K04	CP
	3.	Identyfikuje się ze zdrowym trym życia , jest sprawny fizycznie, rozumie znaczenie formy fizycznej w pracy trenera .							K_K05	CP

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia, zadania i projekty

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Pojęcia podstawowych cech motorycznych. Siła maksymalna.	3
2.	Siła eksplozywna. Wytrzymałość siłowa	2
3. **4.**	Szybkość.	2
5.	Pojęcia wydolności fizycznej.	3
6.	Czynniki warunkujące wydolność tlenową.	2
7.	Czynniki warunkujące wydolność beztlenową.	3
8.	Diagnostyka , różne metody rodzaju oceny wydolności tlenowej, maksymalny pobór tlenu i jego ocena.	3
	Razem liczba godzin:	**18**

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia, zadania i projekty

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Kształtowanie siły maksymalnej w praktyce.	2
2.	Siła eksplozywna. Wytrzymałość siłowa	1
3.	Szybkość.	4
4.	Pojęcia wydolności fizycznej.	1
5.	Czynniki warunkujące wydolność tlenową.	4
6.	Czynniki warunkujące wydolność beztlenową.	2
7.	Diagnostyka , różne metody rodzaju oceny wydolności tlenowej, maksymalny pobór tlenu i jego ocena.	2
	Razem liczba godzin:	**18**

Literatura podstawowa:

1.	Advanced functional training : training technique for coaches , personal trainers and athlets Mike Boyl
2.	The medical fitness impact plan JR Burges MS
3.	Cook G., Burton L., Kiesel K., Rose G., Bryant MF. Movement. Functional movement system. Screening, Assessment, Corrective Strategies. On target Publications, 2010

Literatura uzupełniająca:

1.	Periodysation training for sports Tudor Bompa
2.	Become a suple leopard Kelly Starrett Glen Cordoza
3.	Przygotowanie sprawnościowe w zespołowych grach sportowych A.Zając
4.	The biomehanics method for corrective exercise Justin Price
5.	Fundamentals of athletic training Lorin Carthright

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)			**PERIODYZACJA W TRENINGU PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO**					**Kod przedmiotu**			
Kierunek studiów			Psychofizyczne kształtowanie człowieka								
Profil kształcenia			praktyczny								
Poziom studiów			studia pierwszego stopnia								
Specjalność			Trener przygotowania motorycznego								
Forma studiów			niestacjonarne								
Semestr studiów			V					**Język wykładowy**			polski
Tryb zaliczenia przedmiotu			**Zaliczenie na ocenę**		**Liczba punktów ECTS**						Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	3	Zajęcia kontaktowe	0,9	Zajęcia praktyczne	2		
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**							Waga w %
Wykład	29	20	9	Zaliczenie w postaci prezentacji wykonanego projektu							50
Ćwiczenia praktyczne	61	43	18	Ćwiczenia do przygotowania - projekty							50
Razem:	90	63	27						**Razem**		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy realizacji**
Wiedza	1.	Posiada wiedzę potrzebną do analizy potrzeb dyscypliny ,analizy systemów energetycznych oraz oceny funkcjonalnej. Potrafi samodzielnie programować i prowadzić trening w wybranej dyscyplinie sportowej : gry zespołowe , sztuki walki , siłowe , wytrzymałościowo siłowe w sposób bezpieczny, efektywny dla zawodników.	K_W01 K_W09 K_W10	CP
	2.	Potrafi efektywnie wykorzystać wiedze z zakresu metodyki nauczania ruchu a także poprawę jakości techniki wykonywanych ruchów.	K_W01 K_W09	CP
	3.	Zna zasady programowania, periodyzacji, progresji obciążeń treningu rekreacyjnego oraz sportowego	K_W10	CP
Umiejętności	1.	Nie posiada ograniczeń ruchowych uniemożliwiających samodzielne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności ruchowej jak również nie posiada ograniczeń ruchowych w aspekcie podstawowych bojów.	K_U07 K_U12	CP
	2.	Potrafi nauczać umiejętności ruchowe, oceniać postępy zawodników oraz modyfikować plan treningowy	K_U08	CP
	3.	Potrafi monitorować proces treningu sportowego jak i w miarę potrzeb i modyfikować go .	K_U12 K_U13	CP
Kompetencje społeczne	1.	Szanuje zawodników oraz ich cele sportowe .	K_K03	CP
	2.	Dba o własne bezpieczeństwo, bezpieczeństwo, zawodników na oraz osób w sali treningowej , korcie , murawie czy boisku.	K_K04	CP
	3.	Identyfikuje się ze zdrowym trym życia , jest sprawny fizycznie, rozumie znaczenie formy fizycznej w pracy trenera .	K_K05	CP

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia, zadania i projekty

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Parametry treningowe -rodzaje ćwiczeń ,progresja	1
2.	Parametry treningowe -ciężar, ilość powtórzeń	1
3.	Parametry treningowe- serii , tempo , połączenia	1
4.	Parametry treningowe- objętość , intensywność	1
5.	Rozwiązane i nie rozwiązane problemy w makrocyklu rocznym przygotowania motorycznego. Trzy strategie rozwoju struktury procesu treningowego	1
6.	Struktura czasowa procesu treningowego-liniowa blokowa , łączona	1
7.	Modele periodyzacji -ukierunkowanie,intensywność, objętość	1
8.	Blok intensywny (siła maksymalna , reaktywna , eksplozywna)	1
9.	Blok ekstensywny (korekcje ,hipertrofia, trening metaboliczny)	1
	Razem liczba godzin:	**9**

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia, zadania i projekty

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1	Parametry treningowe -rodzaje ćwiczeń ,progresja	2
2	Parametry treningowe -ciężar, ilość powtórzeń	2
3	Parametry treningowe- serii , tempo , połączenia	2
4	Parametry treningowe- objętość , intensywność	2
5	Rozwiązane i nie rozwiązane problemy w makrocyklu rocznym przygotowania motorycznego. Trzy strategie rozwoju struktury procesu treningowego	2
6	Struktura czasowa procesu treningowego-liniowa blokowa , łączona	2
7	Modele periodyzacji -ukierunkowanie, intensywność, objętość	2
8	Blok intensywny (siła maksymalna , reaktywna , eksplozywna)	2
9	Blok ekstensywny (korekcje ,hipertrofia, trening metaboliczny)	2
	Razem liczba godzin:	**18**

Literatura podstawowa:

1.	Advanced functional training : training technique for coaches , personal trainers and athlets Mike Boyl
2.	The medical fitness impact plan JR Burges MS
3.	Cook G., Burton L., Kiesel K., Rose G., Bryant MF. Movement. Functional movement system. Screening, Assessment, Corrective Strategies. On target Publications, 2010

Literatura uzupełniająca:

1.	Periodysation training for sports Tudor Bompa
2.	Become a suple leopard Kelly Starrett Glen Cordoza
3.	Przygotowanie sprawnościowe w zespołowych grach sportowych A.Zając
4.	The biomehanics method for corrective exercise Justin Price
5.	Fundamentals of athletic training Lorin Carthright

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)			**PRZYGOTOWANIE MOTORYCZNE W WYBRANYCH DYSCYPLINACH SPORTOWYCH**				**Kod przedmiotu**			
Kierunek studiów			Psychofizyczne kształtowanie człowieka							
Profil kształcenia			praktyczny							
Poziom studiów			studia pierwszego stopnia							
Specjalność			Trener Przygotowania motorycznego							
Forma studiów			niestacjonarne							
Semestr studiów			V				**Język wykładowy**			polski
Tryb zaliczenia przedmiotu			**Egzamin**		**Liczba punktów ECTS**					Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne	**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	4	Zajęcia kontaktowe	1,2	Zajęcia praktyczne	2,9	
	Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Wykład	32	14	18	Egzamin pisemny						40
Ćwiczenia praktyczne	88	70	18	Aktywność na zajęciach, przygotowanie zajęć, przygotowanie projektów						60
Razem:	120	84	36					**Razem**		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy realizacji**
Wiedza	1.	Posiada odpowiednie umiejętności poparte wiedzą do indywidualizacji programowania procesu treningowego indywidualnego oraz grupowego i potrafi przeprowadzić trening w poszczególnych przypadkach (wady postawy , trening sylwetkowy , trening siłowy , trening przygotowania motorycznego , prerehab) ,wykonany kierunkowo ,bez pogłębiania wad, bezpiecznie oraz efektywnie.	K_W01 K_W02 K_W08 K_W09	W, CP
	2.	Potrafi efektywnie wykorzystać wiedze z zakresu metodyki nauczania ruchu a także poprawę jakości techniki wykonywanych ruchów.	K_W11	W, CP
	3.	Zna podstawowe wzorce ruchowe ,potrafi przeprowadzić analizę funkcjonalną ruchu na bazie których potrafi planować i dobierać ćwiczenia korygujące wraz z progresją ćwiczeń a także obciążeń . Zna zasady periodyzacji procesu treningowego progresji ćwiczeń oraz obciążeń treningu sportowego oraz rekreacyjnego. Zna podstawowe cechy motoryczne człowieka potrafi je ocenić oraz wykonać ich testy ze sprzętem lub bez.	K_W10 K_W08	W, CP
Umiejętności	1.	Nie posiada ograniczeń ruchowych uniemożliwiających samodzielne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności ruchowej jak również nie posiada ograniczeń ruchowych w aspekcie podstawowych bojów.	K_U07	CP
	2.	Potrafi w bezpieczny sposób nauczać pracy z wolnymi obciążeniami (sztangi , hantle , kettlebels), ćwiczeń z własnym ciężarem ciała(podstawy kalisteniki ,ćwiczeń z gumami , tubbingami, systemami podwieszanymi, łańcuchami) ćwiczeń na maszynach i trenażerach treningowych, , bieżniach ,stepperach , wioślarzach ,airbikach i innych maszyn do treningu aerobowego.	K_U08 K_U10	CP
	3.	Potrafi monitorować proces treningu sportowego jak i rekreacyjnego i w miarę potrzeb modyfikować .	K_U10 K_U12	W,CP
	4.	Zna systemy energetyczne , zna zasady treningu tlenowego ,(regeneracyjnego , podtrzymującego , kształtującego,tlenowo -beztlenowego , beztlenowego(laktalnego i alaktalnego) Potrafi kierować procesem ich kształtowania oraz nadzorowania ich postępu.	K_U11	W,CP
Kompetencje społeczne	1.	Szanuje klienta oraz dba o potrzeby oraz realizację zidentyfikowanych celów i założeń treningowych.	K_K03	W,C
	2.	Dba o własne bezpieczeństwo, bezpieczeństwo, klienta oraz osób w sali treningowej	K_K04	CP
	3.	Identyfikuje się ze zdrowym trym życia , jest sprawny fizycznie, rozumie znaczenie formy fizycznej w pracy trenera .	K_K06	W,CP

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Wykład konwersatoryjny

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Charakterystyka dyscyplin sportowych (gry zespołowe ,sztuki walki, tenis , pływanie itd. Podstawowe wzorce ruchowe ,mobilność , stabilność , podstawowe cechy motoryczne (siła, moc, szybkość, wytrzymałość itd.) ich występowanie w dyscyplinach .Ocena funkcjonalna. Charakterystyka czynności ruchowych	2
2.	Drogi i metody rozwoju cech motorycznych, monitoring , progresja.	2
3.	Programowanie struktury procesu treningowego (Przejścia siła-moc-siła prędkość – prędkość -siła-szybkość- wytrzymałość siłowa szybkość wytrzymałościowa. Różne formy kształtowania szybkości w poszczególnych dyscyplinach sportowych. Trening koordynacyjny i koordynacyjne zdolności motoryczne. Wytrzymałości różne formy jej kształtowania w dyscyplinach sportowych. Gibkość i jej kształtowanie	2
4.	Modele periodyzacji(liniowa blokowa , łączona) ukierunkowanie ,intensywność , objętość. Blok intensywny (siła maksymalna , reaktywna , eksplozywna) blok ekstensywny (korekcje ,hipertrofia, trening metaboliczny)klasyfikacja systemów energetycznych	3
5.	Metody kształtowania wytrzymałości tlenowej ,mieszanej oraz beztlenowej	1
6.	Trening metaboliczny w schemacie intensywnym i ekstensywnym	1
7.	Trening stacyjny ,obwodowy, grupowy ,medyczny.	1
	Razem liczba godzin:	**18**

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia praktyczne indywidualne i grupowe, studium przypadku, dyskusja problemowa, burza mózgów , obserwacja

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Modele rozgrzewek w treningu przygotowania motorycznego (R.A.M.P. , EXOS,)Przygotowanie indywidualnej rozgrzewki opartej o ocenę funkcjonalną w treningu wytrzymałościowym i siłowym.	2
2.	Progresja wzorców ruchowych ocena mobilności i stabilności poszczególnych stawów. Zaprojektowanie ćwiczeń siłowych ,wolnych dla ruchów z wzorców ruchowych	2
3.	Ćwiczenia siłowe z wolnymi ciężarami (sztangi , hantle , kettlebell) z własnym ciężarem ciała, na maszynach. Zaprojektowanie ćwiczeń	6
4.	Parametry treningowe (rodzaje ćwiczeń , ciężar, ilość powtórzeń , serii , tempo , połączenia ,progresja , objętość , intensywność ,)	2
5.	Ćwiczenia siłowe i aerobowe w sportach sylwetkowych . (Okresy: siła , hipertrofii , definicja , okres startowy, przejściowy)	6
6.	Rodzaje treningu wytrzymałościowego i jego wykonanie	2
7.	Ćwiczenia siłowe i aerobowe w dyscyplnach siłowych ,siłowo wytrzymałościowych , wytrzymałościowych .	4
	Razem liczba godzin:	**18**

Literatura podstawowa:

1.	Essentials of strenght training and conditioning G. Gregory Haff N. Travis Triplett
2.	Advanced functional training : training technique for coaches , personal trainers and athlets Mike Boyl
3.	Every day is a gameday Mark Verstagen
4.	Periodysation training for sports Tudor Bompa
5.	Become a suple leopard Kelly Starrett Glen Cordoza

Literatura uzupełniająca:

1.	Współczesny trening siły mięśniowej Wil, Zając Porzęcki
2.	Przygotowanie sprawnościowe w zespołowych grach sportowych A.Zając

3.	Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego Jan Górski 2019

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)				**ZNACZENIE ŻYWIENIA W PRZYGOTOWANIU MOTORYCZNYM I SPORCIE**				**Kod przedmiotu**			
Kierunek studiów				Psychofizyczne kształtowanie człowieka							
Profil kształcenia				praktyczny							
Poziom studiów				studia pierwszego stopnia							
Specjalność				Trener przygotowania motorycznego							
Forma studiów				niestacjonarne							
Semestr studiów				V				**Język wykładowy**			polski
Tryb zaliczenia przedmiotu				Egzamin		**Liczba punktów ECTS**					Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne		**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	3	Zajęcia kontaktowe	0,9	Zajęcia praktyczne	2	
		Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Wykład		29	20	9	Egzamin pisemny, odpowiedź ustna/udział w dyskusji						60
Ćwiczenia		61	43	18	Sprawdzian wiadomości pisemny Sporządzenie jadłospisu Odpowiedź ustna/udział w dyskusji						40
Razem:		90	63	27						**Razem**	100%
Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**								**Efekty kierunkowe**	**Formy realizacji**
Wiedza	1.	Zna pojęcie i znaczenie procesu żywienia suplementacji w przygotowaniu motorycznym, sporcie amatorskim i zawodowym								K_W03 K_W05	W, C
	2.	Zna dozwolone i niedozwolone środki wspomagające według WADA i POLADA oraz konsekwencje ich przyjmowania.								K_W05	W, C
	3.	Zna podział suplementów z grupy A, B ,C i D								K_W03	W, C
Umiejętności	1.	Potrafi samodzielnie dobrać suplementy wspomagające i uzupełniające w zależności od potrzeb dyscypliny sportowej , potrzeb klienta zawodnika								K_U01 K_U05	W, C
	2.	Potrafi ocenić skład ciała i wprowadzić program modyfikujący								K_U09	C
	3.	Potrafi ułożyć przykładowy program żywieniowy właściwy dla danej dyscypliny uzupełniony o właściwą suplementacje								K_U03	C
	4.	Potrafi zaplanować a także wdrożyć podstawowe założenia dietetyczne w zależności od danej dyscypliny sportowej, od płci wieku i stanu fizjologicznego a także stopnia wytrenowania. Potrafi wdrożyć suplementacje w poszczególnych etapach przygotowania procesu treningowego (okres przejściowy , startowy ,BPS itp.)								K_U03 K_U09 K_U06	C
Kompetencje społeczne	1.	Umie samodzielne wykorzystanie i wdrażanie zasad specyfiki żywienia osób na różnym poziomie rozwoju kariery sportowej								K_K07	W, C
	2.	Upowszechniania zachowania prozdrowotne – kształtowania prawidłowych postaw wobec żywienia oraz suplementacji w przygotowaniu motorycznym i sporcie								K_K05	W, C

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Wykład z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej, praca z tekstem w celu przygotowania wypowiedzi/raportu, dyskusja, przedstawienie referatu z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej. Sprawozdanie.

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Suplementy żywieniowe - zastosowanie w przygotowaniu motorycznym dla poszczególnych dyscyplin sportowych (gry zespołowe , sztuki walki , lekka atletyka)	3
2.	Potencjał osoby trenującej (amatora i zawodowego sportowca) Funkcja energetyczna : Poprawa układu sercowo-naczyniowego - praca tlenowa Poprawa układu sercowo-naczyniowego - praca beztlenowa Zastosowanie w treningu siły/mocy Pobudzenie układu nerwowego (koncentracja, motywacja) Regeneracja	3
3.	Skład ciała Suplementy Antykataboliczne Suplementy Antyoksydacyjne Wpływ na poziom hormonów Odporność organizmu Funkcja ochronna stawów	3
	Razem liczba godzin:	**9**

Ćwiczenia	**Metody dydaktyczne**	Prezentacja multimedialna, praca z tekstem w celu przygotowania wypowiedzi/raportu, dyskusja, przedstawienie referatu z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej. Sprawozdanie

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Znaczenie żywienia i suplementacja w wybranych dyscyplinach sportu i przygotowaniu motorycznym	9
	Razem liczba godzin:	**9**

Literatura podstawowa:

1.	Współczesny system szkolenia w zespołowych grach sportowych A.Zając , J.Chmura AWF Katowice 2016
2.	Celejowa I.: Żywienie w sporcie, PZWL, 2008
3.	Bean A :Żywienie w sporcie, Zysk- S-ka, Poznań, 2005
4.	Słowińska - Lisowska M., Sobiech K.A. Żywienia sportowca , AWF, Wrocław, 2001
5.	Zając A i wsp. Żywienie i suplementacja w sporcie rekreacji i stanach chorobowych, Katowice 2014
6.	M. Mędraś, Medycyna sportowa, Medsport Warszawa, 2004

Literatura uzupełniająca:

1.	Gawędzki J., Hryniewiecki L. Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. PWN, 2011
2.	Jarosz M.: Suplementy diety a zdrowie, PZWL, 2008

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)			**ANALIZA I DIAGNOSTYKA WYDOLNOŚCI PODSTAWOWYCH CECH MOTORYCZNYCH**				**Kod przedmiotu**			
Kierunek studiów			Psychofizyczne kształtowanie człowieka							
Profil kształcenia			praktyczny							
Poziom studiów			studia pierwszego stopnia							
Specjalność			Trener przygotowania motorycznego							
Forma studiów			niestacjonarne							
Semestr studiów			VI				**Język wykładowy**			polski
Tryb zaliczenia przedmiotu			**Zaliczenie na ocenę**		**Liczba punktów ECTS**					Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne		**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	2	Zajęcia kontaktowe	0,6	Zajęcia praktyczne 1	
		Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**					Waga w %
Ćwiczenia praktyczne		30	12	18	Ćwiczenia do przygotowania - projekty					50
Razem:		30	12	18					**Razem**	100%
Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**							**Efekty kierunkowe**	**Formy realizacji**
Wiedza	1.	Posiada wiedzę potrzebną do analizy potrzeb dyscypliny ,analizy systemów energetycznych oraz oceny funkcjonalnej .Zna pojęcia podstawowych cech motorycznych oraz pojęcia wydolności i wytrzymałości							K_W01 K_W09 K_W10	CP
	2.	Zna różne metody oceny wydolności tlenowej, potrafi określić maksymalny pobór tlenu. Zna metody wyznaczania progów metabolicznych. Potrafi oceniać wydolność beztlenową , zna wachlarz testów . Zna pojęcia wytrzymałości– ogólnej i specjalnej. Wie jaka jest rola obciążeń treningowych w jej kształtowaniu.							K_W01 K_W09	CP
	3.	Zna zasady programowania, periodyzacji, progresji obciążeń treningu rekreacyjnego oraz sportowego							K_W10	CP
Umiejętności	1.	Nie posiada ograniczeń ruchowych uniemożliwiających samodzielne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności ruchowej jak również nie posiada ograniczeń ruchowych w aspekcie podstawowych bojów.							K_U07 K_U12	CP
	2.	Potrafi wykonać testy siły i mocy a także pomiary wydolności wytrzymałości							K_U08	CP
	3.	Potrafi monitorować proces treningu sportowego jak i rekreacyjnego i w miarę potrzeb i modyfikować go .							K_U12 K_U13	CP
Kompetencje społeczne	1.	Szanuje zawodników oraz dba o ich potrzeby oraz realizację zidentyfikowanych celów sportowych i założeń treningowych.							K_K03	CP
	2.	Dba o własne bezpieczeństwo, bezpieczeństwo zawodników.							K_K04	CP
	3.	Identyfikuje się ze zdrowym trym życia , jest sprawny fizycznie, rozumie znaczenie formy fizycznej w pracy trenera .							K_K05	CP

Treści kształcenia

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia, zadania i projekty

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Metody wyznaczania progów metabolicznych. Ocena wydolności beztlenowej. Wachlarz testów .	4
2.	Wytrzymałość – ogólna i specjalna. Obciążenia treningowe i ich rola w jej kształtowaniu.	4
3.	Ocena dysproporcji mięśniowych , sposoby wyznaczania poziomu siły. Wpływ mocy na skoczność.	4
4.	Urządzenia do pomiaru siły i mocy i ich wykorzystanie, tworzenie protokołów badań.	4
5.	Monitorowanie cech motorycznych oraz sposób kontroli postępów efektów treningowych.	2
	Razem liczba godzin:	**18**

Literatura podstawowa:

1.	Advanced functional training : training technique for coaches , personal trainers and athlets Mike Boyl
2.	The medical fitness impact plan JR Burges MS
3.	Cook G., Burton L., Kiesel K., Rose G., Bryant MF. Movement. Functional movement system. Screening, Assessment, Corrective Strategies. On target Publications, 2010

Literatura uzupełniająca:

1.	Periodysation training for sports Tudor Bompa
2.	Become a suple leopard Kelly Starrett Glen Cordoza
3.	Przygotowanie sprawnościowe w zespołowych grach sportowych A.Zając
4.	The biomehanics method for corrective exercise Justin Price
5.	Fundamentals of athletic training Lorin Carthright

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)			**MEDYCZNY TRENING SPORTOWY**					**Kod przedmiotu**			
Kierunek studiów			Psychofizyczne kształtowanie człowieka								
Profil kształcenia			praktyczny								
Poziom studiów			studia pierwszego stopnia								
Specjalność			Trener przygotowania motorycznego								
Forma studiów			niestacjonarne								
Semestr studiów			VI					**Język wykładowy**			polski
Tryb zaliczenia przedmiotu			**Egzamin**			**Liczba punktów ECTS**					Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne		**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	5	Zajęcia kontaktowe	0,9	Zajęcia praktyczne	3,9	
		Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów kształcenia w ramach form zajęć**						Waga w %
Wykład		32	23	9	Zaliczenie w postaci prezentacji wykonanego projektu						50
Ćwiczenia praktyczne		118	100	18	Ćwiczenia do przygotowania - projekty						50
Razem:		150	123	27					**Razem**		100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy realizacji**
Wiedza	1.	Posiada wiedzę dotyczącą genezy powstawania urazów i kontuzji w sporcie. Ma wiedzę dotyczącą najczęstszych kontuzji w wybranych dyscyplinach sportowych	K_W01 K_W08 K_W09	CP
	2.	Zna różne metody oceny pracy stawów oraz kręgosłupa a także potrafi wykonać podstawowe testy funkcjonalne.	K_W01	CP
	3.	Zna zasady programowania, progresji obciążeń medycznego treningu sportowego	K_W08	CP
Umiejętności	1.	Nie posiada ograniczeń ruchowych uniemożliwiających samodzielne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności ruchowej jak również nie posiada ograniczeń ruchowych w aspekcie podstawowych bojów.	K_U07 K_U13 K_U21	CP
	2.	Potrafi wykonać testy funkcjonalne i dobrać odpowiednie ćwiczenia .	K_U08 K_U09 K_U10	CP
	3.	Potrafi monitorować proces medycznego treningu sportowego jak i rekreacyjnego i w miarę potrzeb i modyfikować go .	K_U09 K_U11 K_U12 K_U16	CP
Kompetencje społeczne	1.	Szanuje zawodników oraz dba o ich potrzeby oraz realizację zidentyfikowanych celów sportowych i założeń treningowych.	K_K03 K_K07	CP
	2.	Dba o własne bezpieczeństwo, bezpieczeństwo zawodników.	K_K04	CP
	3.	Identyfikuje się ze zdrowym trym życia , jest sprawny fizycznie, rozumie znaczenie formy fizycznej w pracy trenera .	K_K05	CP

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia, zadania i projekty

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Geneza powstawania oraz profilaktyka urazów i kontuzji w sporcie.	2
2.	Najczęstsze urazy w wybranych dyscyplinach sportowych.	3
3.	Wpływ płci na kontuzje.	2
4.	Rodzaje ćwiczeń wspomagających medyczny trening sportowy – medical fitness	3
	Razem liczba godzin:	**9**

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia, zadania i projekty

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Praca na tkankach miękkich – rolowanie rozbijanie mięśni , flossing , maty prioprioceptywne . Wybrane formy strechingu oraz ich główne zasady	4
2.	Wybrane rodzaju treningu zmniejszające ryzyko kontuzji- trening stabilizacji (centralna , globalna , anty zgięciowa , anty wyprostna , anty rotacyjna)Trening playometryczny (playometria szybka , playometria wolna).Rozluźnianie pozycyjne - metody Jons'a oraz modyfikacja Goodheart'a	2
3.	Testy sensomotoryczne . Staw skokowy – anatomia funkcjonalna i patologie trening po urazach	1
4.	Staw kolanowy - anatomia funkcjonalna i patologie trening po urazach operacjach i endoprotezoplastyce	2
5.	Staw biodrowy anatomia funkcjonalna i patologie trening po urazach i endoprotezoplastyce.	1
6.	Urazy mięśniowe diagnoza i leczenie.	1
7.	Biomechanika i kinezjologia kręgosłupa	2
8.	Staw ramienny anatomia funkcjonalna i patologie trening po urazach	1
9.	Staw łokciowy anatomia funkcjonalna i patologie trening po urazach	2
10.	Nadgarstek anatomia funkcjonalna i patologie trening po urazach	1
11	Trening osób po przebytych incydentach kardiologicznych oraz z problemami oddechowymi	1
	Razem liczba godzin:	**18**

Literatura podstawowa:

1.	Periodysation training for sports Tudor Bompa
2.	Become a suple leopard Kelly Starrett Glen Cordoza
3.	Przygotowanie sprawnościowe w zespołowych grach sportowych A.Zając
4.	The biomehanics method for corrective exercise Justin Price
5.	Fundamentals of athletic training Lorin Carthright

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)				**PERIODYZACJA W TRENINGU PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO**				**Kod przedmiotu**			
Kierunek studiów				Psychofizyczne kształtowanie człowieka							
Profil kształcenia				praktyczny							
Poziom studiów				studia pierwszego stopnia							
Specjalność				Trener przygotowania motorycznego							
Forma studiów				niestacjonarne							
Semestr studiów				VI				**Język wykładowy**			polski
Tryb zaliczenia przedmiotu				**Zaliczenie na ocenę**		**Liczba punktów ECTS**					Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne		**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	3	Zajęcia kontaktowe	0,9	Zajęcia praktyczne	2	
		Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Wykład		29	20	9	Zaliczenie w postaci prezentacji wykonanego projektu						50
Ćwiczenia praktyczne		61	43	18	Ćwiczenia do przygotowania - projekty						50
Razem:		90	63	27						**Razem**	100%

Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**	**Efekty kierunkowe**	**Formy realizacji**
Wiedza	1.	Posiada wiedzę potrzebną do analizy potrzeb dyscypliny ,analizy systemów energetycznych oraz oceny funkcjonalnej. Potrafi samodzielnie programować i prowadzić trening w wybranej dyscyplinie sportowej : gry zespołowe , sztuki walki , siłowe , wytrzymałościowo siłowe w sposób bezpieczny, efektywny dla zawodników.	K_W01 K_W09 K_W10	CP
	2.	Potrafi efektywnie wykorzystać wiedze z zakresu metodyki nauczania ruchu a także poprawę jakości techniki wykonywanych ruchów.	K_W01 K_W09	CP
	3.	Zna zasady programowania, periodyzacji, progresji obciążeń treningu rekreacyjnego oraz sportowego	K_W10	CP
Umiejętności	1.	Nie posiada ograniczeń ruchowych uniemożliwiających samodzielne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności ruchowej jak również nie posiada ograniczeń ruchowych w aspekcie podstawowych bojów.	K_U07 K_U12	CP
	2.	Potrafi nauczać umiejętności ruchowe, oceniać postępy zawodników oraz modyfikować plan treningowy	K_U08	CP
	3.	Potrafi monitorować proces treningu sportowego jak i w miarę potrzeb i modyfikować go .	K_U12 K_U13	CP
Kompetencje społeczne	1.	Szanuje zawodników oraz ich cele sportowe .	K_K03	CP
	2.	Dba o własne bezpieczeństwo, bezpieczeństwo, zawodników na oraz osób w sali treningowej , korcie , murawie czy boisku.	K_K04	CP
	3.	Identyfikuje się ze zdrowym trym życia , jest sprawny fizycznie, rozumie znaczenie formy fizycznej w pracy trenera .	K_K05	CP

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia, zadania i projekty

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Klasyfikacja systemów energetycznych.	1
2.	Zaawansowane metody kształtowania cech motorycznych.	2
3.	Warianty planowania obciążeń treningowych i startowych w okresach startowych przejściowych i przygotowawczych	2
4.	Prewencja urazów oraz proces treningu po okresie rehabilitacji	2
5.	Studium przypadków dla różnych dyscyplin treningowych w różnych mikrocyklach : z jednym meczem , dwoma itp.	2
	Razem liczba godzin:	**9**

Ćwiczenia praktyczne	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia, zadania i projekty

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Parametry treningowe (rodzaje ćwiczeń , ciężar, ilość powtórzeń , serii , tempo , połączenia ,progresja , objętość , intensywność ,) Rozwiązane i nie rozwiązane problemy w makrocyklu rocznym przygotowania motorycznego. Trzy strategie rozwoju struktury procesu treningowego.	2
2.	Struktura czasowa procesu treningowego , Modele periodyzacji(liniowa blokowa , łączona) ukierunkowanie ,intensywność , objętość. Blok intensywny (siła maksymalna , reaktywna , eksplozywna) blok ekstensywny (korekcje ,hipertrofia, trening metaboliczny)klasyfikacja systemów energetycznych	4
3.	Zaawansowane metody kształtowania cech motorycznych.	4
4.	Warianty planowania obciążeń treningowych i startowych w okresach startowych przejściowych i przygotowawczych	2
5.	Prewencja urazów oraz proces treningu po okresie rehabilitacji	2
6.	Studium przypadków dla różnych dyscyplin treningowych w różnych mikrocyklach : z jednym meczem , dwoma itp.	4
	Razem liczba godzin:	**18**

Literatura podstawowa:

1.	Advanced functional training : training technique for coaches , personal trainers and athlets Mike Boyl
2.	The medical fitness impact plan JR Burges MS
3.	Cook G., Burton L., Kiesel K., Rose G., Bryant MF. Movement. Functional movement system. Screening, Assessment, Corrective Strategies. On target Publications, 2010

Literatura uzupełniająca:

1.	Periodysation training for sports Tudor Bompa
2.	Become a suple leopard Kelly Starrett Glen Cordoza
3.	Przygotowanie sprawnościowe w zespołowych grach sportowych A.Zając
4.	The biomehanics method for corrective exercise Justin Price
5.	Fundamentals of athletic training Lorin Carthright

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)			**PRZYGOTOWANIE MOTORYCZNE W WYBRANYCH DYSCYPLINACH SPORTOWYCH**				**Kod przedmiotu**			
Kierunek studiów			Psychofizyczne kształtowanie człowieka							
Profil kształcenia			praktyczny							
Poziom studiów			studia pierwszego stopnia							
Specjalność			Trener Przygotowania motorycznego							
Forma studiów			niestacjonarne							
Semestr studiów			VI				**Język wykładowy**			polski
Tryb zaliczenia przedmiotu			**Egzamin**		**Liczba punktów ECTS**					Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne		**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	5	Zajęcia kontaktowe	0,6	Zajęcia praktyczne	5
		Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**					Waga w %
Ćwiczenia praktyczne		150	132	18	Aktywność na zajęciach, przygotowanie zajęć, przygotowanie projektów					60
Razem:		150	132	18					**Razem**	100%
Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**							**Efekty kierunkowe**	**Formy realizacji**
Wiedza	1.	Posiada odpowiednie umiejętności poparte wiedzą do indywidualizacji programowania procesu treningowego indywidualnego oraz grupowego i potrafi przeprowadzić trening w poszczególnych przypadkach (wady postawy , trening sylwetkowy , trening siłowy , trening przygotowania motorycznego , prerehab) ,wykonany kierunkowo ,bez pogłębiania wad, bezpiecznie oraz efektywnie.								W, CP
	2.	Potrafi efektywnie wykorzystać wiedze z zakresu metodyki nauczania ruchu a także poprawę jakości techniki wykonywanych ruchów.								W, CP
	3.	Zna podstawowe wzorce ruchowe ,potrafi przeprowadzić analizę funkcjonalną ruchu na bazie których potrafi planować i dobierać ćwiczenia korygujące wraz z progresją ćwiczeń a także obciążeń . Zna zasady periodyzacji procesu treningowego progresji ćwiczeń oraz obciążeń treningu sportowego oraz rekreacyjnego. Zna podstawowe cechy motoryczne człowieka potrafi je ocenić oraz wykonać ich testy ze sprzętem lub bez.								W, CP
Umiejętności	1.	Nie posiada ograniczeń ruchowych uniemożliwiających samodzielne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności ruchowej jak również nie posiada ograniczeń ruchowych w aspekcie podstawowych bojów.								CP
	2.	Potrafi w bezpieczny sposób nauczać pracy z wolnymi obciążeniami (sztangi , hantle , kettlebels), ćwiczeń z własnym ciężarem ciała(podstawy kalisteniki ,ćwiczeń z gumami , tubbingami, systemami podwieszanymi, łańcuchami) ćwiczeń na maszynach i trenażerach treningowych, , bieżniach ,stepperach , wioślarzach ,airbikach i innych maszyn do treningu aerobowego.								CP
	3.	Potrafi monitorować proces treningu sportowego jak i rekreacyjnego i w miarę potrzeb modyfikować .								W,CP
	4.	Zna systemy energetyczne , zna zasady treningu tlenowego , (regeneracyjnego , podtrzymującego , kształtującego,tlenowo - beztlenowego , beztlenowego(laktalnego i alaktalnego) Potrafi kierować procesem ich kształtowania oraz nadzorowania ich postępu.								W,CP
Kompetencje społeczne	1.	Szanuje klienta oraz dba o potrzeby oraz realizację zidentyfikowanych celów i założeń treningowych.								W,C
	2.	Dba o własne bezpieczeństwo, bezpieczeństwo, klienta oraz osób w sali treningowej								CP
	3.	Identyfikuje się ze zdrowym trym życia , jest sprawny fizycznie, rozumie znaczenie formy fizycznej w pracy trenera .								W,CP

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Ćwiczenia praktyczne indywidualne i grupowe, studium przypadku, dyskusja problemowa, burza mózgów , obserwacja

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Formy treningu playometrycznego (playometria szybka , wolna, mieszana)	3
2.	Metody treningowe (wstępnej adaptacji , progresji, weiderowska , ekscentryczna , izometryczna , mieszana, maksymalnych obciążeń , mocy maksymalnej , HIIT , playometryczna, obwodowa ,)	3
3.	Podstawy treningu medycznego , prewencja urazów , powrót po kontuzji	3
4.	Trening obwodowy wytrzymałościowo- siłowy. Zaprojektowanie treningu obwodowego	3
5.	Przygotowanie i przeprowadzenie treningów siłowych i aerobowych w sportach sylwetkowych siłowych , siłowo -wytrzymałościowych , wytrzymałościowych , analiza weryfikacja wyciągnięcie wniosków. Przygotowanie planów i rozpisek treningów ich nadzór oraz komunikacja z klientem.	6
	Razem liczba godzin:	**18**

Literatura podstawowa:

1.	Essentials of strenght training and conditioning G. Gregory Haff N. Travis Triplett
2.	Advanced functional training : training technique for coaches , personal trainers and athlets Mike Boyl
3.	Every day is a gameday Mark Verstagen
4.	Periodysation training for sports Tudor Bompa
5.	Become a suple leopard Kelly Starrett Glen Cordoza

Literatura uzupełniająca:

1.	Współczesny trening siły mięśniowej Wil, Zając Porzęcki
2.	Przygotowanie sprawnościowe w zespołowych grach sportowych A.Zając
3.	Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego Jan Górski 2019

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie

Opis modułu kształcenia

Nazwa modułu (przedmiotu)				**ZNACZENIE ŻYWIENIA W PRZYGOTOWANIU MOTORYCZNYM I SPORCIE**				**Kod przedmiotu**			
Kierunek studiów				Psychofizyczne kształtowanie człowieka							
Profil kształcenia				praktyczny							
Poziom studiów				studia pierwszego stopnia							
Specjalność				Trener osobisty							
Forma studiów				niestacjonarne							
Semestr studiów				VI				**Język wykładowy**			polski
Tryb zaliczenia przedmiotu				Egzamin		**Liczba punktów ECTS**					Sposób ustalania oceny z przedmiotu
Formy zajęć i inne		**Liczba godzin zajęć w semestrze**			Całkowita	3	Zajęcia kontaktowe	0,6	Zajęcia praktyczne	0,8	
		Całkowita	Pracy studenta	Zajęcia kontaktowe	**Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć**						Waga w %
Wykład		76	67	9	Egzamin pisemny, odpowiedź ustna/udział w dyskusji						60
Ćwiczenia		24	15	9	Sprawdzian wiadomości pisemny Sporządzenie jadłospisu Odpowiedź ustna/udział w dyskusji						40
Razem:		90	72	18					**Razem**		100%
Kategoria efektów	**Lp.**	**Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)**							**Efekty kierunkowe**		**Formy realizacji**
Wiedza	1.	Zna pojęcie i znaczenie procesu żywienia suplementacji w przygotowaniu motorycznym, sporcie amatorskim i zawodowym									W, C
	2.	Zna dozwolone i niedozwolone środki wspomagające według WADA i POLADA oraz konsekwencje ich przyjmowania.									W, C
	3.	Zna podział suplementów z grupy A, B ,C i D									W, C
Umiejętności	1.	Potrafi samodzielnie dobrać suplementy wspomagające i uzupełniające w zależności od potrzeb dyscypliny sportowej , potrzeb klienta zawodnika									W, C
	2.	Potrafi ocenić skład ciała i wprowadzić program modyfikujący									C
	3.	Potrafi ułożyć przykładowy program żywieniowy właściwy dla danej dyscypliny uzupełniony o właściwą suplementacje									C
	4.	Potrafi zaplanować a także wdrożyć podstawowe założenia dietetyczne w zależności od danej dyscypliny sportowej, od płci wieku i stanu fizjologicznego a także stopnia wytrenowania. Potrafi wdrożyć suplementacje w poszczególnych etapach przygotowania procesu treningowego (okres przejściowy , startowy ,BPS itp.)									C
Kompetencje społeczne	1.	Umie samodzielne wykorzystanie i wdrażanie zasad specyfiki żywienia osób na różnym poziomie rozwoju kariery sportowej									W, C
	2.	Upowszechniania zachowania prozdrowotne – kształtowania prawidłowych postaw wobec żywienia oraz suplementacji w przygotowaniu motorycznym i sporcie									W, C

Treści kształcenia

Wykład	**Metody dydaktyczne**	Wykład z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej, praca z tekstem w celu przygotowania wypowiedzi/raportu, dyskusja, przedstawienie referatu z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej. Sprawozdanie.

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Istota masy i składu ciała w sporcie wyczynowym Skład ciała w sporcie wyczynowym Skład ciała a możliwości wysiłkowe Zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie osób nietrenujących i trenujących Definicje i klasyfikacje otłuszczenia organizmu Metody pomiaru składu ciała	3
2.	Analiza dietetyczno-suplementacyjna w różnych dyscyplinach sportowych Istota oceny składu ilościowego i jakościowego diety sportowców Analiza diety i suplementacji	2
3.	Przykładowe programy żywieniowo -suplementacyjne w okresie przygotowawczym przejściowym oraz startowym w grach zespołowych, sztukach walki ,itd Przykładowe programy żywieniowo suplementacyjne w dniach z dwoma treningami , w dniach z jednym treningiem rano , jednym wieczorem .Jadłospis w dzień maczu /startu.	2
4.	Doping	2
	Razem liczba godzin:	**9**

Ćwiczenia	**Metody dydaktyczne**	Prezentacja multimedialna, praca z tekstem w celu przygotowania wypowiedzi/raportu, dyskusja, przedstawienie referatu z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej. Sprawozdanie

L.p.	**Tematyka zajęć**	**Liczba godzin**
1.	Zalecenia żywieniowe i suplementacje uwzględniające typ dyscypliny sportowej oraz budowę ciała	9
	Razem liczba godzin:	**9**

Literatura podstawowa:

1.	Współczesny system szkolenia w zespołowych grach sportowych A.Zając , J.Chmura AWF Katowice 2016
2.	Celejowa I.: Żywienie w sporcie, PZWL, 2008
3.	Bean A :Żywienie w sporcie, Zysk- S-ka, Poznań, 2005
4.	Słowińska - Lisowska M., Sobiech K.A. Żywienia sportowca , AWF, Wrocław, 2001
5.	Zając A i wsp. Żywienie i suplementacja w sporcie rekreacji i stanach chorobowych, Katowice 2014
6.	M. Mędraś, Medycyna sportowa, Medsport Warszawa, 2004

Literatura uzupełniająca:

1.	Gawędzki J., Hryniewiecki L. Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. PWN, 2011
2.	Jarosz M.: Suplementy diety a zdrowie, PZWL, 2008

5. Sposoby weryfikacji i oceny efektów uczenia się osiągniętych przez studenta w trakcie całego cyklu kształcenia

Weryfikacja efektów kształcenia prowadzona jest na różnych etapach kształcenia. Sprawdzanie wiedzy i zdolności do jej wykorzystania praktycznego odbywa się w oparciu o: cząstkowe zaliczenia pisemne lub ustne, egzaminy pisemne lub ustne, przygotowane prezentacje.
Sprawdzanie umiejętności praktycznych odbywa się w oparciu o: sprawdziany praktyczne, obserwację podczas wykonywania zadań indywidualnych i zespołowych, sprawozdania z wykonanego zadania, ocenę wyciąganych wniosków, ocenę aktywności podczas dyskusji, oceniane mogą być ponadto prezentacje i wystąpienia indywidualne oraz zespołowe. Ocenie podlegają również umiejętności zdobyte podczas praktyk zawodowych. Zaliczenie praktyki jest niezbędne do zaliczenia semestru, w którym praktyka jest przewidziana w harmonogramie realizacji programu studiów.
Do zaliczenia wymagane jest uzyskanie pozytywnych ocen wpisanych do siatki ocen podpisanej przez opiekuna praktyk oraz uzyskanie pozytywnej opinii Instytutowego Koordynatora Praktyk w trakcie kontroli przebiegu praktyki. Osoba oceniająca przebieg praktyki ma obowiązek osobiście lub telefonicznie skontrolować studenta odbywającego praktykę i sporządzić odpowiednią notatkę w karcie informacyjnej danego studenta.
Ocenie podlega również efekt egzaminu dyplomowego. Szczególnie znaczące dla sprawdzenia w jakim stopniu student w praktyce wykorzysta zdobytą wiedzę, umiejętności i kompetencje fachowe. Egzamin dyplomowy składa się z dwóch części: teoretycznej (ustnej odpowiedzi na wylosowane pytania) i praktycznej (przedstawienie rozwiązania dla wylosowanego problemu). Przebieg egzaminu dyplomowego oraz zasady oceny egzaminu zawarte są w Regulaminie dyplomowania.

6. REGULAMIN PRAKTYK ZAWODOWYCH

dla kierunku
psychofizyczne kształtowanie człowieka

Regulamin Praktyk Zawodowych określa zasady i formę odbycia praktyki zawodowej. Praktyki zawodowe, przewidziane w planach studiów na kierunku *psychofizyczne kształtowanie człowieka*, pełnią ważną funkcję w procesie przygotowania zawodowego absolwentów. Praktyki zawodowe stanowią integralną część procesu kształcenia i podlegają obowiązkowemu zaliczeniu.

§ 1
POSTANOWIENIE OGÓLNE

1. Student ma obowiązek odbycia i zaliczenia wszystkich praktyk programowych przewidzianych w planie studiów.
2. Program i sposób zaliczania praktyk studenckich określa niniejszy *Regulamin*.
3. Praktyki studenckie mogą być realizowane w kraju i za granicą.
4. Łączna liczba godzin realizowanych praktyk wynosi 960 h:
320 h po II semestrze - 8 ECTS,
320 h po IV semestrze - 8 ECTS
320 h w czasie VI semestru- 8 ECTS).

§ 2
CELE PRAKTYK

Celem studenckich praktyk zawodowych jest kształcenie umiejętności:
a) współpracy z pracownikami podmiotów gospodarczych,
b) rozpoznawania i rozwiązywania problemów zgodnie z zasadami etyki podczas wykonywania zadań zawodowych,
c) zastosowania wiedzy teoretycznej i praktycznej zdobytej w toku studiów w praktyce,
d) poznania własnych możliwości na rynku pracy,
e) nawiązania kontaktów zawodowych, umożliwiających wykorzystanie ich w momencie poszukiwania pracy.

§ 3
PROGRAM PRAKTYK

1. Student realizuje praktyki w okresie wakacyjnym oraz w trakcie trwania IV i VI semestru. Istnieje możliwość odbywania praktyk w trakcie trwania roku akademickiego z jednoczesnym zachowaniem wymiaru praktyk w przeliczeniu na liczbę godzin - na wniosek studenta za zgodą dyrektora instytutu.
2. Przed rozpoczęciem praktyki student powinien podpisać umowę i przygotować się do jej odbycia poprzez zapoznanie się z: celem praktyki, regulaminem praktyk, podstawowymi przepisami prawa pracy, rozporządzeniami wykonawczymi dotyczącymi praktyk.
3. Program praktyk obejmuje:
a) zapoznanie się z organizacją, funkcjonowaniem jednostki organizacyjnej, w której realizowane są praktyki studenckie;
b) wykonanie konkretnych zadań i czynności określonych w ramowym programie praktyk zawodowych, zawartych w programie kształcenia.
4. Zakres praktyk powinien być zgodny z realizowanym planem studiów na kierunku *psychofizyczne kształtowanie człowieka*, a także powinien stwarzać możliwości gromadzenia: materiałów, wiedzy, doświadczenia niezbędnych do podjęcia pracy w zawodzie.

§ 4
ORGANIZACJA I PRZEBIEG PRAKTYK

1. Student samodzielnie wskazuje jednostkę organizacyjną, która wyrazi gotowość jego przyjęcia na praktykę.
2. Umowa z instytucją, w której realizowane będą praktyki studenckie, zostaje podpisana przed rozpoczęciem praktyk.
3. Dokumentację dotyczącą praktyk, będącą podstawą zaliczenia praktyk, stanowią: dziennik praktyk i świadectwo odbycia praktyki.
4. Podczas praktyki student realizuje zadania zgodnie z przyjętym planem praktyk.
5. Student prowadzi na bieżąco dokumentację w dzienniku praktyk w postaci zapisów czynności wykonywanych podczas praktyki, potwierdzoną czytelną pieczątką placówki i podpisem zakładowego opiekuna praktyki.
6. Nadzór dydaktyczno-wychowawczy nad praktykami sprawuje instytutowy opiekun praktyk, wybrany spośród nauczycieli akademickich.
7. Do zadań instytutowego opiekuna praktyk należy w szczególności:

a) nadzór nad przebiegiem praktyk,

b) ocena dokumentacji dostarczonej przez studentów z odbytych praktyk,

c) zaliczenie praktyk podczas rozmowy ze studentem i poprzez dokonanie wpisu do indeksu oraz dziennika praktyk.

8. Nauczyciele akademiccy, wyznaczeni przez dyrektora instytutu, mają prawo kontroli praktyki zawodowej w miejscu jej wykonywania. Kontrola pod kątem realizacji programu praktyki. Dokonują wpisu w dzienniku praktyki studenta.

§ 5
WARUNKI ZALICZENIA PRAKTYKI

1. Warunkiem zaliczenia praktyki jest wywiązanie się z zadań sformułowanych w programie praktyki oraz przedłożenie przez studenta stosownej dokumentacji.
2. Praktykę zalicza nauczyciel akademicki, będący opiekunem praktyk zawodowych z ramienia uczelni, na podstawie dziennika praktyki i karty oceny praktyki.
3. Zaliczenie praktyk zawodowych jest warunkiem zaliczenia semestru, którego program przewiduje realizację tych zajęć.
4. Na wniosek studenta dyrektor instytutu może wyrazić zgodę na odbycie praktyk w innym terminie.
5. Instytutowa Komisja ds. Praktyk może zwolnić studenta z praktyki, jeżeli: a) zatrudnienie studenta i charakter pracy spełniają wymogi programu praktyki,

b) inne formy aktywności zawodowej potwierdzają spełnienie wymogów programu praktyk m. in. świadczenie pracy na innych podstawach prawnych (np. wolontariat),

c) zaliczono praktyki zrealizowane w ramach toku studiów w innej uczelni i spełniają one wymogi programu praktyk kierunku *psychofizyczne kształtowanie człowieka*.

6. Zaliczenie pracy jako praktyki następuje na pisemny wniosek studenta. Do wniosku powinny być dołączone dokumenty uzasadniające prośbę studenta, a w szczególności zaświadczenie potwierdzające realizowanie pracy zawodowej, wskazujące na zakres realizowanych zadań i czynności w trakcie pracy zawodowej.
7. Student, który nie odbył wszystkich wymaganych w planach studiów praktyk, nie może być dopuszczony do egzaminu dyplomowego.
8. Wszelkie sytuacje, nieobjęte *Regulaminem Praktyk Zawodowych* lub *Regulaminem Studiów PWSZ w Nysie*, rozpatrywane są przez dyrektora instytutu.

7. REGULAMIN DYPLOMOWANIA
NA STUDIACH PIERWSZEGO STOPNIA
NA KIERUNKU **PSYCHOFIZYCZNE KSZTAŁTOWANIE CZŁOWIEKA**
W PWSZ W NYSIE

I. Harmonogram realizacji egzaminu teoretycznego i praktycznego

1. Egzamin dyplomowy przeprowadza się zgodnie z niniejszym Regulaminem. Regulamin zawiera zasady wynikające bezpośrednio z *Regulaminu studiów PWSZ w Nysie*, jak też wynikające ze specyfiki kierunku *psychofizyczne kształtowanie człowieka*.
2. Dyrektor Instytutu ustala listę przedmiotów kierunkowych i specjalnościowych wytypowanych do egzaminu dyplomowego oraz zatwierdza listę pytań egzaminacyjnych z podanych przedmiotów.
3. Pytania egzaminacyjne powinny być podane do wiadomości dyplomantów przed rozpoczęciem ostatniego semestru studiów.
4. Prawo przystąpienia do egzaminu ma student, który uzyskał zaliczenia ze wszystkich przedmiotów i praktyk.
5. Dyrektor Instytutu wyznacza pięcioosobową komisję egzaminacyjną nie później niż dwa tygodnie przed wyznaczonym terminem przeprowadzenia egzaminu, mianując jednego z członków przewodniczącym komisji.
6. Członkowie komisji reprezentują trzy główne obszary kształcenia: psychologii, żywienia oraz kultury fizycznej.

II. Przebieg egzaminu

1. Egzamin dyplomowy składa się z dwóch części:
   a) teoretycznej, polegającej na udzieleniu odpowiedzi na wylosowane pytania,
   b) praktycznej, w której student omawia i prezentuje trzy wylosowane z zestawu zadania.
2. W części teoretycznej egzaminu student losuje trzy pytania kierunkowe i trzy specjalnościowe.
3. Odpowiedź na każde pytanie oceniana jest w następującej skali:
   a) bardzo dobry (5,0)
   b) plus dobry (4,5)
   c) dobry (4,0)
   d) plus dostateczny (3,5)
   e) dostateczny (3,0)
   f) niedostateczny (2,0)
4. Na podstawie ocen uzyskanych z odpowiedzi na poszczególne pytania komisja ustala ocenę końcową z części teoretycznej egzaminu.
5. Uzyskanie więcej niż jednej oceny niedostatecznej w części teoretycznej powoduje niezaliczenie części teoretycznej, a tym samym brak możliwości przystąpienia do części praktycznej egzaminu dyplomowego.
6. Po uzyskaniu pozytywnej oceny z części teoretycznej, student przystępuje do części praktycznej egzaminu.
7. Po uzyskaniu oceny pozytywnej z praktycznej części egzaminu komisja ustala ocenę końcową egzaminu dyplomowego.
8. Warunkiem zdania egzaminu dyplomowego jest uzyskanie pozytywnych ocen z obu części egzaminu. Ocena końcowa egzaminu to średnia ocen z części teoretycznej i praktycznej egzaminu.
9. W przypadku uzyskania oceny niedostatecznej z części teoretycznej lub praktycznej egzaminu dyplomowego lub nieprzystąpienia do egzaminu z przyczyn nieusprawiedliwionych, Dyrektor

Instytutu wyznacza drugi termin egzaminu jako ostateczny. Powtórny egzamin nie może się odbyć później niż po upływie dwóch miesięcy od daty pierwszego egzaminu - zgodnie z *Regulaminem studiów PWSZ w Nysie*.

10. Ukończenie studiów następuje po zdaniu egzaminu dyplomowego z wynikiem co najmniej dostatecznym.
11. Podstawą obliczenia ostatecznego wyniku studiów są:

    A = średnia ocen ze studiów
    (ustalona zgodnie z ust. 5 pkt. 1 § 49 *Regulaminu studiów PWSZ w Nysie*)

    B = końcowa ocena egzaminu dyplomowego

12. Ostateczny wynik studiów (**C**) stanowi sumę ½ oceny **A** (wymienionej w punkcie 11) oraz ½ oceny **B** (wymienionej w punkcie 11) niniejszego regulaminu.

$$\frac{1}{2} \times (\mathbf{A} + \mathbf{B}) = \mathbf{C}$$

13. Pozostałe sprawy związane z egzaminem dyplomowym i ukończeniem studiów określa *Regulamin studiów PWSZ w Nysie*.

8. Sumaryczne wskaźniki charakteryzujące program studiów

a) łączna liczba godzin zajęć (godzin kontaktowych):
   - studia stacjonarne: 2100
   - studia niestacjonarne: 1362

b) łączna liczba punktów ECTS, jaką student musi uzyskać w ramach zajęć prowadzonych z bezpośrednim udziałem nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia:
   - studia stacjonarne: 108
   - studia niestacjonarne: 89

c) łączna liczba punktów ECTS, którą student musi uzyskać w ramach zajęć związanych z praktycznym przygotowaniem zawodowym, w tym zajęć laboratoryjnych i projektowych: min. 91

d) łączna liczba punktów ECTS, którą student musi uzyskać w ramach zajęć z dziedziny nauk humanistycznych lub nauk społecznych (w przypadku kierunków studiów przyporządkowanych do dyscyplin w ramach dziedzin innych niż odpowiednio nauki humanistyczne lub nauki społeczne): kierunek przypisany do nauk społecznych

e) łączna liczba punktów ECTS, którą student musi uzyskać w ramach zajęć z języka obcego: 5