

**Program studiów stacjonarnych  
drugiego stopnia na kierunku *wychowanie fizyczne*  
o profilu ogólnoakademickim  
(obowiązuje od roku akademickiego 2024/2025)**

## 1. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA STUDIÓW

1. Jednostka prowadząca studia – Zamiejscowy Wydział Kultury Fizycznej w Gorzowie Wielkopolskim – Filia Akademii Wychowania Fizycznego im. E. Piaseckiego w Poznaniu
2. Forma studiów – studia stacjonarne
3. Poziom kształcenia – studia drugiego stopnia
4. Profil kształcenia – profil ogólnoakademicki
5. Liczba semestrów – 4 semestrów
6. Liczba punktów ECTS konieczna do ukończenia studiów – 120 ECTS
7. Poziom kwalifikacji – poziom 7 Polskiej Ramy Kwalifikacji
8. Tytuł zawodowy nadawany absolwentom – magister
9. Łączna liczba godzin zajęć – 1485 godzin
10. Przyporządkowanie kierunku studiów do dyscyplin naukowych:

<b>Wyszczególnienie</b>	<b>Dyscyplina</b>	<b>Udział procentowy</b>
Dyscyplina naukowa wiodąca	nauki o kulturze fizycznej	100%
	<b>Ogółem</b>	<b>100%</b>

11. Specjalności do wyboru:
  - a) nauczycielska ze specjalizacjami instruktorskimi i promocją zdrowia,
  - b) nauczycielska z trenerem osobistym,
  - c) nauczycielsko-trenerska,
  - d) nauczycielska z menedżerem sportu.
12. Zgodność efektów uczenia się ze standardami kształcenia: Efekty uczenia się dla kierunku *Wychowanie fizyczne* są zgodne ze standardami kształcenia określonymi Rozporządzeniem Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dnia 25 lipca 2019 r. w sprawie standardu kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela wraz z załącznikami.

## 2. OPIS ZAKŁADANYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Po ukończeniu studiów absolwent:

- potrafi wykorzystać nabytą wiedzę w praktyce i jest otwarty na postępowanie zgodne z zasadami zrównoważonego rozwoju,
- potrafi zaprojektować proces wychowania i kształcenia (w tym organizację i bezpieczeństwo na zajęciach, dobór celów, form i środków wychowania i kształcenia) dla osób w różnym wieku i z różnymi potrzebami,
- pełni rolę organizatora pracy ucznia, sportowca, osoby dorosłej w procesie uzyskiwania umiejętności dawania sobie rady z potrzebami ciała,
- zna i potrafi wdrażać zasady promocji zdrowia i zdrowego stylu życia,

- potrafi wykorzystywać prawne, organizacyjne i etyczne aspekty kultury fizycznej i systemu edukacji,
- jest przygotowany do pracy w zawodzie nauczyciela oraz w placówkach oświatowo-wychowawczych i sportowych,
- potrafi programować, planować, organizować i koordynować pracę szkoleniową z zakresu dyscypliny sportu,
- zna języki obce na poziomie B2+,
- jest przygotowany do kontynuowania edukacji na III stopniu studiów.

### 3. SZCZEGÓŁOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ

Szczegółowe efekty uczenia się dla kierunku Wychowanie Fizyczne w obrębie dyscypliny: nauki o kulturze fizycznej i ich odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia efektów uczenia się dla kwalifikacji na poziomie 7 Polskiej Ramy Kwalifikacji.

Opis zakładanych efektów uczenia się dla kierunku studiów, poziomu i profilu kształcenia uwzględnia uniwersalne charakterystyki pierwszego stopnia dla poziomów 6-7 określone w ustawie z dnia 22 grudnia 2015 r. o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji (Dz. U. z 2016 r. poz. 64 i 1010) oraz charakterystyki drugiego stopnia efektów uczenia się dla kwalifikacji na poziomie 7 Polskiej Ramy Kwalifikacji określone w rozporządzeniu Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dnia 14 listopada 2018 r. w sprawie charakterystyk drugiego stopnia efektów uczenia się dla kwalifikacji na poziomie 6-8 Polskiej Ramy Kwalifikacji (Dz. U z 2018 r. poz. 2218).

(1) Symbol kierunkowego efektu uczenia się	(2) <b>Opis kierunkowego efektu uczenia się</b>  <b>Po ukończeniu studiów drugiego stopnia na kierunku Wychowanie fizyczne:</b>	(3) Odniesienie do uniwersalnych charakterystyk poziomów w PRK I stopnia dla poziomu 7	(4) Odniesienie do charakterystyk pierwszego stopnia uczenia się PRK II stopnia dla poziomu 7
<b>WIEDZA: absolwent zna i rozumie</b>			
A1_W1	poszerzoną wiedzę na temat rozwoju człowieka w ujęciu holistycznym, potrafi wymienić i zastosować różne formy aktywności fizycznej w nauczaniu ruchów oraz planowaniu i kontrolowaniu procesu nauczania umiejętności ruchowych	P7U_W	P7S_WG
A1_W2	podstawową wiedzę z zakresu pedagogiki specjalnej w procesie kształcenia i wychowania osób niepełnosprawnych	P7U_W	P7S_WG
A1_W3	mechanizmy oddziaływania zabiegów odnowy biologicznej w różnych formach aktywności fizycznej	P7U_W	P7S_WG
A1_W4	szczegółowe zagadnienia funkcjonowania układów: krążenia, oddechowego, nerwowego, aparatu ruchu człowieka oraz narządów zmysłów	P7U_W	P7S_WG
A1_W5	podstawową wiedzę o zdrowiu i o zagrożeniu zdrowia oraz skali problemów niepełnosprawności w ujęciu demograficznym i epidemiologicznym	P7U_W	P7S_WG
A1_W6	wiedzę na temat problemów psychospołecznych u osób z różnymi dysfunkcjami i w różnym wieku, oraz potrafi je rozpoznać i interpretować	P7U_W	P7S_WG
A1_W7	wiedzę z zakresu wybranych metod psychologii, pedagogiki, socjologii, historii kultury fizycznej	P7U_W	P7S_WG
A1_W8	wiedzę na temat metod i technik oceny zaburzeń narządu ruchu w przebiegu ontogenezy oraz przyczyn ich powstawania	P7U_W	P7S_WG
A1_W9	wiedzę pozwalającą na formułowanie wniosków wynikających z badań w zakresie studiowanej specjalności	P7U_W	P7S_WG

A1_W10	wiedzę na temat specyfiki funkcjonowania uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, w tym uczniów szczególnie uzdolnionych	P7U_W	P7S_WG
A1_W11	założenia edukacji zdrowotnej, promocji zdrowia i dietytyki, potrafi je scharakteryzować i wyjaśnić	P7U_W	P7S_WG
A1_W12	podstawową wiedzę w zakresie doboru różnych form adaptowanej aktywności fizycznej w rehabilitacji kompleksowej, podtrzymywaniu sprawności osób z różnymi dysfunkcjami oraz osób w wieku starszym	P7U_W	P7S_WK
A1_W13	zasady funkcjonowania aparatury do diagnostyki funkcjonalnej stosowanej w ramach specjalności	P7U_W	P7S_WK
A1_W14	zasady etyczne obowiązujące w pracy w zespole i potrafi je interpretować	P7U_W	P7S_WK
A1_W15	zna i rozumie ekonomiczne aspekty oświaty i sportu	P7U_W	P7S_WK
A1_W16	zasady pozwalające kierować zespołem, organizować, zarządzać placówkami prowadzącymi działalność oświatową i sportową	P7U_W	P7S_WK
A1_W17	zagadnienia na temat łagodzenia i rozwiązywania problemów z zakresu społecznych skutków niepełnosprawności	P7U_W	P7S_WK
A1_W18	rozszerzoną wiedzę merytoryczną z zakresu różnych form aktywności fizycznej	P7U_W	P7S_WG
A1_W19	zasady etyczne obowiązujące w badaniach naukowych oraz w podejmowaniu decyzji i działań i potrafi je interpretować	P7U_W	P7S_WK
A1_W20	wiedzę w zakresie organizacji i zarządzania placówkami prowadzącymi działalność oświatową, sportową i prozdrowotną	P7U_W	P7S_WK
A1_W21	zasady zarządzania i kierowania, zespołem oraz stosowania marketingu w odniesieniu do sfery działalności związanej ze studiowaną specjalnością	P7U_W	P7S_WK
A1_W22	obowiązujące zasady prawne w kontekście prawa cywilnego, prawa pracy oraz prawa wynalazczego i autorskiego i potrafi wymienić, interpretować i stosować	P7U_W	P7S_WK
<b>UMIEJĘTNOŚCI: absolwent potrafi</b>			
A1_U1	komunikować się ze specjalistami innych dziedzin, korzystając z nowoczesnych rozwiązań komunikacyjnych oraz prowadzić negocjacje	P7U_U	P7S_UK
A1_U2	posługiwać się zaawansowaną technicznie aparaturą diagnostyczną - pomiarową stosowaną dla potrzeb studiowanej specjalności	P7U_U	P7S_UW
A1_U3	analizować uzyskane wyniki oraz ocenić przydatność różnych badań dla doboru środków oraz kontroli procesu treningowego	P7U_U	P7S_UW
A1_U4	wykorzystać podstawowe umiejętności diagnostyczne w rozpoznawaniu sytuacji uczniów ze specjalnymi potrzebami zdrowotnymi i edukacyjnymi, opracowywaniu wyników obserwacji i formułowaniu wniosków	P7U_U	P7S_UW
A1_U5	zidentyfikować uwarunkowania kulturowe, religijne i etniczne problemów osób/grup społecznych	P7U_U	P7S_UW

A1_U6	zaprogramować i przeprowadzić badania funkcjonalne i wydolnościowe niezbędne dla doboru odpowiednich metod treningowych	P7U_U	P7S_UW
A1_U7	programować i prowadzić aktywność fizyczną adaptacyjną w rehabilitacji kompleksowej i podtrzymywaniu sprawności osób z różnymi dysfunkcjami oraz osób w wieku starszym	P7U_U	P7S_UW
A1_U8	wykorzystać umiejętności badawcze do: formułowania problemów badawczych, doboru adekwatnych metod i technik badawczych, doboru adekwatnych narzędzi badawczych,	P7U_U	P7S_UW
A1_U9	zbierać i gromadzić dane przy pomocy różnych narzędzi i technik informatycznych oraz wybrać sposób opracowywania wyników ich interpretacji i prezentacji	P7U_U	P7S_UW
A1_U10	przewidywać skutki różnego rodzaju zaburzeń, a także określonego postępowania usprawniającego	P7U_U	P7S_UW
A1_U11	identyfikować błędy i zaniedbania w działalności oświatowej	P7U_U	P7S_UW
A1_U12	stosować zasady współpracy i komunikowania się w pracach zespołu wielodyscyplinarnego	P7U_U	P7S_UO
A1_U13	umiejętnie inicjować, organizować i realizować działania ukierunkowane na edukację zdrowotną i promocję zdrowia	P7U_U	P7S_UO, PS7_UU
A1_U14	poradzić sobie z problemami pedagogicznymi w trakcie wychowywania i kształcenia	P7U_U	P7S_UO
A1_U15	dostrzec i rozpoznać problemy psychologiczne u osób z różnymi dysfunkcjami i w różnym wieku	P7U_U	P7S_UW
A1_U16	planować, organizować i realizować zróżnicowane formy zajęć ruchowych z osobami o różnych potrzebach	P7U_U	P7S_UO
A1_U17	organizować trening sportowy i zawody dla osób o różnych potrzebach	P7U_U	P7S_UO
A1_U18	wykorzystać wiedzę w zakresie adaptacyjnej aktywności fizycznej dla doboru różnych form zajęć rekreacyjnych i sportowych, demonstracji i nauczania	P7U_U	P7S_UW
A1_U19	samodzielnie modyfikować różne formy aktywności fizycznej w zależności od warunków środowiskowych i klimatycznych	P7U_U	P7S_UW
A1_U20	posiada umiejętność przygotowania pisemnego opracowania oraz wystąpień ustnych z zastosowaniem nowoczesnych metod i technik	P7U_U	P7S_UW, PS7_UK
A1_U21	opanował język obcy w stopniu umożliwiającym korzystanie z piśmiennictwa i podstawowej komunikacji dla poziomu B2+ Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego	P7U_U	P7S_UK
A1_U22	samodzielnie planować i realizować własne uczenie się przez całe życie i ukierunkowywać innych w tym zakresie	P7U_U	P7S_UU
<b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE: absolwent jest gotów do</b>			
A1_K1	krytycznej oceny posiadanej wiedzy i odbieranych treści, posiada świadomość własnych ograniczeń i wie kiedy zwrócić się do innych specjalistów.	P7U_K	P7S_KK

A1_K2	samokształcenia przez całe życie w celu rozszerzenia własnych kompetencji	P7U_K	P7S_KK
A1_K3	organizowania procesu uczenia się innych osób	P7U_K	P7S_KO
A1_K4	dbałości o prestiż związany z wykonywaniem zawodu i właściwie pojętą solidarność zawodową	P7U_K	P7S_KR
A1_K5	samodzielnego wykonywania powierzonych mu zadań, właściwie organizuje pracę własną	P7U_K	P7S_KO
A1_K6	współpracy i współdziała z jednostkami administracyjnymi oraz przedstawicielami innych zawodów	P7U_K	P7S_KO
A1_K7	zaakceptowania opinii członków zespołu i innych specjalistów	P7U_K	P7S_KR
A1_K8	przestrzegania zasad etycznych w podejmowanych decyzjach i działaniach podejmowanych w stosunku do innych osób	P7U_K	P7S_KR
A1_K9	przestrzegania zasad etycznych obowiązujących w badaniach naukowych, w pracach autorskich,	P7U_K	P7S_KR
A1_K10	okazywania tolerancji oraz akceptuje postawy i zachowania wynikające z odmiennych uwarunkowań kulturowych, religijnych, społecznych i wieku	P7U_K	P7S_KR
A1_K11	przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy oraz ergonomii.	P7U_K	P7S_KR
A1_K12	formułowania opinii na temat grup społecznych w kontekście związanym z wykonywaniem zawodu	P7U_K	P7S_KO
A1_K13	potrafi propagować i aktywnie kreować zdrowy styl życia i promocję zdrowia	P7U_K	P7S_KR

**Objaśnienia oznaczeń:**

<sup>(1)</sup> **K\_** – kierunkowe efekty uczenia się

\_W – kategoria wiedzy

\_U – kategoria umiejętności

\_K – kategoria kompetencji społecznych

<sup>(2)</sup> **Opis zakładanych efektów uczenia się** dla kierunku studiów, poziomu i profilu kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych.

<sup>(3)</sup> **P7U\_** – uniwersalne charakterystyki poziomu 7 Polskiej Ramy Kwalifikacyjnej

\_W – Wiedza

\_U – Umiejętności

\_K – Kompetencje społeczne

**P7S\_** – charakterystyki II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacyjnej – poziom 7

\_WG – Zaawansowany zakres i głębina (kompletność perspektywy poznawczej i zależności)

\_WK – zaawansowany kontekst (uwarunkowania, skutki)

\_UW – Wykorzystanie wiedzy (dobór źródeł, metod i narzędzi)

\_UK – Komunikowanie się (odbieranie i tworzenie wypowiedzi, upowszechnianie wiedzy w środowisku naukowym i posługiwanie się językiem obcym)

\_UO – Organizacja pracy (kierowanie zespołem)

\_UU – Uczenie się (planowanie własnego rozwoju i rozwoju innych osób)

\_KK – Oceny (krytyczne podejście)

\_KO – Odpowiedzialność (wypełnianie zobowiązań społecznych i działanie na rzecz interesu publicznego)

\_KR – Rola zawodowa (niezależność i podtrzymywanie etosu zawodu)

#### 4. ZAJĘCIA WRAZ Z PRZYPISANIEM DO NICH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Efekty uczenia się	Nazwa przedmiotu	Liczba punktów ECTS za przedmiot	Punkty ECTS w ramach zajęć:			
			prowadzonych z bezpośrednim udziałem nauczycieli	z dziedziny nauk humanistycznych lub nauk społecznych	kształtujących umiejętności badawcze	do wyboru
<b>A. PRZEDMIOTY KSZTAŁCENIA OGÓLNEGO</b>		<b>19,0</b>	<b>8,1</b>	<b>4,0</b>	<b>2,0</b>	<b>15,0</b>
A1_W9, A1_W19, A1_U8, A1_U9, A1_K9	Metodologia badań naukowych	2,0	0,7	2,0	2,0	
A1_W7, A1_U1, A1_U13, A1_K7, A1_K8	Komunikacja interpersonalna	2,0	0,9	2,0		
<b>PRZEDMIOTY DO WYBORU</b>						
A1_U21, A1_K2	Język obcy (angielski / niemiecki)	4,0	1,3			4,0
A1_W16, A1_W18, A1_U17, A1_U18, A1_K3, A1_K13	Sporty walki, fitness	1,0	0,7			1,0
A1_W1, A1_W19, A1_W4	Wykład monograficzny	2,0	0,9			2,0
<i>zależnie od wybranych zajęć</i>	Zajęcia sportowe i edukacyjne	8,0	3,7			8,0
<b>B. PRZEDMIOTY KSZTAŁCENIA PODSTAWOWEGO</b>		<b>17,0</b>	<b>9,4</b>	<b>7,0</b>	<b>12,0</b>	<b>0,0</b>
A1_W4, A1_U2, A1_K1, A1_K2,	Anatomia	1,0	0,7		1,0	
A1_W1, A1_W9, A1_U3, A1_U8, A1_K12, A1_K2	Antropologia	1,0	0,7		1,0	
A1_W3, A1_K1	Biochemiczna diagnostyka wysiłku sportowego	1,0	0,7		1,0	
A1_W1, A1_W4, A1_U4, A1_K4,	Biologiczny rozwój człowieka	1,0	0,7		1,0	
A1_W4, A1_W13, A1_U2, A1_U3, A1_K2	Diagnostyka biomechaniczna aktywności ruchowej	1,0	0,7		1,0	
A1_W16, A1_U19, A1_K1	Ekologia	1,0	0,7		1,0	
A1_W8, A1_W19, A1_U20, A1_K8	Filozofia sportu	2,0	0,7	2,0	2,0	
A1_W4, A1_W18, A1_U2, A1_U3, A1_K13	Fizjologiczna diagnostyka wysiłku sportowego	1,0	0,7		1,0	
A1_W 6, A1_U14, A1_U16, A1_K2, A1_K10	Geropedagogika	1,0	0,7	1,0		
A1_W 1, A1_W13, A1_U2, A1_U3, A1_K1, A1_K3	Gerokinezyjologia	1,0	0,7		1,0	
A1_W9, A1_W18, A1_U3, A1_U8, A1_U9, A1_K2, A1_K5	Metody statystyki matematycznej	2,0	0,9		2,0	

Efekty uczenia się	Nazwa przedmiotu	Liczba punktów ECTS za przedmiot	Punkty ECTS w ramach zajęć:			
			prowadzonych z bezpośrednim udziałem nauczycieli	z dziedziny nauk humanistycznych lub nauk społecznych	kształtujących umiejętności badawcze	do wyboru
A1_W7, A1_W16, A1_U4, A1_U15, A1_K12	Psychologia społeczna	2,0	1,1	2,0		
A1_W17, A1_U5, A1_U8, A1_K12	Socjologia kultury fizycznej	2,0	0,7	2,0		
<b>C. PRZEDMIOTY KSZTAŁCENIA KIERUNKOWEGO</b>		<b>39,0</b>	<b>22,6</b>	<b>8,0</b>	<b>25,0</b>	<b>0,0</b>
A1_W11, A1_U2, A1_U13, A1_K1, A1_K8, A1_K13	Dietetyka	2,0	1,3		2,0	
A1_W8, A1_U3, A1_W18, A1_K2	Medycyna sportowa	2,0	1,3			
A1_W11, A1_U13, A1_K2, A1_K3, A1_K10, A1_K13	Interaktywna edukacja zdrowotna	1,0	0,7		1,0	
A1_W3, A1_K1	Odnowa biologiczna	2,0	0,9			
A1_W21, A1_U20, A1_K1	Organizacja imprez sportowych	1,0	0,7			
A1_W16, A1_W18, A1_U17, A1_U18, A1_K3, A1_K13	Teoria i metodyka gimnastyki	2,0	1,3			
A1_W16, A1_W18, A1_U17, A1_U18, A1_K3, A1_K13	Teoria i metodyka lekkoatletyki	2,0	1,3		2,0	
A1_W16, A1_W18, A1_U17, A1_U18, A1_K3, A1_K13	Formy aktywności w wodzie	2,0	1,3		2,0	
A1_W16, A1_W18, A1_U17, A1_U18, A1_K3, A1_K13	Teoria i metodyka piłki ręcznej	2,0	1,3		2,0	
A1_W16, A1_W18, A1_U17, A1_U18, A1_K3, A1_K13	Teoria i metodyka piłki siatkowej	2,0	1,3		2,0	
A1_W16, A1_W18, A1_U17, A1_U18, A1_K3, A1_K13	Teoria i metodyka piłki nożnej	2,0	1,3		2,0	
A1_W16, A1_W18, A1_U17, A1_U18, A1_K3, A1_K13	Teoria i metodyka koszykówki	2,0	1,3		2,0	
A1_W13, A1_W16, A1_U2, A1_U3, A1_U6, A1_K1, A1_K5	Teoria treningu	3,0	1,7			
A1_W14, A1_W18, A1_U16, A1_U19, A1_K6, A1_K11	Turystyka szkolna	2,0	1,3			
A1_W2, A1_W6, A1_U7, A1_U10, A1_K1, A1_K13	Pedagogika specjalna	2,0	1,3	2,0		
<b>PRZEDMIOTY PRZYGOTOWANIA DYDAKTYCZNEGO</b>						
A1_W1, A1_W18, A1_U16, A1_U18, A1_K4, A1_K5	Zaawansowana dydaktyka WF	4,0	2,1		4,0	

Efekty uczenia się	Nazwa przedmiotu	Liczba punktów ECTS za przedmiot	Punkty ECTS w ramach zajęć:			
			prowadzonych z bezpośrednim udziałem nauczycieli	z dziedziny nauk humanistycznych lub nauk społecznych	kształtujących umiejętności badawcze	do wyboru
<b>PRZEDMIOTY PRZYGOTOWANIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNEGO</b>						
A1_W7, A1_W6, A1_U4, A1_U15, A1_K10	Psychologia kultury fizycznej	<b>3,0</b>	1,3	3,0	3,0	
A1_W2, A1_W7, A1_U11, A1_U14, A1_K3, A1_K5	Pedagogika kultury fizycznej	<b>3,0</b>	1,3	3,0	3,0	
<b>D. MODUŁ DYPLOMOWY</b>		<b>16,0</b>	<b>1,9</b>	<b>0,0</b>	<b>16,0</b>	<b>16,0</b>
A1_W2, A1_W7, A1_U1, A1_U3, A1_U8, A1_U9, A1_K12	Seminarium magisterskie	<b>4,0</b>	1,9		4,0	4,0
A1_W2, A1_W7, A1_U1, A1_U3, A1_U8, A1_U9, A1_K12	Egzamin magisterski	<b>12,0</b>	0,0		12,0	12,0
<b>E. SPECJALNOŚĆ NAUCZYCIELSKA ZE SPECJALIZACJĄ INSTRUKTORSKĄ i PROMOCJĄ ZDROWIA</b>		<b>23,0</b>	<b>13,4</b>	<b>0,0</b>	<b>21,0</b>	<b>23,0</b>
A1_W13, A1_W16, A1_U2, A1_U3, A1_U6, A1_K1, A1_K5	Teoria i praktyka dyscypliny I	<b>10,0</b>	6,1		10,0	10,0
<i>zależnie od wybranego przedmiotu</i>	Przedmiot do wyboru	<b>2,0</b>	1,3			2,0
<b>PROMOCJA ZDROWIA</b>						
A1_W11, A1_U13, A1_K3	Zmiany zachowań zdrowotnych	<b>2,0</b>	1,0		2,0	2,0
A1_W6, A1_W7, A1_U4, A1_U15, A1_K1	Zarządzanie stresem	<b>1,0</b>	0,8		1,0	1,0
A1_W5, A1_U19, A1_K1	Ekologiczne uwarunkowania zdrowia	<b>1,0</b>	0,6		1,0	1,0
A1_W11, A1_W13, A1_U13, A1_K10, A1_K13	Kompendium wiedzy o żywności i żywieniu	<b>2,0</b>	1,0		2,0	2,0
A1_W5, A1_W11, A1_U4, A1_U13, A1_K2,	Promocja racjonalnego żywienia	<b>1,0</b>	0,4		1,0	1,0
A1_W5, A1_W11, A1_U8, A1_U10, A1_U13, A1_K13	Projektowanie programów zdrowotnych	<b>2,0</b>	1,0		2,0	2,0
A1_W9, A1_U10, A1_K13	Psychologia odżywiania	<b>1,0</b>	0,6		1,0	1,0
A1_W19, A1_U13, A1_K13	Całodobowa aktywność fizyczna	<b>1,0</b>	0,6		1,0	1,0
<b>F. SPECJALNOŚĆ NAUCZYCIELSKA Z TRENEREM OSOBISTYM</b>		<b>23,0</b>	<b>13,8</b>	<b>1,0</b>	<b>15,0</b>	<b>23,0</b>
A1_W7, A1_W6, A1_U4, A1_U15, A1_K10	Psychologia pracy z klientem	<b>1,0</b>	0,9	1,0		1,0



Efekty uczenia się	Nazwa przedmiotu	Liczba punktów ECTS za przedmiot	Punkty ECTS w ramach zajęć:			
			prowadzonych z bezpośrednim udziałem nauczycieli	z dziedziny nauk humanistycznych lub nauk społecznych	kształtujących umiejętności badawcze	do wyboru
A1_W3, A1_W5, A1_U3, A1_U6, A1_K3	Trening zdrowotny	2,0	1,5		2,0	2,0
A1_W11, A1_U12, A1_U22, A1_K8	Żywnienie i suplementacja diety	3,0	1,7		3,0	3,0
A1_W3, A1_W5, A1_U2, A1_U12, A1_K4	Odnowa biologiczna	1,0	0,7			1,0
A1_W13, A1_W16, A1_U2, A1_U3 A1_U6, A1_K1, A1_K5	Teoria i praktyka dyscypliny - kulturystyka	10,0	6,1		10,0	10,0
A1_W8, A1_U3, A1_W18, A1_K2	Medyczne podstawy uprawiania sportu	2,0	0,9			2,0
A1_W15, A1_W16, A1_U2, A1_U12, A1_K1, A1_K8,	Zagadnienia organizacyjno-prawne w sporcie	2,0	1,1			2,0
A1_W11, A1_U12, A1_U22, A1_K8	Żywnienie i wspomaganie w sporcie	2,0	1,1			2,0
<b>G. SPECJALNOŚĆ NAUCZYCIELSKO-TRENERSKA</b>		<b>22,0</b>	<b>12,9</b>	<b>2,0</b>	<b>19,0</b>	<b>22,0</b>
A1_W13, A1_W16, A1_U2, A1_U3 A1_U6, A1_K1, A1_K5	Dyscyplina kierunkowa do wyboru	15,0	10,1		15,0	15,0
A1_W11, A1_U12, A1_U22, A1_K8	Żywnienie	2,0	0,7			2,0
A1_W7, A1_U12, A1_U14, A1_K2, A1_K3	Pedagogika sportu	1,0	0,5	1,0	1,0	1,0
A1_W1, A1_W13, A1_U17, A1_K12	Teoria sportu	2,0	0,7		2,0	2,0
A1_W11, A1_W16, A1_U1, A1_K1	Psychologia sportu	1,0	0,5	1,0		1,0
A1_W01, A1_W04, A1_U7, A1_K13	Fizjologia sportu	1,0	0,5		1,0	1,0
<b>H. SPECJALNOŚĆ NAUCZYCIELSKA Z MENEDŻEREM SPORTU</b>		<b>21,0</b>	<b>11,8</b>	<b>0,0</b>	<b>10,0</b>	<b>21,0</b>
A1_W13, A1_W16, A1_U2, A1_U3, A1_U6, A1_K1, A1_K5	Teoria i praktyka dyscypliny kierunkowej	10,0	6,1		10,0	10,0
A1_W15, A1_W16, A1_U2, A1_U12, A1_K1, A1_K8	Prawne aspekty funkcjonowania związków i organizacji sportowych	2,0	0,7			2,0
A1_W20, A1_W21, A1_U22 A1_K1	Zarządzanie związkami i organizacjami sportowymi	2,0	1,3			2,0
A1_W21, A1_W22, A1_U22 A1_K1	Zarządzanie finansami i sponsoring w sporcie	2,0	1,1			2,0

Efekty uczenia się	Nazwa przedmiotu	Liczba punktów ECTS za przedmiot	Punkty ECTS w ramach zajęć:			
			prowadzonych z bezpośrednim udziałem nauczycieli	z dziedziny nauk humanistycznych lub nauk społecznych	kształtujących umiejętności badawcze	do wyboru
A1_W20, A1_W21, A1_U22 A1_K1	Planowanie, organizacja i bezpieczeństwo imprez sportowych	2,0	1,1			2,0
A1_W21, A1_W22, A1_U22 A1_K1	Public relations i współpraca z mediami	2,0	0,9			2,0
A1_W21, A1_W22, A1_U22 A1_K1	Coaching i mentoring w pracy menedżera sportu	1,0	0,7			1,0
<b>I. PRAKTYKI</b>						
A1_W11, A1_W15, A1_U5, A1_U9, A1_K4, A1_K12	Praktyka psychologiczno-pedagogiczna	1,0	1,0		1,0	
A1_W9, A1_W10, A1_U1, A1_U11, A1_K1, A1_K3	Praktyka w szkole ponadpodstawowej	4,0	4,0		2,0	
<b>Praktyki w ramach specjalności nauczycielskiej ze specjalizacją instruktorską i promocją zdrowia</b>						
A1_W11, A1_W15, A1_U5, A1_U9, A1_K4, A1_K12	Praktyka zawodowa instruktorska	1,0	1,0			1,0
<b>Praktyki w ramach specjalności nauczycielskiej z trenerem osobistym</b>						
A1_W11, A1_W15, A1_U5, A1_U9, A1_K4, A1_K12	Praktyka zawodowa instruktorska	1,0	1,0			1,0
<b>Praktyki w ramach specjalności nauczycielsko-trenerskiej</b>						
A1_W11, A1_W15, A1_U5, A1_U9, A1_K4, A1_K12	Praktyka zawodowa trenerska	2,0	2,0			2,0
<b>Praktyki w ramach specjalności nauczycielskiej z menedżerem sportu</b>						
A1_W7, A1_W9, A1_W15, A1_W16, A1_21, A1_U1, A1_U9, A1_U12, A1_U13, A1_U20 A1_U21, A1_K1, A1_K2, A1_K4, A1_K5, A1_K6, A1_K8, A1_K10	Praktyka menedżerska	2,0	2,0			2,0
A1_W11, A1_W15, A1_U5, A1_U9, A1_K4, A1_K12	Praktyka zawodowa instruktorska	1,0	1,0			1,0
		<b>120</b>	<b>62</b>	<b>19</b>	<b>79</b>	<b>55</b>

## 5. TREŚCI PROGRAMOWE

### A. Przedmioty kształcenia ogólnego (190 godzin i 19 punktów ECTS)

- A.1. Metodologia badań naukowych: Wyposażenie w podstawową wiedzę z zakresu metodologii badań naukowych. Umiejętność wykorzystania wiedzy metodologicznej do rozwiązywania problemów naukowych związanych z pracą zawodową i działalnością społeczną, z zachowaniem zasad etycznych.
- A.2. Komunikacja interpersonalna: Zapoznanie studentów z zakresu zagadnień dotyczących komunikacji interpersonalnej w szeroko pojętej kulturze fizycznej. Zaznajomienie studentów z umiejętnościami metodycznymi i technicznymi niezbędnymi do aktywnego komunikowania się. Zapoznanie studentów z umiejętnościami przygotowania i przeprowadzenia wystąpień publicznych jako formy komunikacji.
- A.3. Język obcy (angielski / niemiecki): Język obcy do wyboru: Student uczestniczy w kształceniu językowym z języka angielskiego lub niemieckiego właściwym dla poziomu B2+.
- A.4. Sporty walki, fitness (do wyboru): Zapoznanie studenta z formą aktywności fizycznej jaką są sporty walki. Zapoznanie studentów ze specyfiką prowadzenia zajęć w sportach walki. Systematyzacja wiedzy z zakresu teorii i metodyki fitness: historia, terminologia, systematyka. Opanowanie techniki wykonania, metodyki nauczania podstawowych ćwiczeń z zakresu fitness oraz kompozycji układów aerobowych. Wyposażenie studentów w umiejętności pedagogiczne niezbędne do prowadzenia lekcji wychowania fizycznego z elementami fitness oraz nowoczesnych form gimnastycznych.
- A.5. Wykład monograficzny do wyboru: w języku polskim lub języku angielskim
- A.6. Zajęcia sportowe i edukacyjne do wyboru: Student wybiera jedną z następujących dyscyplin: judo, tenis, kulturystyka, futsal, badminton, łyżwiarstwo, aqua aerobik, unihokej, nordic walking, lekkoatletyka, pływanie, joga, piłka siatkowa, koszykówka, piłka nożna, piłka ręczna i inne zgodnie z ofertą.

### B. Przedmioty kształcenia podstawowego (210 godzin i 17 punktów ECTS)

- B.1. Anatomia: Poszerzenie wiedzy dotyczącej morfologii i funkcji układów organizmu człowieka. bezpośrednio związanych z aktywnością ruchową: biernego i czynnego układu ruchu oraz układu nerwowego. Przystwojenie anatomicznej wiedzy z zakresu układu trawiennego i moczowo-płciowego oraz poszerzenie wiedzy z oglądu ciała na modelach anatomicznych.
- B.2. Antropologia: poszerzenie wiadomości o rozwoju osobniczym człowieka, o zróżnicowaniu budowy ciała i jej oceny. Poszerzenie wiadomości z zakresu metodologii badań antropologicznych.
- B.3. Biochemia diagnostyka wysiłku sportowego : Zrozumienie prawidłowości funkcjonowania organizmu na poziomie molekularnym w tym procesów odpowiedzialnych za synchronizację utrzymania homeostazy organizmu, szczególnie w warunkach obciążenia dodatkowymi czynnikami (warunki ekstremalne) czy wprowadzenia różnych suplementów. Zapoznanie się z podstawowymi biochemicznymi mechanizmami procesów związanych ze starzeniem się organizmu oraz roli wysiłku fizycznego jako terapii w wielu schorzeniach.
- B.4. Biologiczny rozwój człowieka: zna podstawową wiedzę na temat rozwoju człowieka w cyklu życia zarówno w aspekcie biologicznym, jak i psychologicznym oraz społecznym a także zna czynniki zaburzające ten rozwój.
- B.5. Diagnostyka biomechaniczna aktywności ruchowej: Poznanie i zrozumienie przez studentów zagadnień z zakresu biomechanicznych procesów zachodzących w organizmie człowieka związanych z funkcjonowaniem narządu ruchu w trakcie jego czynności statycznych i dynamicznych. Zdobywanie przez studenta umiejętności biomechanicznej oceny form ruchu. Poznanie współczesnych metod badawczych stosowanych w biomechanice

- B.6. Ekologia: Rozumienie współzależności między organizmem a środowiskiem, rozumienie podstawowych procesów ekologicznych na poziomie populacji, ekosystemów i biosfery. Poznanie i zrozumienie podstawowych czynników kształtujących funkcjonowanie środowiska przyrodniczego. Zapoznanie się z forami ochrony środowiska.
- B.7. Filozofia sportu: Zdobyć podstawową wiedzę filozoficzną dotyczącą człowieka. Opanować elementarną wiedzę dotyczącą procesów społecznych, ich prawidłowości. Uporządkować wiedzę dotyczącą wychowania, jego filozoficznych podstaw. Nauczyć samodzielności w zdobywaniu wiedzy, rozwinąć profesjonalne umiejętności. Uświadomić potrzebę rozwoju własnej osobowości, określić jego kierunek. Uporządkować wiedzę w niektórych obszarach filozofii niezbędną dla pełnego rozwoju człowieka, społeczeństwa. Nauczyć stosowania prawd, zasad filozoficznych w życiu, rozwiązywaniu problemów na różnych płaszczynach życia jednostki, grupy. Zapoznać z podstawowymi pojęciami, teoriami filozoficznymi i wyjaśnić potrzebę ich istnienia dla prawidłowej edukacji. Zdobyć umiejętność rozumienia i analizowania zjawisk społecznych w oparciu o wiedzę filozoficzną. Zdobyć umiejętność pracy nad własną osobowością, rozwijać ją i kształtować.
- B.8. Fizjologiczna diagnostyka wysiłku sportowego: Poszerzenie wiedzy dotyczącej sposobów oceny wydolności fizycznej i fizjologicznej oceny wysiłku fizycznego. Przedstawienie metod oceny przeprowadzanych w warunkach laboratoryjnych i terenowych. Zapoznanie studenta z praktycznymi aspektami oceny wysiłku fizycznego..
- B.9. Geropedagogika: Poznanie problematyki starości i starzenia się w ujęciu psychopedagogicznym i społecznym, potrzeb osób starszych o zróżnicowanym stanie zdrowia, sprawności funkcjonalnej, różnej sytuacji społeczno-ekonomicznej. Nabycie umiejętności pracy z osobami starszymi, pomoc w adaptacji do nowych warunków życia, z poszanowaniem godności osobistej jednostki. Uzyskanie kompetencji w zakresie tworzenia i realizowania indywidualnych i środowiskowych programów aktywizacji osób starszych.
- B.10. Gerokinezyjologia: Zapoznanie z procesem starzenia człowieka, przyczynami i skutkami. Poznanie możliwości wykonywania wysiłku fizycznego o różnym charakterze przez osoby starsze oraz jego oddziaływaniem na organizm. Opanowanie sposobów oceny wydolności i sprawności fizycznej osób starszych oraz efektów stosowanych obciążeń fizycznych. Umiejętność przygotowania i prowadzenia aktywności ruchowej osób starszych z różnymi ograniczeniami uwarunkowanymi wiekiem i sprawnością fizyczną.
- B.11. Metody statystyki matematycznej: Poznanie podstawowych parametrów statystycznych oraz metod statystyki opisowej. Zdobyć praktycznych umiejętności opracowania materiału statystycznego i wnioskowania statystycznego. Zdobyć umiejętność rozumienia i analizy wyników publikowanych w literaturze naukowej.
- B.12. Psychologia społeczna: Przekazanie wiedzy z zakresu psychologii społecznej prowadzącej do zrozumienia zachowań społecznych i transformacji społecznej. Przedstawienie mechanizmów wpływu społecznego na podstawie teorii, jak i własnego doświadczenia (ćwiczenia). Doskonalenie umiejętności autoanalizy, obserwacji i analizy zjawisk psychologicznych oraz zachowania ludzi. Uświadomienie znaczenia cech własnego zachowania w roli nauczyciela dla inicjowania i podtrzymywania relacji społecznych. Kształtowanie motywacji do podejmowania osobistych poszukiwań zmierzających do samodoskonalenia oraz lepszego rozumienia siebie i innych. Wspomaganie rozwoju umiejętności psychologicznych koniecznych w kontaktach interpersonalnych z innymi ludźmi.
- B.13. Socjologia kultury fizycznej: Opanować wiedzę o różnych rodzajach struktur i instytucji społecznych. Poznać rodzaje więzi społecznych i rządzące nimi prawa. Poznać procesy dotyczące zmian struktur, instytucji społecznych, ich przyczyny, przebieg, skutki. Nauczyć studenta prawidłowo interpretować zjawiska społeczne. Nauczyć studenta korzystać z podstawowej wiedzy socjologicznej, stosować ją w praktyce. Wykorzystywać zdobytą wiedzę do rozstrzygania problemów związanych z pracą zawodową. Aktywnie uczestniczyć w tworzeniu rzeczywistości społecznej zgodnie z obiektywnymi zmianami. Zdobyć

umiejętność wyboru strategii argumentacji, uzasadniania własnych twierdzeń przez odwołanie się do tekstu źródłowego.

### C. Przedmioty kształcenia kierunkowego (530 godzin i 39 punktów ECTS)

- C.1. Dietetyka: Zapoznanie studentów z podstawowymi zagadnieniami dotyczącymi żywienia człowieka. Zdobywanie umiejętności praktycznego wykorzystania uzyskanych wiadomości w życiu osobistym i zawodowym.
- C.2. Medycyna sportowa: Przekazanie wiedzy z zakresu medycyny sportowej z uwzględnieniem zdrowotnych korzyści ćwiczeń fizycznych oraz wskazań i przeciwwskazań do uprawiania sportu. Podstawowe zagadnienia z zakresu urazów sportowych, zaburzeń metabolicznych, aktywności ruchowej na dużej wysokości, nurkowania amatorskiego i sportowego oraz zagrożeń dopingiem. Wypracowanie kreatywności myślenia, chęci podnoszenia swoich kwalifikacji i współpracy z innymi specjalistami.
- C.3. Interaktywna edukacja zdrowotna: Przekazanie wiedzy i umiejętności dotyczących metod aktywizowania podopiecznych do wzmocnienia zdrowia i podejmowania działań prozdrowotnych. Zapoznanie studenta z metodami edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia, w celu kształtowania nawyków prozdrowotnych oraz odpowiedzialności za swoje zdrowie i innych. Przekazanie wiedzy na temat planowania i przebiegu procesu uczenia się oraz komunikowania z podopiecznymi. Student uzyska umiejętność wykorzystania komunikacji interpersonalnej do aktywnego prowadzenia edukacji zdrowotnej wśród osób w różnym wieku, zdrowych lub chorych, oraz o różnym poziomie sprawności fizycznej.
- C.4. Odnowa biologiczna: Przekazanie wiedzy z zakresu zagadnień dotyczących odnowy biologicznej i ich wpływ na organizm na poziomie komórkowym i tkankowym. Uświadomienie znaczenia odnowy biologicznej w procesie treningowym oraz wykazanie korzyści planowania odpowiedniego programu odnowy biologicznej w zależności od specyfiki dyscyplin sportowych.
- C.5. Organizacja imprez sportowych: Wyposażenie w wiedzę z zakresu zagadnień dotyczących planowania i organizacji imprez sportowych. Przekazanie określonego zasobu umiejętności metodycznych i technicznych niezbędnych do realizacji imprez sportowych. Uświadomienie znaczenia aktywnego uczestnictwa w imprezach sportowych w kulturze fizycznej dla zdrowotności człowieka w każdym wieku i jej roli w zapobieganiu chorobom cywilizacyjnym. Opanowanie umiejętności planowania scenariuszy konkretnych imprez w ramach kultury fizycznej. Wykazanie korzyści planowania, organizacji, aspektów marketingowych i uczestnictwa w imprezach w ramach kultury fizycznej oraz wskazanie ich pozytywnego znaczenia w przeciwdziałaniu chorobom cywilizacyjnym.
- C.6. Teoria i metodyka gimnastyki: Systematyzacja wiedzy z zakresu teorii i metodyki gimnastyki podstawowej, sportów gimnastycznych i nowoczesnych form gimnastycznych: historia, terminologia, systematyka. Opanowanie techniki wykonania, metodyki nauczania i asekuracji podstawowych ćwiczeń z zakresu gimnastyki sportowej i akrobatyki sportowej oraz kompozycji układów z zakresu sportów gimnastycznych. Wyposażenie studentów w umiejętności pedagogiczne niezbędne do prowadzenia lekcji wychowania fizycznego z elementami gimnastyki, akrobatyki sportowej oraz nowoczesnych form gimnastycznych.
- C.7. Teoria i metodyka lekkoatletyki: Zaznajomienie studentów z nowoczesną metodyką nauczania nietypowych konkurencji lekkoatletycznych. Praktyczne opanowanie techniki nietypowych konkurencji lekkoatletycznych (biegów, skoków i rzutów). Nabycie umiejętności organizacji zawodów i masowych form lekkoatletycznych szczebla szkolnego, lokalnego i wojewódzkiego.
- C.8. Formy aktywności w wodzie: Przekazanie najnowszej wiedzy teoretycznej i praktycznej z zakresu technik pływania sportowego. Wyjaśnienie znaczenia metodyki i systematyki ćwiczeń technicznych w nauczaniu i doskonaleniu sportowych technik pływackich oraz zapoznanie z zasadami pozwalającymi kierować grupą. Wyposażenie i usprawnienie w

możliwie bogaty zasób ćwiczeń technicznych niezbędnych w nauczaniu i doskonaleniu sportowych technik pływackich. Programowanie i organizowanie efektywnego i bezpiecznego prowadzenia zajęć z pływania, niezależnie od wieku ćwiczących oraz ocena efektów swojego działania. Propagowanie zdrowego stylu życia poprzez znajomość walorów środowiska.

- C.9. Teoria i metodyka piłki ręcznej: Pogłębianie wiedzy i doskonalenie umiejętności wykonywania czynności ruchowych typowych dla gry w piłkę ręczną i usprawniania ciała w różnym wieku. Doskonalenie umiejętności prowadzenia podstawowych i specjalistycznych zajęć ruchowych typowych dla gry w piłkę ręczną. Doskonalenie umiejętności oddziaływania bezpiecznymi dla organizmu ćwiczeniami fizycznymi oraz kontroli procesu nauczania.
- C.10. Teoria i metodyka siatkówki: Pogłębianie wiedzy i doskonalenie umiejętności wykonywania czynności ruchowych typowych dla gry w piłkę siatkową i usprawniania ciała w różnym wieku. Doskonalenie umiejętności prowadzenia podstawowych i specjalistycznych zajęć ruchowych typowych dla gry w piłkę siatkową. Doskonalenie umiejętności oddziaływania bezpiecznymi dla organizmu ćwiczeniami fizycznymi oraz kontroli procesu nauczania.
- C.11. Teoria i metodyka piłki nożnej: Pogłębianie wiedzy i doskonalenie umiejętności wykonywania czynności ruchowych typowych dla gry w piłkę nożną i usprawniania ciała w różnym wieku. Doskonalenie umiejętności prowadzenia podstawowych i specjalistycznych zajęć ruchowych typowych dla gry w piłkę nożną. Doskonalenie umiejętności oddziaływania bezpiecznymi dla organizmu ćwiczeniami fizycznymi oraz kontroli procesu nauczania.
- C.12. Teoria i metodyka koszykówki: Pogłębianie wiedzy i doskonalenie umiejętności wykonywania czynności ruchowych typowych dla gry w koszykówkę i usprawniania ciała w różnym wieku. Doskonalenie umiejętności prowadzenia podstawowych i specjalistycznych zajęć ruchowych typowych dla gry w koszykówkę. Doskonalenie umiejętności oddziaływania bezpiecznymi dla organizmu ćwiczeniami fizycznymi oraz kontroli procesu nauczania.
- C.13. Teoria treningu: Zapoznanie studentów z zasadami projektowania szkolenia sportowego w zorganizowanym cyklu tj. diagnoza, prognoza, kontrola, ze szczególnym uwzględnieniem pomiaru w sporcie. Zapoznanie studentów z podstawowymi pojęciami związanymi z systemowym rozumieniem treningu sportowego w różnych odmianach sportu. Nauczanie umiejętności optymalizowania procesu treningowego
- C.14. Turystyka szkolna: wykazanie walorów i uwarunkowań turystyki i krajoznawstwa w szkole. Poznanie szkolnych form turystyki i krajoznawstwa. Opanowanie umiejętności niezbędnych do prowadzenia szkolnych form turystyki i krajoznawstwa oraz ocena efektów swojego działania.
- C.15. Pedagogika specjalna: Funkcje pedagogiki specjalnej. Definicje i kryteria niepełnosprawności. Współczesne koncepcje niepełnosprawności. Ewolucja w podejściu do problemów niepełnosprawności. Subdyscyplina pedagogiki specjalnej. Idea kształcenia integracyjnego i edukacji włączającej dzieci i młodzież z niepełnosprawnością.
- C.16. Zaawansowana dydaktyka wychowania fizycznego: Przygotowanie studenta do pracy nauczyciela wychowania fizycznego w ponadpodstawowej. Wyposażenie studenta w poszerzoną wiedzę w zakresie nauczania czynności ruchowych. Nabycie kwalifikacji umożliwiających oddziaływanie środkami fizycznymi na organizm człowieka w różnym wieku.
- C.17. Psychologia kultury fizycznej: Przekazanie wiedzy z zakresu psychologii prowadzącej do zrozumienia zachowań. Doskonalenie umiejętności autoanalizy, obserwacji i analizy zjawisk psychologicznych oraz zachowania ludzi. Uświadomienie znaczenia cech własnego zachowania w roli nauczyciela dla inicjowania i podtrzymywania relacji społecznych.

Kształtowanie motywacji do podejmowania osobistych poszukiwań zmierzających do samodoskonalenia oraz lepszego rozumienia siebie i innych. Wspomaganie rozwoju umiejętności psychologicznych koniecznych w kontaktach interpersonalnych z innymi ludźmi.

- C.18. Pedagogika kultury fizycznej: Przekazanie wiedzy w zakresie środowiska społecznego ucznia, znaczenia grup rówieśniczych, kryzysu autorytetów, zagrożeń rozwoju dorastającej młodzieży. Dostarczenie wiedzy i umiejętności w zakresie specyfiki pracy opiekuńczo-wychowawczej w III etapie edukacyjnym.

#### **D. Moduł dyplomowy (45 godzin i 16 punktów ECTS)**

- D.1. Seminarium dyplomowe: Zapoznanie z głównymi pozycjami literatury specjalistycznej, przygotowanie do samodzielnego gromadzenia danych niezbędnych w pracy naukowej. Zapoznanie z możliwościami korzystania z elektronicznych baz danych, sposobami gromadzenia piśmiennictwa. Zapoznanie z charakterystyką prac dyplomowych, wymaganiami dotyczącymi struktury i przygotowania pracy dyplomowej. Zapoznanie z planem pracy, poszczególnymi etapami i zasadami przygotowania pracy dyplomowej. Opracowane planu pracy, określenie harmonogramu przygotowania pracy, wyznaczenie zdań wraz z określeniem terminu ich realizacji, przygotowanie ostatecznej wersji pracy dyplomowej.

#### **E. Specjalność nauczycielska z ze specjalizacją instruktorską z promocją zdrowia (330 godzin i 23 punkty ECTS)**

- E.1. Przedmiot do wyboru: związane ze zmianami w sporcie.
- E.2. Teoria i praktyka dyscypliny I: Przekazanie odpowiedniej wiedzy teoretycznej (wykłady) i praktycznej (ćwiczenia) nowych umiejętności. Zapoznanie z charakterystyką dyscyplin sportu. Zapoznanie z podstawowymi uwarunkowaniami metodyczno-organizacyjnymi szkolenia dzieci i młodzieży, ukierunkowanymi na osiągnięcie wysokiego poziomu sportowego. Zapoznanie ze strukturą nauczania, proporcjami w zakresie stosowania ćwiczeń o charakterze oddziaływania wszechstronnego, ukierunkowanego i specjalistycznego w kolejnych latach szkolenia oraz obciążeniami treningowymi i startowymi. Praktyczne opanowanie metodyki nauczania podstaw. Zapoznanie z organizacją szkolenia grupowego ze szczególnym uwzględnieniem dzieci w wieku wczesnoszkolnym. Zapoznanie z organizacją szkolenia podstawowego (planowanie i programowanie pracy, dokumentacja instruktorska, organizacja sprawdzianów, współpraca z rodzicami oraz nauczycielami związanych z organizacją obozów szkoleniowych.
- E.3. Zmiany zachowań zdrowotnych: Pojęcie i mechanizm działania nawyku. Negatywne zachowania zdrowotne i ich uwarunkowania. Zmiana złych nawyków jako proces (metody zmiany, wzmacnianie pozytywne i negatywne podjętych działań w zakresie zmiany zachowań zdrowotnych). Psychologiczne determinanty motywacji do zmiany. Dialog motywujący w procesie zmiany niepożądanych zachowań zdrowotnych.
- E.4. Zarządzanie stresem: Stres i mechanizmy jego powstawania. Symptomy stresu. Style radzenia sobie ze stresem. Środki i taktyki, które pomagają odzyskać kontrolę w konkretnych stresujących sytuacjach. Zarządzanie stresem w pracy, wspieranie siebie i innych oraz ochrona przed stresem. Syndrom wypalenia zawodowego. Stres a typ osobowości. Budowanie odporności psychicznej. Psychoprofilaktyka.
- E.5. Ekologiczne uwarunkowania zdrowia: Zdrowie jednostki i zbiorowości. Czynniki kształtujące zdrowie. Ocena stanu zdrowia. Klimat a zdrowie. Mikroklimat. Zanieczyszczenia powietrza stanowiące zagrożenia dla zdrowia. Promieniowanie i jego wpływ na zdrowie. Hałas i wibracje: źródła, wpływ na zdrowie. Higiena wody. Chemiczne i biologiczne skażenia wody i ścieków. Higiena gleby: czynniki obecne w glebie stanowiące potencjalne zagrożenie dla zdrowia, skażenia biologiczne i chemiczne. Transport - jego wpływ na środowisko i zdrowie ludzi oraz zwierząt. Zagrożenia występujące w środowisku pracy.

Choroby zawodowe. Współczesne zagrożenia zdrowia przez patogeny biologiczne. Biologiczne czynniki patogenne obecne w środowisku pracy. Choroby odzwierzęce. Choroby Prionowe. Jakość żywności i jej uwarunkowania.

- E.6. Kompendium wiedzy o żywności i żywieniu: Przekaz kompendium wiedzy z zakresu żywności i sposobów żywienia. Poznanie różnych grup żywności skierowanych do osób zagrożonych rozwojem schorzeń dietozależnych. Wspomaganie leczenia różnych schorzeń poprzez zastosowanie diet alternatywnych w żywieniu i dietetyce. Dostarczenie wiedzy o korzyści i zagrożeniach związanych ze stosowaniem niekonwencjonalnego sposobu żywienia u osób zdrowych oraz w różnych jednostkach chorobowych. Kształtowanie umiejętności posługiwania się aparaturą wykorzystywaną w dietetyce.
- E.7. Promocja racjonalnego żywienia: Poznanie związku jaki występuje pomiędzy żywieniem i prawidłowym rozwojem organizmu, zdrowiem, występowaniem chorób przewlekłych oraz procesami starzenia. Zapoznanie z obowiązującymi zaleceniami żywieniowymi oraz nabycie umiejętności wykazania zachowań żywieniowych ryzykownych dla zdrowia oraz zaburzeń w stanie odżywienia (w szczególności nadwagi i otyłości).
- E.8. Projektowanie programów zdrowotnych: Poznanie korzystnych dla zdrowia zmian zachowań żywieniowych. W oparciu o zalecenia dotyczące racjonalnego żywienia pozyskanie umiejętności projektowania i wdrażania programów/interwencji żywieniowej wraz z ewaluacją ich rezultatów.
- E.9. Psychologia odżywiania: Emocje i ich regulacja a jedzenie i ich wzajemne współzależności. Jedzenie emocjonalne i kompulsywne. Psychologia odchudzania i nadmiernego jedzenia. Etapy interwencji w redukcji masy ciała. Zaburzenia odżywiania. Podstawy pomocy psychodietetycznej i *diet coaching*.
- E.10. Całodożyciowa aktywność fizyczna: Poszerzenie wiedzy na temat możliwości podejmowania różnych rodzajów aktywności fizycznej w zależności od wieku i płci. Określenie zasad podejmowania aktywności fizycznej przez określone grupy osób. Ocena wieloczynnikowa wpływu różnych rodzajów aktywności fizycznej na organizm człowieka.

## **F. Specjalność nauczycielska z Trenerem osobistym (330 godzin i 23 punkty ECTS)**

- F.1. Psychologia pracy z klientem: Psychologiczne aspekty relacji interpersonalnych trener – klient.
- F.2. Trening zdrowotny: Wybrane formy aktywności fizycznej w profilaktyce chorób cywilizacyjnych u osób w różnym wieku.
- F.3. Żywnienie i suplementacja diety: Zapoznanie studentów z podstawowymi zagadnieniami dotyczącymi żywienia człowieka. Zdobycie umiejętności praktycznego wykorzystania uzyskanych wiadomości w życiu osobistym i zawodowym
- F.4. Odnowa biologiczna: Wiedzy i umiejętności z zakresu wybranych środków i metod odnowy biologicznej stosowanych w różnych dyscyplinach sportu. zapoznanie z metodami planowania zabiegów odnowy biologicznej dla sportowców zapoznanie z podstawowymi mechanizmami immunologicznymi oraz biochemicznymi leżącymi u podstaw zabiegów odnowy biologicznej.
- F.5. Teoria i praktyka dyscypliny – kulturystyka: Zapoznanie studenta z zasadami treningu siłowego, wpływem różnych metod treningowych na organizm, periodyzacją treningu kulturystycznego, nowatorskimi rozwiązaniami stosowanymi w treningu kulturystycznym. Zapoznanie studenta z techniką wykonywania ćwiczeń siłowych, z programowaniem treningu kulturystycznego w zależności od celów treningowych, płci, wieku i stanu zdrowia osoby trenującej. Zapoznanie studenta z sposobami zwiększania efektywności ćwiczeń siłowych w fazie zaawansowanego treningu siłowego.



- F.6. Medyczne podstawy uprawiania sportu: Przekazanie wiedzy z zakresu medycyny sportowej z uwzględnieniem zdrowotnych korzyści ćwiczeń fizycznych oraz wskazań i przeciwwskazań do uprawiania sportu. Podstawowe zagadnienia z zakresu urazów sportowych, zaburzeń metabolicznych, aktywności ruchowej na dużej wysokości, nurkowania amatorskiego i sportowego oraz zagrożeń dopingiem. Wypracowanie kreatywności myślenia, chęci podnoszenia swoich kwalifikacji i współpracy z innymi specjalistami.
- F.7. Zagadnienia organizacyjno-prawne w sporcie: Akty i przepisy prawne regulujące funkcjonowanie instytucji kultury fizycznej, sportu i rekreacji ruchowej.
- F.8. Żywnienie i wspomaganie w sporcie: Uzyskanie wiedzy z zakresu żywienia ludzi o zwiększonej aktywności fizycznej. Planowanie racjonalnego żywienia osób aktywnych fizycznie. Poradnictwo żywieniowe i dietetyczne oraz edukacja żywieniowa dla osób aktywnych

### **G. Specjalność nauczycielsko-trenerska (310 godzin i 22 punkty ECTS)**

- G.1. Dyscyplina kierunkowa do wyboru: Nabycie wiedzy i umiejętności wykonywania specjalistycznych czynności ruchowych typowych dla danej dyscypliny i usprawnianie ciała. Nabycie specjalistycznych umiejętności nauczania i doskonalenia elementów technicznych. Wyposażenie studenta w umiejętności umożliwiające oddziaływanie specjalistycznymi ćwiczeniami fizycznymi na organizm z zachowaniem zasad bezpieczeństwa oraz właściwych relacji z zawodnikiem.
- G.2. Żywnienie: Zapoznanie studentów z podstawowymi zagadnieniami dotyczącymi żywienia człowieka. Zdobycie umiejętności praktycznego wykorzystania uzyskanych wiadomości w życiu osobistym i zawodowym.
- G.3. Pedagogika sportu: Przekazanie wiedzy w zakresie podstaw projektowania i realizacji procesu edukacji sportowej. Dostarczenie wiedzy w zakresie roli i specyfiki pracy trenera i zawodnika. Przekazanie wiedzy w zakresie zasad pedagogicznych, metod i form wychowania w sporcie.
- G.4. Teoria sportu: Opanowanie wiedzy o strukturze czasowej i rzeczowej treningu. Opanowanie umiejętności planowania procesu treningowego zgodnie z metodyką trenowania sportowca. Nauczanie umiejętności optymalizowania obciążeń treningowych.
- G.5. Psychologia sportu: Przekazanie wiedzy z zakresu psychologii sportu prowadzącej do zrozumienia zachowań zawodnika i jego rozwoju. Doskonalenie umiejętności autoanalizy, obserwacji i analizy zjawisk psychologicznych w sporcie i wykorzystanie ich w pracy trenerskiej. Wspomaganie rozwoju umiejętności psychologicznych koniecznych w relacjach interpersonalnych z zawodnikami i trenerami.
- G.6. Fizjologia sportu: Zapoznanie studenta z fizjologicznymi zasadami treningu sportowego, metodami treningowymi ich fizjologicznymi następstwami

### **H. Specjalność nauczycielska z menedżerem sportu (280 godzin i 21 punktów ECTS)**

- H.1. Teoria i praktyka dyscypliny kierunkowej: Przekazanie odpowiedniej wiedzy teoretycznej (wykłady) i praktycznej (ćwiczenia) nowych umiejętności. Zapoznanie z charakterystyką dyscyplin sportu. Zapoznanie z podstawowymi uwarunkowaniami metodyczno-organizacyjnymi szkolenia dzieci i młodzieży, ukierunkowanymi na osiągnięcie wysokiego poziomu sportowego. Zapoznanie ze strukturą nauczania, proporcjami w zakresie stosowania ćwiczeń o charakterze oddziaływania wszechstronnego, ukierunkowanego i specjalistycznego w kolejnych latach szkolenia oraz obciążeniami treningowymi i startowymi. Praktyczne opanowanie metodyki nauczania podstaw. Zapoznanie z organizacją szkolenia grupowego ze szczególnym uwzględnieniem dzieci w wieku wczesnoszkolnym. Zapoznanie z organizacją szkolenia podstawowego (planowanie i programowanie pracy, dokumentacja instruktorska, organizacja sprawdzianów, współpraca z rodzicami oraz nauczycielami związanych z organizacją obozów szkoleniowych).

- H.2. Prawne aspekty funkcjonowania związków i organizacji sportowych: Zarządzanie organizacjami sportowymi i instytucjami kultury fizycznej i klubami sportowymi.
- H.3. Zarządzanie związkami i organizacjami sportowymi: Zdobywanie wiedzy niezbędnej do myślenia i działania w sposób przedsiębiorczy w zakresie zarządzania związkami i organizacjami, ze szczególnym uwzględnieniem podmiotów z obszaru kultury fizycznej. Przygotowanie do swobodnego poruszania się w przepisach prawnych dotyczących typowych problemów związanych z zarządzaniem instytucjami sportowymi. Wykazanie korzyści planowania, organizacji, zarządzania instytucjami sportowymi w ramach kultury fizycznej oraz wskazanie ich pozytywnego znaczenia w przeciwdziałaniu chorobom cywilizacyjnym.
- H.4. Zarządzanie finansami i sponsoring w sporcie: Zdobywanie wiedzy niezbędnej do myślenia i działania w sposób przedsiębiorczy w zakresie zarządzania finansami sportowymi, ze szczególnym uwzględnieniem sponsoringu z obszaru kultury fizycznej. Przygotowanie do swobodnego poruszania się w przepisach prawnych dotyczących typowych problemów związanych z zarządzaniem finansami.
- H.5. Planowanie, organizacja i bezpieczeństwo imprez sportowych: Wyposażenie w wiedzę z zakresu zagadnień dotyczących planowania i organizacji i bezpieczeństwa imprez sportowych. Przekazanie określonego zasobu umiejętności metodycznych i technicznych niezbędnych do realizacji imprez sportowych. Uświadomienie znaczenia aktywnego uczestnictwa w imprezach sportowych w kulturze fizycznej dla zdrowotności człowieka w każdym wieku i jej roli w zapobieganiu chorobom cywilizacyjnym. Opanowanie umiejętności planowania scenariuszy konkretnych imprez w ramach kultury fizycznej. Wykazanie korzyści planowania, organizacji, aspektów marketingowych i uczestnictwa w imprezach w ramach kultury fizycznej oraz wskazanie ich pozytywnego znaczenia w przeciwdziałaniu chorobom cywilizacyjnym.
- H.6. Public relations i współpraca z mediami: Zdobywanie wiedzy niezbędnej do myślenia i działania w zakresie public relations, ze szczególnym uwzględnieniem działalności z obszaru wychowania fizycznego. Przygotowanie do swobodnego poruszania się w narzędziach i technikach PR dotyczących typowych aspektów medialnych w zakresie wychowania fizycznego. Potrafi wykorzystać w praktyce posiadaną wiedzę.
- H.7. Coaching i mentoring w pracy menedżera sportu: Zdobywanie wiedzy niezbędnej do myślenia i działania w sposób coachingowy w zakresie prowadzenia pracy mentalnej, ze szczególnym uwzględnieniem działalności z obszaru wychowania fizycznego. Przygotowanie do swobodnego poruszania się w narzędziach coachingowych dotyczących typowych problemów związanych z podejmowaniem i prowadzeniem praktyki mentalnej w zakresie wychowania fizycznego.

## **H. Praktyki**

- I.1. Praktyka w szkole ponadpodstawowej: Sprawdzenie wiedzy nabytej w uczelni w warunkach praktycznych w szkole. Nabycie kwalifikacji umożliwiających oddziaływanie środkami fizycznymi na organizm człowieka.

### **Praktyki w ramach specjalności nauczycielskiej ze specjalizacjami instruktorskimi**

- I.2. Praktyka zawodowa instruktorska I: realizowana w ramach pierwszej specjalizacji instruktorskiej.

### **Praktyka w ramach specjalności nauczycielskiej z trenerem osobistym**

- I.4. Praktyka zawodowa instruktorska: realizowana w ramach specjalizacji instruktorskiej.

### **Praktyka w ramach specjalności nauczycielsko-trenerskiej**

- I.5. Praktyka zawodowa trenerska: Skonfrontowanie wiedzy uzyskanej w trakcie zajęć w Uczelni ze stanem rzeczywistym funkcjonowania klubu sportowego i organizacji pracy trenera. Umożliwienie sprawdzenia uzyskanych do tej pory umiejętności instruktorskich

i nabycie nowych. Rozwinięcie takich kompetencji społecznych, jak: praca w zespole i wykonywanie w zespole różnych zadań. Nabycie i ugruntowanie prawidłowych zachowań instruktorskich. Wpojenie świadomości znaczenia stałego doskonalenia wiedzy i umiejętności.

#### **Praktyka w ramach specjalności nauczycielskiej z menedżerem sportu**

- I.6. Praktyka menedżerska: realizowana w ramach przedmiotu.  
 I.7. Praktyka zawodowa instruktorska: realizowana w ramach specjalizacji instruktorskiej.

### **6. WSKAŹNIKI CHARAKTERYZUJĄCE PROGRAM STUDIÓW**

<b>Sumaryczne wskaźniki ilościowe i procentowe</b>	<b>Liczba ECTS</b>	<b>ECTS %</b>
Łączna liczba punktów ECTS, którą student musi uzyskać na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich	62	52%
Łączna liczbę punktów ECTS, którą student musi uzyskać w ramach zajęć związanych z badaniami	79	66%
Łączna liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć z obszaru nauk humanistycznych i społecznych	19	16%
Łączna liczba punktów ECTS w ramach zajęć do wyboru	55	46%
Udział liczby punktów ECTS w dyscyplinach naukowych:		
a) nauki o kulturze fizycznej – wiodąca	120	100%

<b>Przedmioty do wyboru</b>	<b>Liczba ECTS</b>
Język obcy do wyboru	4
Seminarium dyplomowe i egzamin magisterski	16
Wykład monograficzny	2
Zajęcia sportowe i edukacyjne	8
Sport walki, fitness do wyboru	1
Specjalność: nauczycielska ze specjalizacją instruktorską i promocją zdrowia / nauczycielska z trenerem osobistym / nauczycielsko-trenerska / nauczycielska z menedżerem sportu	23
Praktyka w zakresie wybranej specjalności	2
<b>RAZEM</b>	<b>55</b>

<b>Przedmioty w ramach zajęć z dziedziny nauk humanistycznych i społecznych</b>	<b>Liczba ECTS</b>
Metodologia badań naukowych	2
Filozofia sportu	2
Geropedagogika	1
Komunikacja interpersonalna	2
Psychologia społeczna	2

<b>Przedmioty w ramach zajęć z dziedziny nauk humanistycznych i społecznych</b>	<b>Liczba ECTS</b>
Socjologia kultury fizycznej	2
Pedagogika specjalna	2
Psychologia kultury fizycznej	3
Pedagogika kultury fizycznej	3
<b>RAZEM</b>	<b>19</b>

## 7. RAMOWY PROGRAM PRAKTYK ZAWODOWYCH

Studenckie praktyki zawodowe są istotnym dopełnieniem programu kształcenia obowiązującego na studiach magisterskich na kierunku wychowanie fizyczne – profil ogólnoakademicki w Zamiejscowym Wydziale Kultury Fizycznej Filia w Gorzowie Wielkopolskim. Pozwalają one studentom na zapoznanie się z organizacją i funkcjonowaniem przyszłego środowiska zawodowego, a także umożliwiają nabywanie nowych umiejętności praktycznych oraz utrwalanie i dostosowywanie umiejętności poznanych w trakcie studiów w warunkach rzeczywistej pracy z uczniem. Podczas praktyki student ma możliwość porównania wiedzy zdobytej na studiach ze standardami postępowania obowiązującymi w danej placówce szkolnej. Ważnym celem praktyk jest zdobycie doświadczeń pomocnych przy pisaniu pracy licencjackiej, a później zaś planowaniu własnej ścieżki rozwoju zawodowego. Szczegółowe cele praktyki zawodowej zawiera Regulamin praktyk zawodowych dołączony do Dziennika praktyk.

Podstawą zaliczenia praktyki jest obecność i aktywny udział studenta w prowadzeniu zajęć w szkole potwierdzony przez opiekuna praktyki na karcie zaliczeniowej dziennika praktyk oraz wypełniony dziennik praktyk.

Praktyka może być realizowana w publicznych i niepublicznych szkołach.

Praktyki wspólne dla wszystkich specjalności trwają łącznie 5 tygodni, tj. 150 jednostek dydaktycznych. Jednostka dydaktyczna wynosi 45 minut. Planowana liczba godzin pracy w ciągu jednego dnia 6 jednostek dydaktycznych, zaś w ciągu tygodnia 30 jednostek dydaktycznych.

<b>Lp.</b>	<b>Rodzaj praktyki</b>	<b>Sem.</b>	<b>Liczba godzin</b>	<b>ECTS</b>
1.	Praktyka psychologiczno-pedagogiczna	2	30 (1 tydzień x 30 godz.)	1
2.	Praktyka szkole ponadpodstawowej	3	120 (4 tygodnie x 30 godz.)	4
<b>Specjalności nauczycielska ze specjalizacją instruktorską</b>				
3.	Praktyka zawodowa instruktorska	4	30 (1 tydzień x 30 godz.)	1
<b>Specjalności nauczycielska z trenerem osobistym</b>				
4.	Praktyka zawodowa instruktorska	4	30 (1 tydzień x 30 godz.)	1
<b>Specjalność nauczycielsko-trenerska</b>				
5.	Praktyka zawodowa trenerska	4	50 (2 tydzień x 30 godz.)	2
<b>Specjalność nauczycielska z menedżerem sportu</b>				
6.	Praktyka menedżerska	4	50 (2 tygodnie x 30 godz.)	2
7.	Praktyka zawodowa instruktorska	4	30 (1 tydzień x 30 godz.)	1

## 8. SPOSÓB WERYFIKACJI OSIĄGNIĘTYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

1. Weryfikacja osiągnięcia efektów uczenia się wymaga zastosowania zróżnicowanych form oceniania studentów adekwatnych do kategorii wiedzy, umiejętności albo kompetencji społecznych, których dotyczą te efekty.
2. Osiągnięcie efektów uczenia się w kategorii wiedzy można weryfikować za pomocą egzaminów pisemnych w formie zadań otwartych lub testów, lub egzaminów ustnych.
3. Egzamin ustny jest ukierunkowany na sprawdzenie wiedzy na poziomie wyższym i nie może ograniczać się do wyłącznej znajomości faktów, w szczególności służy sprawdzeniu poziomu zrozumienia, umiejętności analizy, syntezy i rozwiązywaniu problemów.
4. Weryfikacja osiągnięcia efektów uczenia się w kategorii umiejętności wymaga bezpośredniej obserwacji studenta w czasie wykonywania działań właściwych dla danego zadania zawodowego (dydaktycznego, wychowawczego i opiekuńczego) wynikającego z roli nauczyciela.

<b>Typ zajęć</b>	<b>Sposoby weryfikacji zakładanych efektów kształcenia</b>
wykład	udział w dyskusji, kolokwium, egzamin (ustny, opisowy, testowy)
ćwiczenia	wejściówka, test, kolokwium, sprawdzian umiejętności praktycznych, zadanie projektowe, przygotowanie referatu, obrona projektu, plan pracy, arkusz diagnostyczny, obserwacja, rozwiązywanie problemu, umiejętność współpracy
lektorat	udział w dyskusji, kolokwium, egzamin, umiejętność współpracy
seminarium	udział w dyskusji, prezentacja tematu, przygotowana praca magisterska, egzamin magisterski
praktyka	aktywny udział studenta, wypełnienie dziennika praktyk, przygotowanie sprawozdania z praktyk