

załącznik nr 1 do Uchwały nr RWF-2/III/2026

z dnia 17.03.2026

Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach

Wydział Fizjoterapii

Program studiów dla kierunku: Trening medyczny i fizjoprofilaktyka

Studia drugiego stopnia

Profil ogólnoakademicki

Spis treści

I.	Informacje ogólne o kierunku studiów	4
II.	Charakterystyka kierunku studiów	4
III.	Uzasadnienie kierunku studiów	5
IV.	Zgodność programu z międzynarodowymi standardami kształcenia	7
V.	Potencjał kadrowy i interdyscyplinarność zespołu dydaktycznego	7
VI.	Sylwetka absolwenta	8
1.	Ogólna charakterystyka przygotowania absolwenta	8
2.	Wiedza	8
3.	Umiejętności	9
4.	Kompetencje społeczne	10
5.	Perspektywy zawodowe	10
6.	Granice kompetencji	11
VII.	Zasadnicze cele uczenia się	11
VIII.	Szczegółowe cele uczenia się przypisane do modułów programu	12
IX.	Efekty uczenia się	15
1.	Ogólne efekty uczenia się	15
2.	Szczegółowe efekty uczenia się	17
X.	Formy realizacji zajęć dydaktycznych	20
XI.	Wykaz modułów / zajęć	21
1.	Zajęcia ogólne	21
	Moduł: Anatomia funkcjonalna i palpacyjna w treningu medycznym i fizjoprofilaktyce	21
	Moduł: Fizjologia funkcjonalna i diagnostyka fizjologiczna w treningu medycznym i fizjoprofilaktyce	22

Moduł: Podstawy pedagogiczne i psychospołeczne zdrowia	23
Moduł: Kompetencje komunikacyjne w interwencjach prozdrowotnych	24
Moduł: Podstawy prawa w ochronie zdrowia i działaniach prozdrowotnych	25
Moduł: Żywność w treningu medycznym i fizjoprofilaktyce	26
Moduł: Język obcy	26
Moduł: Projektowanie i zarządzanie interwencjami prozdrowotnymi i treningowymi	27
Moduł: Koordynacja opieki i wsparcie środowiskowe w działaniach prozdrowotnych	29
2. Zajęcia kierunkowe	29
Moduł: Podstawy interwencji prozdrowotnych i treningu medycznego	29
Moduł: Podstawy fizjoprofilaktyki i treningu medycznego	30
Moduł: Biomechaniczna analiza ruchu w treningu medycznym i fizjoprofilaktyce	32
Moduł: Czynniki fizyczne i masaże w treningu medycznym i fizjoprofilaktyce	33
Moduł: Aktywność fizyczna w profilaktyce chorób i treningu medycznym	34
Moduł: Ćwiczenia w plenerze i aktywności na świeżym powietrzu w profilaktyce chorób i treningu medycznym	37
Moduł: Ćwiczenia w środowisku wodnym w profilaktyce chorób i treningu medycznym	38
Moduł: Psychofizyczne formy aktywności w profilaktyce chorób i treningu medycznym	39
Moduł: Nowoczesne technologie w profilaktyce chorób i treningu medycznym	40
Moduł: Zajęcia do swobodnego wyboru, w tym uzupełniające formy treningu medycznego i fizjoprofilaktyki (według oferty uczelni)	43
3. Zajęcia specjalistyczne	44
Moduł: Ocena funkcjonalna i kwalifikacja do wysiłku w treningu medycznym i fizjoprofilaktyce	44
Moduł: Trening medyczny i fizjoprofilaktyka w prewencji pierwotnej i wtórnej chorób przewlekłych i cywilizacyjnych	45
Moduł: Trening medyczny i fizjoprofilaktyka w prewencji pierwotnej i wtórnej problemów reumatycznych, ortopedycznych i sportowych	48
Moduł: Trening medyczny i fizjoprofilaktyka w prewencji pierwotnej i wtórnej problemów zaawansowanego wieku	49
Moduł: Trening medyczny i fizjoprofilaktyka w prewencji pierwotnej i wtórnej chorób neurologicznych i neurodegeneracyjnych	50
Moduł: Trening medyczny i fizjoprofilaktyka w prewencji pierwotnej i wtórnej problemów wieku rozwojowego	51
Moduł: Trening medyczny i fizjoprofilaktyka w prewencji pierwotnej i wtórnej chorób w uroginekologii oraz w okresie ciąży i po porodzie	52
Moduł: Trening medyczny i fizjoprofilaktyka jako wsparcie dobrostanu psychicznego	53
4. Zajęcia przygotowujące do aktywności naukowej, metodologia badań, dyplomowanie	55

Moduł: Aktywność naukowa	55
Moduł: Metodologia badań i analiza danych w naukach medycznych i naukach o zdrowiu	56
Moduł: Dyplomowanie i przygotowanie pracy magisterskiej.....	57
5. Praktyki zawodowe.....	59
Moduł: Praktyki zawodowe.....	59
XII. Sposoby weryfikacji zakładanych efektów uczenia się.....	61
XII. Wymagania wstępne	64
XIII. Warunki rekrutacji oraz test kompetencji	65
XIV. Wzór karty zajęć (sylabusu)	66
Załącznik nr 1 Wzór karty zajęć (sylabusu)	67
Załącznik nr 2. Plan studiów dla kierunku Trening medyczny i fizjoprofilaktyka	69

I. Informacje ogólne o kierunku studiów

1. Nazwa kierunku studiów: Trening medyczny i fizjoprofilaktyka
2. Poziom kształcenia: studia drugiego stopnia (4 semestry)
3. Poziom kwalifikacji: poziom 7 Polskiej Ramy Kwalifikacji
4. Forma studiów: studia stacjonarne
5. Profil kształcenia: ogólnoakademicki
6. Liczba punktów ECTS konieczna do ukończenia studiów: 120 ECTS
7. Tytuł zawodowy nadawany absolwentom: magister treningu medycznego i fizjoprofilaktyki
8. Łączna liczba godzin zajęć: 3120 godzin (w tym zajęcia z udziałem nauczycieli akademickich, praktyki oraz praca własna)
9. Przyporządkowanie kierunku studiów do dyscyplin naukowych:

Dziedzina naukowa	Dyscyplina naukowa	Udział procentowy
Nauki medyczne i nauki o zdrowiu	Nauki o kulturze fizycznej	55%
	Nauki o zdrowiu	25%
	Nauki medyczne	15%
Nauki społeczne	Nauki o zarządzaniu i jakości	5%

II. Charakterystyka kierunku studiów

Kierunek **Trening medyczny i fizjoprofilaktyka** jest programem studiów drugiego stopnia o profilu ogólnoakademickim, ukierunkowanym na kształcenie specjalistów w zakresie planowania, prowadzenia i monitorowania działań prozdrowotnych opartych na aktywności fizycznej. Program studiów koncentruje się na wykorzystaniu treningu medycznego i fizjoprofilaktyki w prewencji pierwotnej i wtórnej chorób przewlekłych oraz w utrzymaniu sprawności funkcjonalnej różnych grup populacyjnych.

Kształcenie integruje wiedzę z zakresu nauk o kulturze fizycznej, nauk o zdrowiu oraz nauk medycznych, uzupełnioną o elementy diagnostyki funkcjonalnej, biomechanicznej analizy ruchu, metodologii badań naukowych oraz projektowania interwencji prozdrowotnych. Program przygotowuje absolwentów do pracy w środowisku interdyscyplinarnym, w tym we współpracy z przedstawicielami zawodów medycznych i specjalistami zdrowia publicznego.

Istotnym elementem kształcenia jest rozwijanie umiejętności planowania i prowadzenia działań profilaktycznych opartych na evidence-based practice oraz wykorzystywania nowoczesnych technologii wspierających monitorowanie aktywności fizycznej i zdrowia.

Absolwent kierunku jest przygotowany do pracy w instytucjach i organizacjach realizujących działania z zakresu promocji zdrowia, profilaktyki chorób przewlekłych oraz treningu medycznego, a także do podejmowania aktywności naukowej i kontynuowania kształcenia w szkołach doktorskich.

III. Uzasadnienie kierunku studiów

Kierunek studiów: Trening medyczny i fizjoprofilaktyka stanowi odpowiedź na rosnące wyzwania zdrowotne współczesnych społeczeństw oraz na zmieniające się potrzeby systemu ochrony zdrowia i rynku usług prozdrowotnych. W ostatnich dekadach obserwuje się dynamiczny wzrost chorób przewlekłych i cywilizacyjnych, takich jak choroby układu krążenia, choroby metaboliczne, schorzenia układu ruchu czy zaburzenia psychiczne związane ze stresem i stylem życia. Jednocześnie następuje systematyczne starzenie się populacji oraz wzrost znaczenia działań profilaktycznych i niefarmakologicznych w utrzymaniu zdrowia i sprawności funkcjonalnej.

Współczesne systemy ochrony zdrowia coraz wyraźniej wskazują na potrzebę rozwijania kompetencji specjalistów zdolnych do bezpiecznego planowania, prowadzenia i monitorowania aktywności fizycznej oraz innych interwencji prozdrowotnych w populacjach o podwyższonym ryzyku zdrowotnym.

Kierunek Trening medyczny i fizjoprofilaktyka odpowiada na te potrzeby, przygotowując specjalistów zdolnych do prowadzenia działań z zakresu prewencji pierwotnej i wtórnej, promocji zdrowia oraz treningu medycznego o charakterze funkcjonalnym. Program studiów posiada wyraźny profil zdrowotny i profilaktyczny. Nie jest kierunkiem sportowym ani terapeutycznym w rozumieniu klinicznym. Kształcenie koncentruje się na działaniach wspierających zdrowie, utrzymanie sprawności funkcjonalnej oraz zapobieganie chorobom przewlekłym poprzez odpowiednio zaprogramowaną aktywność fizyczną i działania prozdrowotne.

Program integruje wiedzę z zakresu:

- nauk o kulturze fizycznej,
- nauk o zdrowiu,
- nauk medycznych,
- elementów zarządzania oraz organizacji działań prozdrowotnych.

Takie interdyscyplinarne podejście pozwala przygotować absolwenta do funkcjonowania na styku różnych obszarów systemu ochrony zdrowia oraz sektora usług prozdrowotnych.

Istotnym elementem programu jest rozbudowany moduł diagnostyczny obejmujący:

- ocenę funkcjonalną,
- biomechaniczną analizę ruchu,
- kwalifikację do wysiłku fizycznego,
- interpretację parametrów wydolnościowych w zakresie kompetencji specjalisty treningu medycznego.

Jednocześnie program jasno określa granice kompetencji absolwenta – działania mają charakter profilaktyczny i wspierający, a nie terapeutyczny w rozumieniu przepisów regulujących zawody medyczne.

Program posiada również silny komponent akademicki obejmujący:

- metodologię badań naukowych,
- analizę danych,
- krytyczną analizę literatury naukowej,
- przygotowanie pracy magisterskiej.

Dzięki temu kierunek realizuje założenia profilu ogólnoakademickiego i przygotowuje absolwentów zarówno do pracy zawodowej, jak i do dalszego rozwoju naukowego, w tym kształcenia w szkołach doktorskich.

Absolwent kierunku będzie przygotowany do pracy m.in. w:

- centrach treningu medycznego i ośrodkach aktywności prozdrowotnej,
- jednostkach realizujących programy zdrowia publicznego,
- ośrodkach odnowy biologicznej i SPA medical,
- domach seniora i instytucjach wspierających aktywne starzenie się,
- organizacjach realizujących projekty promocji zdrowia,
- podmiotach współpracujących z fizjoterapeutami i lekarzami.

Proponowany program nie dubluje kompetencji innych kierunków studiów, lecz wypełnia przestrzeń pomiędzy fizjoterapią a klasycznym treningiem sportowym, odpowiadając na rosnące zapotrzebowanie na specjalistów w zakresie aktywności fizycznej w populacjach klinicznych i zdrowotnych. Wprowadzenie kierunku Trening medyczny i fizjoprofilaktyka stanowi zatem istotny element rozwoju oferty dydaktycznej uczelni oraz odpowiedź na strategiczne wyzwania zdrowia publicznego.

IV. Zgodność programu z międzynarodowymi standardami kształcenia

Program studiów na kierunku Trening medyczny i fizjoprofilaktyka został opracowany z uwzględnieniem międzynarodowych standardów kształcenia specjalistów w obszarze aktywności fizycznej w populacjach klinicznych i zdrowotnych.

W szczególności program odnosi się do:

- ram kwalifikacji EuropeActive dla poziomu EQF 7 (Clinical Exercise Professional),
- wytycznych American College of Sports Medicine (ACSM) dotyczących przygotowania specjalistów w zakresie exercise physiology oraz klinicznego programowania wysiłku fizycznego.

Program realizuje założenia poziomu EQF 7 / PRK 7 poprzez rozwijanie kompetencji w zakresie:

- pracy z osobami z chorobami przewlekłymi i czynnikami ryzyka zdrowotnego,
- diagnostyki funkcjonalnej oraz oceny wydolności fizycznej,
- planowania i monitorowania interwencji ruchowych w oparciu o evidence-based practice,
- współpracy interdyscyplinarnej z przedstawicielami zawodów medycznych.

Jednocześnie program jasno określa zakres kompetencji absolwenta – działania mają charakter profilaktyczny i treningowy, a nie terapeutyczny w rozumieniu klinicznym.

V. Potencjał kadrowy i interdyscyplinarność zespołu dydaktycznego

Kształcenie na kierunku Trening medyczny i fizjoprofilaktyka realizowane jest przez interdyscyplinarny zespół nauczycieli akademickich posiadających doświadczenie naukowe, kliniczne oraz praktyczne.

Wiodącą rolę w realizacji programu pełni Wydział Fizjoterapii, który zapewnia kadrę dydaktyczną aktywnie prowadzącą działalność naukową oraz współpracującą z praktyką kliniczną.

W skład zespołu dydaktycznego wchodzi m.in.:

- lekarze specjaliści,
- fizjoterapeuci posiadający doświadczenie kliniczne i badawcze,
- specjaliści nauk o zdrowiu i nauk medycznych,
- fizjologzy wysiłku oraz biomechanicy,
- trenerzy przygotowania motorycznego,
- specjaliści prawa ochrony zdrowia,
- eksperci w zakresie komunikacji społecznej oraz zarządzania projektami zdrowotnymi.

Interdyscyplinarność zespołu dydaktycznego odzwierciedla charakter pracy absolwenta, który funkcjonuje na styku nauk medycznych, nauk o zdrowiu, nauk o kulturze fizycznej oraz nauk społecznych.

Zapewnia to studentom dostęp do aktualnej wiedzy naukowej, doświadczeń klinicznych oraz praktycznych modeli współpracy interdyscyplinarnej.

VI. Sylwetka absolwenta

1. Ogólna charakterystyka przygotowania absolwenta

Absolwent studiów drugiego stopnia na kierunku Trening medyczny i fizjoprofilaktyka o profilu ogólnoakademickim posiada pogłębioną, uporządkowaną i krytycznie zweryfikowaną wiedzę z zakresu nauk o kulturze fizycznej, nauk o zdrowiu, nauk medycznych oraz w podstawowym zakresie nauk o zarządzaniu i jakości, umożliwiającą rozumienie złożonych zależności pomiędzy aktywnością fizyczną, funkcjonowaniem organizmu, procesami adaptacyjnymi oraz uwarunkowaniami zdrowia w perspektywie prewencji pierwotnej i wtórnej.

Absolwent jest przygotowany do samodzielnego planowania, wdrażania, monitorowania i modyfikowania interwencji z zakresu treningu medycznego i fizjoprofilaktyki, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa, indywidualizacji, etyki oraz współpracy interdyscyplinarnej. Potrafi wykorzystywać metody diagnostyki funkcjonalnej na potrzeby projektowania działań ruchowych i prozdrowotnych oraz stosować podejście oparte na faktach (evidence-based practice) w ocenie skuteczności podejmowanych interwencji.

Dzięki zdobytym kompetencjom absolwent odpowiada na aktualne wyzwania zdrowia publicznego, w szczególności związane z profilaktyką chorób przewlekłych i cywilizacyjnych, starzeniem się społeczeństwa, ograniczaniem skutków siedzącego trybu życia, promocją aktywności fizycznej oraz poprawą jakości życia i sprawności funkcjonalnej różnych grup populacyjnych.

2. Wiedza

Absolwent:

1. posiada pogłębioną wiedzę z zakresu anatomii funkcjonalnej, fizjologii wysiłku, mechanizmów adaptacji do treningu oraz podstaw patofizjologii wybranych chorób przewlekłych i cywilizacyjnych;
2. zna i rozumie w pogłębionym zakresie zasady planowania, dozowania i monitorowania aktywności fizycznej oraz treningu medycznego dla różnych grup populacyjnych, w tym osób w różnym wieku, o zróżnicowanym stanie zdrowia oraz poziomie sprawności funkcjonalnej;

3. posiada zaawansowaną wiedzę dotyczącą metod diagnostyki funkcjonalnej, oceny sprawności, jakości ruchu, równowagi i ryzyka urazu oraz rozumie ich znaczenie dla planowania działań profilaktycznych i treningowych;
4. zna w poszerzonym stopniu uwarunkowania żywieniowe, psychospołeczne i behawioralne wpływające na zdrowie oraz aktywność fizyczną, w tym elementy psychologii zdrowia, komunikacji motywującej i pedagogiki zdrowia;
5. rozumie w szerokim zakresie zasady metodologii badań naukowych, statystyki oraz krytycznej analizy literatury naukowej w szczególności obszarze nauk o kulturze fizycznej i nauk o zdrowiu;
6. zna pogłębione zasady etyki zawodowej, bezpieczeństwa, ochrony danych oraz granice własnych kompetencji w pracy specjalisty treningu medycznego i fizjoprofilaktyki;
7. zna w pogłębionym zakresie zasady organizacji, zarządzania oraz ewaluacji projektów prozdrowotnych i programów treningowych.

3. Umiejętności

Absolwent potrafi:

1. w poszerzonym zakresie identyfikować czynniki ryzyka związane z aktywnością fizyczną oraz analizować ograniczenia funkcjonalne istotne dla planowania interwencji ruchowych;
2. projektować, wdrażać i modyfikować zaawansowane programy treningu medycznego i fizjoprofilaktyki, dostosowane do wieku, stanu zdrowia, poziomu sprawności oraz indywidualnych potrzeb uczestnika;
3. dobierać i uzasadniać w szerokim zakresie zastosowanie środków treningowych o charakterze prewencyjnym i funkcjonalnym w oparciu o aktualną wiedzę naukową;
4. stosować w szerokim zakresie wybrane metody diagnostyki funkcjonalnej, interpretować ich wyniki oraz wykorzystywać je do optymalizacji programu ćwiczeń;
5. wykorzystywać w pogłębionym zakresie nowoczesne technologie (narzędzia cyfrowe, systemy monitorowania aktywności, rozszerzoną rzeczywistość, rozwiązania oparte na sztucznej inteligencji) wspierające planowanie, monitorowanie i ewaluację działań prozdrowotnych;
6. planować, realizować i zarządzać zaawansowanymi projektami prozdrowotnymi oraz analizować ich efektywność w oparciu o dane i dowody naukowe;
7. komunikować się w sposób profesjonalny, empatyczny i etyczny, budując relację opartą na zaufaniu, bezpieczeństwie i podmiotowości uczestnika;

8. współpracować w zespołach interdyscyplinarnych z przedstawicielami zawodów medycznych i okołomedycznych (lekarze, fizjoterapeuci, dietetycy, trenerzy sportowi, psychologzy).

4. Kompetencje społeczne

Absolwent:

1. jest przygotowany do samodzielnej, odpowiedzialnej i etycznej pracy z osobami o zróżnicowanym stanie zdrowia i poziomie sprawności;
2. potrafi funkcjonować w zespołach interdyscyplinarnych oraz współorganizować działania prozdrowotne w obszarze promocji zdrowia i fizjoprofilaktyki;
3. wykazuje postawę prozdrowotną, odpowiedzialność za bezpieczeństwo uczestników oraz świadomość granic własnych kompetencji;
4. jest gotowy do ustawicznego kształcenia się, krytycznej refleksji nad własną praktyką oraz aktualizowania wiedzy w oparciu o dowody naukowe;
5. jest świadomy roli aktywności fizycznej w zdrowiu publicznym i gotowy do pełnienia funkcji edukatora prozdrowotnego w środowisku lokalnym i zawodowym.

5. Perspektywy zawodowe

Absolwent może podjąć pracę m.in. w:

- centrach treningu medycznego i fizjoprofilaktyki,
- podmiotach leczniczych i gabinetach fizjoterapeutycznych (w zakresie współpracy treningowej i profilaktycznej),
- ośrodkach uzdrowiskowych, SPA medical oraz ośrodkach odnowy biologicznej,
- klubach sportowych, centrach fitness i placówkach rekreacyjnych,
- domach seniora, klubach seniora i placówkach opiekuńczych,
- jednostkach realizujących programy zdrowia publicznego,
- organizacjach pozarządowych działających w obszarze promocji zdrowia,
- sektorze naukowo-badawczym oraz edukacyjnym.

Absolwent jest również przygotowany do prowadzenia własnej działalności szkoleniowo-trenerskiej oraz do podjęcia kształcenia w szkole doktorskiej (III stopnia) w obszarze nauk o kulturze fizycznej lub nauk o zdrowiu.

6. Granice kompetencji

Absolwent kierunku Trening medyczny i fizjoprofilaktyka działa w obszarze prewencji pierwotnej i wtórnej, promocji zdrowia oraz treningu medycznego o charakterze prozdrowotnym i funkcjonalnym.

Absolwent nie prowadzi diagnostyki klinicznej ani terapii medycznej w rozumieniu przepisów prawa regulujących wykonywanie zawodów medycznych. W przypadku stwierdzenia objawów sugerujących patologię lub przeciwwskazań do wysiłku fizycznego zobowiązany jest do skierowania uczestnika do lekarza lub właściwego specjalisty.

Działania absolwenta mają charakter wspierający, profilaktyczny i edukacyjny oraz są realizowane we współpracy interdyscyplinarnej z przedstawicielami zawodów medycznych.

VII. Zasadnicze cele uczenia się

Celem kształcenia na kierunku Trening medyczny i fizjoprofilaktyka (studia II stopnia, profil ogólnoakademicki) jest przygotowanie absolwenta posiadającego pogłębioną wiedzę, zaawansowane umiejętności oraz kompetencje społeczne w zakresie projektowania, prowadzenia, monitorowania i ewaluacji działań z obszaru treningu medycznego i fizjoprofilaktyki, ukierunkowanych na prewencję pierwotną i wtórną chorób przewlekłych oraz wspieranie zdrowia i sprawności funkcjonalnej osób w różnych okresach życia.

Do zasadniczych celów kształcenia należą:

1. Wykształcenie absolwenta zdolnego do samodzielnego planowania, realizowania i modyfikowania programów treningu medycznego i fizjoprofilaktyki, opartych na aktualnej wiedzy naukowej (evidence-based practice) oraz wynikach diagnostyki funkcjonalnej.
2. Rozwinięcie umiejętności stosowania diagnostyki funkcjonalnej na potrzeby profilaktyki i treningu, w tym oceny sprawności, jakości ruchu, równowagi oraz ryzyka urazu, a także wykorzystania uzyskanych informacji do bezpiecznego doboru środków treningowych.
3. Przygotowanie do działań w zakresie prewencji pierwotnej i wtórnej chorób przewlekłych i cywilizacyjnych, w szczególności chorób układu krążenia, chorób metabolicznych, chorób układu oddechowego, chorób nowotworowych, problemów ortopedycznych i sportowych oraz problemów zdrowotnych charakterystycznych dla wieku rozwojowego i zaawansowanego wieku.

4. Kształcenie umiejętności projektowania, zarządzania i ewaluacji interwencji prozdrowotnych oraz programów treningowych, z uwzględnieniem aspektów organizacyjnych, jakościowych oraz potrzeb różnych grup populacyjnych.
5. Rozwijanie kompetencji w zakresie wykorzystania nowoczesnych technologii (narzędzi cyfrowych, systemów monitorowania aktywności fizycznej, rozszerzonej rzeczywistości oraz rozwiązań opartych na sztucznej inteligencji) w planowaniu, realizacji i ocenie działań prozdrowotnych.
6. Rozwinięcie kompetencji badawczych, obejmujących umiejętność krytycznej analizy literatury naukowej, formułowania problemów badawczych, stosowania metodologii badań oraz interpretacji danych w kontekście praktyki zawodowej.
7. Kształcenie umiejętności współpracy interdyscyplinarnej z przedstawicielami zawodów medycznych i okołomedycznych (lekarzami, fizjoterapeutami, dietetykami, psychologami) w celu kompleksowego wspierania zdrowia i sprawności funkcjonalnej uczestników programów prozdrowotnych.
8. Przygotowanie do działań edukacyjnych i promocyjnych w obszarze zdrowia publicznego, w tym promowania aktywności fizycznej, zdrowego stylu życia, profilaktyki urazów oraz aktywnego starzenia się.
9. Rozwijanie kompetencji społecznych i etycznych, w szczególności odpowiedzialności za bezpieczeństwo uczestników działań prozdrowotnych, świadomości granic własnych kompetencji, profesjonalnej komunikacji oraz gotowości do ustawicznego rozwoju zawodowego.

VIII. Szczegółowe cele uczenia się przypisane do modułów programu

1. Zajęcia ogólne

- Moduły podstawowe kierunku (fizjologia funkcjonalna, pedagogika i psychologia zdrowia, komunikacja, prawo, żywienie, język obcy)

Cel 1: Wykształcenie pogłębionego rozumienia funkcjonowania organizmu człowieka w spoczynku i podczas wysiłku fizycznego jako podstawy bezpiecznego planowania interwencji ruchowych.

Cel 2: Rozwinięcie kompetencji komunikacyjnych, edukacyjnych, etycznych i prawnych niezbędnych do profesjonalnej pracy z uczestnikami działań prozdrowotnych.

Cel 3: Kształcenie umiejętności uwzględniania żywienia, stylu życia oraz edukacji zdrowotnej jako elementów wspierających efektywność interwencji treningowych i działań profilaktycznych.

- Moduł: Anatomia funkcjonalna i palpacyjna w treningu medycznym i fizjoprofilaktyce

Cel 4: Kształcenie umiejętności analizy funkcjonalnej narządu ruchu oraz interpretacji zależności między strukturą anatomiczną a ruchem w kontekście jakości, efektywności i bezpieczeństwa wykonywania ćwiczeń.

- Moduł: Projektowanie i zarządzanie interwencjami prozdrowotnymi i treningowymi

Cel 5: Przygotowanie do projektowania, organizowania oraz ewaluacji programów prozdrowotnych i treningowych z uwzględnieniem jakości, bezpieczeństwa oraz potrzeb różnych grup odbiorców.

Cel 6: Rozwijanie kompetencji w zakresie marketingu zdrowia, komunikacji społecznej oraz wspierania równowagi psychofizycznej uczestników działań prozdrowotnych (work–life balance).

2. Zajęcia kierunkowe

- Moduł: Podstawy treningu medycznego i fizjoprofilaktyki

Cel 7: Przygotowanie do stosowania poprawnej metodyki ćwiczeń w treningu medycznym i fizjoprofilaktyce z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb, możliwości oraz ograniczeń uczestnika.

- Moduł: Diagnostyka na potrzeby treningu medycznego i fizjoprofilaktyki

Cel 8: Rozwinięcie umiejętności stosowania diagnostyki funkcjonalnej oraz kwalifikacji do wysiłku fizycznego w celu oceny sprawności, jakości ruchu, równowagi i ryzyka urazu oraz wykorzystania uzyskanych wyników w planowaniu działań ruchowych.

- Moduł: Biomechaniczna analiza ruchu w treningu medycznym i fizjoprofilaktyce

Cel 9: Kształcenie umiejętności biomechanicznej analizy ruchu człowieka oraz identyfikowania nieprawidłowych wzorców ruchowych w celu optymalizacji programów ćwiczeń oraz zapobiegania przeciążeniom narządu ruchu.

- Moduł: Aktywność fizyczna i formy ćwiczeń w profilaktyce chorób i treningu medycznym (ćwiczenia wzmacniające, mobilność, ćwiczenia aerobowe, ćwiczenia koordynacyjne)

Cel 10: Przygotowanie do świadomego doboru, prowadzenia i modyfikowania różnych form aktywności fizycznej wspierających zdrowie oraz sprawność funkcjonalną osób o zróżnicowanym poziomie sprawności.

- Moduły: Ćwiczenia w środowisku naturalnym, wodnym oraz formy psychofizyczne

Cel 11: Przygotowanie do wykorzystywania środowiska naturalnego i wodnego jako bezpiecznego kontekstu realizacji aktywności fizycznej o charakterze profilaktycznym.

Cel 12: Kształcenie umiejętności integrowania technik relaksacyjnych, oddechowych i innych form aktywności psychofizycznej w działaniach treningowych i prozdrowotnych.

- Moduł: Nowoczesne technologie w treningu medycznym i fizjoprofilaktyce

Cel 13: Rozwinięcie kompetencji w zakresie wykorzystania nowoczesnych technologii i narzędzi cyfrowych w monitorowaniu, planowaniu oraz ewaluacji interwencji prozdrowotnych i treningowych.

3. Zajęcia specjalistyczne

- Moduł: Trening medyczny i fizjoprofilaktyka w chorobach przewlekłych i cywilizacyjnych (choroby układu krążenia, metaboliczne, oddechowe, nowotworowe)

Cel 14: Przygotowanie do planowania działań w zakresie prewencji pierwotnej i wtórnej chorób przewlekłych z wykorzystaniem aktywności fizycznej.

Cel 15: Rozwinięcie umiejętności doboru bezpiecznych form ruchu wspierających sprawność funkcjonalną oraz jakość życia osób z chorobami przewlekłymi.

- Moduł: Trening medyczny i fizjoprofilaktyka w ortopedii i sporcie

Cel 16: Wykształcenie kompetencji w zakresie profilaktyki urazów, ograniczania przeciążeń narządu ruchu oraz wspierania bezpiecznego powrotu do aktywności fizycznej.

- Moduł: Trening medyczny i fizjoprofilaktyka w wieku rozwojowym i zaawansowanym

Cel 17: Przygotowanie do planowania programów aktywności fizycznej wspierających rozwój dzieci i młodzieży oraz sprawność, samodzielność i jakość życia osób starszych.

- Moduł: Trening medyczny i fizjoprofilaktyka w chorobach neurologicznych i neurodegeneracyjnych

Cel 18: Rozwinięcie umiejętności planowania bezpiecznych działań ruchowych wspierających równowagę, chód oraz samodzielność osób z zaburzeniami neurologicznymi.

- Moduł: Uroinekologia, ciąża i okres okołoporodowy

Cel 19: Przygotowanie do planowania bezpiecznej aktywności fizycznej wspierającej zdrowie kobiet w ciąży, po porodzie oraz w profilaktyce problemów uroinekologicznych.

- Moduł: Psychologia, stres i dobrostan psychiczny

Cel 20: Rozwinięcie kompetencji w zakresie wykorzystania aktywności fizycznej oraz technik psychofizycznych w profilaktyce stresu i wspieraniu zdrowia psychicznego.

4. Zajęcia przygotowujące do aktywności naukowej, metodologia badań, dyplomowanie

- Moduł: Aktywność naukowa i evidence-based practice

Cel 21: Kształcenie umiejętności krytycznej analizy literatury naukowej oraz stosowania evidence-based practice w planowaniu interwencji prozdrowotnych i treningowych.

- Moduł: Metodologia badań i analiza danych

Cel 22: Przygotowanie do projektowania badań naukowych, analizy danych oraz interpretacji wyników badań w kontekście praktyki zawodowej.

- Moduł: Seminarium magisterskie i dyplomowanie

Cel 23: Przygotowanie do samodzielnego opracowania pracy magisterskiej oraz prezentacji wyników badań zgodnie ze standardami akademickimi.

5. Praktyki

- Praktyka akademicka i środowiskowa

Cel 24: Integracja wiedzy teoretycznej z praktyką poprzez uczestnictwo w działalności laboratoriów naukowych uczelni oraz podmiotów realizujących interwencje prozdrowotne i treningowe.

IX. Efekty uczenia się

1. Ogólne efekty uczenia się

Absolwent studiów drugiego stopnia na kierunku Trening medyczny i fizjoprofilaktyka posiada pogłębioną, uporządkowaną i rozszerzoną wiedzę, zaawansowane umiejętności oraz kompetencje społeczne w obszarze nauk o kulturze fizycznej, nauk o zdrowiu, nauk medycznych oraz w podstawowym zakresie nauk o zarządzaniu i jakości, zgodne z wymaganiami 7 poziomu Polskiej Ramy Kwalifikacji.

Absolwent jest przygotowany do projektowania, prowadzenia, monitorowania i ewaluacji działań z zakresu treningu medycznego i fizjoprofilaktyki, ukierunkowanych na prewencję pierwotną i wtórną chorób przewlekłych oraz wspieranie sprawności funkcjonalnej i zdrowia różnych grup populacyjnych.

WIEDZA – Absolwent zna i rozumie w poszerzonym zakresie:

1. Zagadnienia z zakresu funkcjonowania organizmu człowieka, w tym anatomii funkcjonalnej i palpacyjnej, biomechaniki ruchu, fizjologii wysiłku fizycznego oraz mechanizmów adaptacji organizmu do aktywności fizycznej.
2. Uwarunkowania zdrowotne oraz mechanizmy patofizjologiczne wybranych chorób przewlekłych i cywilizacyjnych oraz ich znaczenie dla planowania bezpiecznej aktywności fizycznej i działań fizjoprofilaktycznych.
3. Zasady planowania, dozowania, monitorowania i modyfikowania aktywności fizycznej oraz treningu medycznego i fizjoprofilaktyki dla różnych grup populacyjnych (dzieci, młodzieży, dorosłych, osób starszych oraz osób z czynnikami ryzyka chorób przewlekłych).
4. Metody diagnostyki funkcjonalnej stosowane w ocenie sprawności, jakości ruchu, równowagi, chodu oraz ryzyka urazu, a także znaczenie kwalifikacji do wysiłku fizycznego w planowaniu interwencji ruchowych.

5. Uwarunkowania żywieniowe, psychospołeczne i behawioralne wpływające na zdrowie i aktywność fizyczną, w tym elementy psychologii zdrowia, komunikacji motywującej oraz edukacji zdrowotnej.
6. Zasady metodologii badań naukowych, statystyki oraz krytycznej analizy literatury naukowej w obszarze nauk o kulturze fizycznej i nauk o zdrowiu.
7. Standardy etyczne, prawne i organizacyjne dotyczące pracy specjalisty treningu medycznego i fizjoprofilaktyki, w tym granice własnych kompetencji zawodowych oraz zasady bezpieczeństwa uczestników działań prozdrowotnych.
8. Zasady organizacji, planowania i zarządzania projektami prozdrowotnymi oraz programami treningowymi realizowanymi w środowisku instytucjonalnym i społecznym.

UMIEJĘTNOŚCI – Absolwent potrafi w szerokim zakresie:

1. Identyfikować czynniki ryzyka związane z aktywnością fizyczną oraz analizować ograniczenia funkcjonalne istotne dla planowania interwencji ruchowych.
2. Projektować, wdrażać, monitorować i modyfikować programy treningu medycznego i fizjoprofilaktyki dostosowane do wieku, stanu zdrowia, poziomu sprawności oraz indywidualnych potrzeb uczestnika.
3. Dobierać i uzasadniać zastosowanie środków treningowych o charakterze prewencyjnym, funkcjonalnym i prozdrowotnym w oparciu o aktualne dowody naukowe (evidence-based practice).
4. Stosować wybrane metody diagnostyki funkcjonalnej, interpretować ich wyniki oraz wykorzystywać je do optymalizacji programu ćwiczeń i działań profilaktycznych.
5. Wykorzystywać nowoczesne technologie (narzędzia cyfrowe, systemy monitorowania aktywności, rozwiązania telezdrowia, rozszerzoną rzeczywistość oraz rozwiązania oparte na sztucznej inteligencji) w planowaniu, realizacji i ewaluacji działań prozdrowotnych.
6. Planować, realizować i koordynować projekty prozdrowotne oraz programy aktywności fizycznej, a także analizować ich efektywność w oparciu o dane oraz wyniki badań naukowych.
7. Prowadzić krytyczną analizę badań naukowych, formułować problemy badawcze oraz wykorzystywać wyniki badań w praktyce zawodowej.
8. Współpracować w zespołach interdyscyplinarnych z lekarzami, fizjoterapeutami, dietetykami, psychologami oraz innymi specjalistami systemu ochrony zdrowia i promocji zdrowia.
9. Komunikować się w sposób profesjonalny, empatyczny i etyczny, budując relację opartą na zaufaniu, bezpieczeństwie i podmiotowości uczestnika działań prozdrowotnych.

KOMPETENCJE SPOŁECZNE – Absolwent:

1. Jest przygotowany do samodzielnego, odpowiedzialnego i etycznego podejmowania decyzji dotyczących zdrowia, bezpieczeństwa i aktywności fizycznej uczestników działań prozdrowotnych.
2. Potrafi funkcjonować w zespołach interdyscyplinarnych oraz współorganizować działania prozdrowotne w obszarze promocji zdrowia i fizjoprofilaktyki.
3. Wykazuje postawę prozdrowotną, świadomość granic własnych kompetencji oraz odpowiedzialność za bezpieczeństwo uczestników programów treningowych i profilaktycznych.
4. Jest gotowy do ustawicznego kształcenia się, krytycznej refleksji nad własną praktyką zawodową oraz aktualizowania wiedzy w oparciu o dowody naukowe.
5. Pełni rolę edukatora prozdrowotnego oraz jest świadomy znaczenia aktywności fizycznej w systemie zdrowia publicznego i profilaktyce chorób.

2. Szczegółowe efekty uczenia się

Symbol	Efekt uczenia się dla kierunku	PRK
K_W01	Zna zależności między budową i funkcją narządu ruchu oraz relacje przestrzenne struktur anatomicznych istotne dla jakości, efektywności i bezpieczeństwa ruchu.	P7U_W / P7S_WG
K_W02	Zna zaawansowane mechanizmy fizjologiczne i metaboliczne wysiłku fizycznego, zmęczenia oraz regeneracji w różnych stanach zdrowia i etapach życia.	P7U_W / P7S_WG
K_W03	Rozumie uwarunkowania zdrowotne chorób przewlekłych i cywilizacyjnych oraz ich wpływ na funkcjonowanie organizmu w kontekście planowania interwencji ruchowych.	P7U_W / P7S_WG
K_W04	Zna zasady diagnostyki funkcjonalnej oraz kwalifikacji do wysiłku fizycznego, w tym znaczenie oceny sprawności, jakości ruchu, równowagi i ryzyka urazu dla planowania działań profilaktycznych i treningowych.	P7U_W / P7S_WG
K_W05	Posiada pogłębioną wiedzę z zakresu kinezylogii i biomechaniki funkcjonalnej umożliwiającą analizę jakości ruchu oraz identyfikację kompensacji ruchowych.	P7U_W / P7S_WG
K_W06	Zna podstawy żywienia w fizjoprofilaktyce i aktywności fizycznej oraz znaczenie żywienia dla zdrowia, wydolności i regeneracji organizmu.	P7U_W / P7S_WG
K_W07	Rozumie psychologiczne uwarunkowania zdrowia, stresu i motywacji oraz ich znaczenie dla skuteczności interwencji prozdrowotnych.	P7U_W / P7S_WG
K_W08	Zna zasady doboru metod i środków treningowych w fizjoprofilaktyce i treningu medycznym z uwzględnieniem wieku, stanu zdrowia, poziomu sprawności oraz ryzyka urazu.	P7U_W / P7S_WG

Symbol	Efekt uczenia się dla kierunku	PRK
K_W09	Zna podstawy metodologii badań naukowych i statystyki oraz zasady krytycznej analizy literatury naukowej w podejściu evidence-based practice.	P7U_W / P7S_WG
K_W10	Zna prawne, etyczne i organizacyjne uwarunkowania pracy w obszarze treningu medycznego i fizjoprofilaktyki oraz granice własnych kompetencji zawodowych.	P7U_W / P7S_WK
K_W11	Zna podstawowe zasady projektowania, zarządzania i ewaluacji programów prozdrowotnych i treningowych.	P7U_W / P7S_WK
K_W12	Zna podstawowe koncepcje pedagogiki zdrowia oraz edukacji prozdrowotnej, w tym ich znaczenie dla kształtowania postaw zdrowotnych i wspierania aktywności fizycznej w różnych grupach populacyjnych.	P7U_W / P7S_WG
K_W13	Zna specjalistyczną terminologię obcojęzyczną z zakresu treningu medycznego, fizjoprofilaktyki oraz nauk o zdrowiu, umożliwiającą korzystanie z literatury naukowej i komunikację w środowisku międzynarodowym.	P7U_W / P7S_WG
K_W14	Zna właściwości oraz możliwości wykorzystania wybranych naturalnych i sztucznych czynników fizykalnych w działaniach prozdrowotnych i fizjoprofilaktycznych.	P7U_W / P7S_WG
K_W15	Zna podstawowe techniki masażu oraz ich zastosowanie w działaniach prozdrowotnych i wspomagających regenerację organizmu.	P7U_W / P7S_WG
K_W16	Zna podstawowe rodzaje technologii cyfrowych wykorzystywanych w działaniach prozdrowotnych, w tym narzędzia monitorowania aktywności fizycznej oraz aplikacje wspierające planowanie i realizację programów zdrowotnych.	P7U_W / P7S_WG
K_W17	Zna możliwości oraz ograniczenia wykorzystania narzędzi opartych na sztucznej inteligencji w planowaniu, monitorowaniu i analizie działań prozdrowotnych.	P7U_W / P7S_WG

Symbol	Efekt uczenia się dla kierunku	PRK
K_U01	Potrafi analizować zależności między budową a funkcją narządu ruchu w kontekście planowania bezpiecznej aktywności fizycznej.	P7U_U / P7S_UW
K_U02	Potrafi dobierać metody i środki treningowe z uwzględnieniem wieku, stanu zdrowia, poziomu sprawności, zmęczenia i regeneracji.	P7U_U / P7S_UW
K_U03	Potrafi stosować elementy diagnostyki funkcjonalnej oraz wykorzystywać jej wyniki do planowania interwencji ruchowych.	P7U_U / P7S_UW
K_U04	Potrafi interpretować wybrane parametry diagnostyki funkcjonalnej i fizjologicznej jako element wspierający decyzje treningowe i profilaktyczne.	P7U_U / P7S_UW
K_U05	Potrafi planować i modyfikować programy treningowe i fizjoprofilaktyczne w zależności od potrzeb uczestnika oraz reakcji organizmu na wysiłek fizyczny.	P7U_U / P7S_UW / P7S_UO

Symbol	Efekt uczenia się dla kierunku	PRK
K_U06	Potrafi komunikować się w sposób profesjonalny i empatyczny oraz współpracować w zespołach interdyscyplinarnych.	P7U_U / P7S_UW / P7S_UK
K_U07	Potrafi projektować i wdrażać działania profilaktyczne i prozdrowotne z wykorzystaniem aktywności fizycznej.	P7U_U / P7S_UW / P7S_UO
K_U08	Potrafi integrować techniki oddechowe, relaksacyjne i psychofizyczne w działaniach prozdrowotnych.	P7U_U / P7S_UW
K_U09	Potrafi planować, realizować i zarządzać projektami prozdrowotnymi oraz oceniać ich efektywność.	P7U_U / P7S_UO
K_U10	Potrafi wykorzystywać nowoczesne technologie (monitoring aktywności, rozwiązania cyfrowe, rozszerzoną rzeczywistość, elementy AI) w planowaniu i ewaluacji działań.	P7U_U / P7S_UW
K_U11	Potrafi posługiwać się językiem obcym zgodnie z wymaganiami poziomu B2+ ESOKJ w obszarze nauk o zdrowiu i kulturze fizycznej.	P7U_U / P7S_UK
K_U12	Potrafi krytycznie analizować dane naukowe oraz stosować zasady evidence-based practice w praktyce zawodowej.	P7U_U / P7S_UW / P7S_UU
K_U13	Potrafi uwzględniać podstawowe uwarunkowania prawne związane z planowaniem i realizacją działań prozdrowotnych oraz treningowych, w szczególności w zakresie bezpieczeństwa uczestników oraz odpowiedzialności zawodowej.	P7U_U / P7S_UW
K_U14	Potrafi formułować ogólne zalecenia żywieniowe wspierające działania prozdrowotne oraz aktywność fizyczną, z uwzględnieniem podstawowych zasad zdrowego żywienia i stylu życia.	P7U_U / P7S_UW
K_U15	Potrafi uwzględniać zasady bezpieczeństwa oraz standardy etyczne w planowaniu i realizacji działań prozdrowotnych oraz interwencji opartych na aktywności fizycznej.	P7U_U / P7S_UW
K_U16	Potrafi dobrać odpowiedni czynnik fizyczny wspierający działania profilaktyczne, z uwzględnieniem wskazań, przeciwwskazań oraz zasad bezpieczeństwa.	P7U_U / P7S_UW

Symbol	Efekt uczenia się dla kierunku	PRK
K_K01	Jest świadomy odpowiedzialności zawodowej związanej z planowaniem i realizacją działań w treningu medycznym i fizjoprofilaktyce oraz dba o bezpieczeństwo uczestników.	P7U_K / P7S_KK / P7S_KO
K_K02	Rozumie potrzebę współpracy interdyscyplinarnej i potrafi funkcjonować w zespole specjalistów działających na rzecz zdrowia.	P7U_K / P7S_KK
K_K03	Wykazuje empatię i wrażliwość na potrzeby osób o zróżnicowanym stanie zdrowia i poziomie sprawności.	P7U_K / P7S_KK
K_K04	Jest gotów do ustawicznego rozwoju zawodowego oraz aktualizacji wiedzy zgodnie z postępem naukowym.	P7U_K / P7S_KK / P7S_KR

Symbol	Efekt uczenia się dla kierunku	PRK
K_K05	Pełni rolę edukatora prozdrowotnego i jest świadomy znaczenia aktywności fizycznej w zdrowiu publicznym.	P7U_K / P7S_KO
K_K06	Jest świadomy znaczenia odpowiedzialnego i etycznego doradztwa w zakresie stylu życia, aktywności fizycznej oraz żywienia, z uwzględnieniem bezpieczeństwa uczestników oraz granic własnych kompetencji zawodowych.	P7U_K / P7S_KK
K_K07	Wykazuje odpowiedzialność za rzetelność przekazu zdrowotnego oraz za jakość informacji przekazywanych w działaniach edukacyjnych i prozdrowotnych.	P7U_K / P7S_KO
K_K08	Wykazuje świadomość znaczenia dbania o dobrostan psychofizyczny własny oraz innych osób, w szczególności w kontekście działań prozdrowotnych i aktywności fizycznej.	P7U_K / P7S_KR
K_K09	Wykazuje krytyczne podejście do oceny wzorców ruchowych oraz do interpretacji wyników analizy biomechanicznej, z uwzględnieniem ograniczeń stosowanych metod oceny.	P7U_K / P7S_KK

X. Formy realizacji zajęć dydaktycznych

Zajęcia na kierunku Trening medyczny i fizjoprofilaktyka realizowane są z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego lub z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, przy zachowaniu bezpośredniej interakcji pomiędzy nauczycielem a studentami.

Zajęcia o charakterze praktycznym, w szczególności ćwiczenia kształtujące umiejętności praktyczne, realizowane są wyłącznie w formie stacjonarnej, z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego. Dotyczy to w szczególności zajęć obejmujących diagnostykę funkcjonalną, analizę ruchu, ćwiczenia fizjoprofilaktyczne, trening medyczny oraz inne zajęcia wymagające bezpośredniego nadzoru dydaktycznego i pracy praktycznej.

Wykłady mogą być realizowane:

- w formie stacjonarnej, z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego, lub
- z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość w formie zajęć synchronicznych, umożliwiających bezpośredni kontakt nauczyciela ze studentami w czasie rzeczywistym.

W przypadku realizacji zajęć z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość zapewniona jest możliwość bieżącej interakcji pomiędzy nauczycielem a studentami, zadawania pytań, prowadzenia dyskusji oraz konsultacji w czasie rzeczywistym.

Przyjęte rozwiązania dydaktyczne umożliwiają zachowanie wysokiej jakości kształcenia oraz zapewniają właściwe warunki do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się, w szczególności w zakresie rozwijania umiejętności praktycznych oraz kompetencji społecznych.

XI. Wykaz modułów / zajęć

1. Zajęcia ogólne

Moduł: Anatomia funkcjonalna i palpacyjna w treningu medycznym i fizjoprofilaktyce

Egzamin 1 ECTS

A. Anatomia funkcjonalna narządu ruchu (2,5 ECTS)

Rodzaj zajęć: obowiązkowe

Cele: Celem zajęć jest pogłębienie wiedzy z zakresu anatomii funkcjonalnej narządu ruchu oraz rozwinięcie umiejętności interpretacji zależności między budową anatomiczną a funkcją ruchową w kontekście analizy jakości ruchu, bezpieczeństwa ćwiczeń oraz planowania działań z zakresu treningu medycznego i fizjoprofilaktyki.

Wymagania wstępne: Podstawowa wiedza z zakresu anatomii człowieka uzyskana na studiach pierwszego stopnia.

Zakres: Zajęcia obejmują analizę funkcjonalną układu mięśniowo-szkieletowego z uwzględnieniem biomechaniki stawów, współdziałania grup mięśniowych, stabilizacji oraz mechanizmów kompensacji ruchowych. Omawiane są funkcjonalne łańcuchy mięśniowe oraz ich znaczenie dla jakości ruchu, profilaktyki przeciążeń i urazów. Studenci uczą się interpretować zależności pomiędzy strukturą anatomiczną a funkcją ruchową w kontekście planowania bezpiecznej aktywności fizycznej.

Forma realizacji zajęć: Ćwiczenia praktyczne, analiza przypadków funkcjonalnych, praca w małych grupach, dyskusja dydaktyczna.

Efekty uczenia się:

Wiedza

- zna zależności między budową a funkcją narządu ruchu oraz ich znaczenie dla jakości i bezpieczeństwa ruchu (K_W01, K_W05)

Umiejętności

- potrafi analizować zależności między strukturą anatomiczną a funkcją ruchową w kontekście planowania aktywności fizycznej (K_U01)

Kompetencje społeczne

- jest świadomy odpowiedzialności za prawidłową analizę funkcjonalną ruchu w pracy z uczestnikami działań prozdrowotnych (K_K01)

B. Anatomia palpacyjna w ocenie funkcjonalnej (1,5 ECTS)

Rodzaj zajęć: obowiązkowe

Cele: Celem zajęć jest rozwinięcie umiejętności palpacyjnej identyfikacji struktur anatomicznych istotnych w ocenie funkcjonalnej narządu ruchu oraz w planowaniu bezpiecznych działań ruchowych w treningu medycznym i fizjoprofilaktyce.

Wymagania wstępne: Podstawowa znajomość anatomii człowieka.

Zakres: Zajęcia obejmują palpacyjną identyfikację struktur kostnych, mięśniowych i stawowych oraz orientację topograficzną narządu ruchu. Studenci uczą się lokalizacji punktów orientacyjnych, identyfikacji wybranych struktur anatomicznych oraz interpretacji palpacyjnej w kontekście oceny funkcjonalnej i planowania aktywności fizycznej.

Forma realizacji zajęć: Wykłady problemowe, ćwiczenia praktyczne w parach, demonstracje anatomiczne, analiza przypadków funkcjonalnych.

Efekty uczenia się:

Wiedza

- zna topografię palpacyjną głównych struktur narządu ruchu (K_W01)

Umiejętności

- potrafi palpacyjnie identyfikować wybrane struktury anatomiczne istotne w ocenie funkcjonalnej (K_U01, K_U03)

Kompetencje społeczne

- wykazuje odpowiedzialność i dbałość o bezpieczeństwo osoby badanej podczas pracy palpacyjnej (K_K01, K_K03)

Moduł: Fizjologia funkcjonalna i diagnostyka fizjologiczna w treningu medycznym i fizjoprofilaktyce

Egzamin 1 ECTS

A. Fizjologia funkcjonalna i diagnostyka fizjologiczna w treningu medycznym i fizjoprofilaktyce (3 ECTS)

Rodzaj zajęć: obowiązkowe

Cele: Celem zajęć jest pogłębienie wiedzy dotyczącej mechanizmów fizjologicznych regulujących reakcje organizmu na wysiłek fizyczny oraz rozwinięcie umiejętności interpretacji podstawowych wskaźników

fizjologicznych w kontekście planowania bezpiecznych działań z zakresu treningu medycznego i fizjoprofilaktyki.

Wymagania wstępne: Podstawowa wiedza z zakresu anatomii i fizjologii człowieka.

Zakres: Zajęcia obejmują zagadnienia dotyczące fizjologii wysiłku oraz adaptacji organizmu do obciążeń fizycznych. Omawiane są mechanizmy regulacji układu krążenia, oddechowego, nerwowego i mięśniowego, a także procesy metaboliczne zachodzące podczas aktywności fizycznej. Program obejmuje również podstawy oceny tolerancji wysiłku oraz interpretacji wybranych wskaźników fizjologicznych wykorzystywanych w planowaniu działań prozdrowotnych.

Forma realizacji zajęć: Wykłady problemowe, ćwiczenia laboratoryjne, analiza danych fizjologicznych, dyskusja dydaktyczna.

Efekty uczenia się:

Wiedza

- zna mechanizmy fizjologiczne adaptacji organizmu do wysiłku fizycznego (K_W02)

Umiejętności

- potrafi interpretować podstawowe reakcje fizjologiczne organizmu na wysiłek fizyczny (K_U04)

Kompetencje społeczne

- jest świadomy znaczenia bezpieczeństwa i indywidualizacji działań prozdrowotnych (K_K01)

Moduł: Podstawy pedagogiczne i psychospołeczne zdrowia

A. Pedagogika zdrowia i edukacja prozdrowotna (2 ECTS)

Rodzaj zajęć: obowiązkowe

Cele: Celem zajęć jest przygotowanie studentów do planowania i realizacji działań edukacyjnych w zakresie promocji zdrowia oraz kształtowania postaw sprzyjających zdrowiu.

Wymagania wstępne: Brak szczególnych wymagań.

Zakres: Zajęcia obejmują podstawy pedagogiki zdrowia, modele zmiany zachowań zdrowotnych oraz metody edukacji prozdrowotnej. Omawiane są zasady projektowania działań edukacyjnych oraz rola komunikacji i środowiska społecznego w kształtowaniu stylu życia sprzyjającego zdrowiu.

Forma realizacji zajęć: Wykłady problemowe, dyskusja dydaktyczna, praca projektowa.

Efekty uczenia się:

Wiedza

- zna podstawowe koncepcje pedagogiki zdrowia i edukacji prozdrowotnej (K_W12)

Umiejętności

- potrafi zaprojektować proste działania edukacyjne w zakresie promocji zdrowia (K_U07)

Kompetencje społeczne

- jest świadomy społecznej odpowiedzialności działań prozdrowotnych (K_K05)

B. Psychologia zdrowia (2 ECTS)

Rodzaj zajęć: obowiązkowe.

Cele: Celem zajęć jest zapoznanie studentów z psychologicznymi uwarunkowaniami zdrowia, choroby oraz zachowań zdrowotnych.

Wymagania wstępne: Brak szczególnych wymagań.

Zakres: Zajęcia obejmują podstawowe pojęcia psychologii zdrowia, mechanizmy stresu, motywację do zmiany zachowań zdrowotnych oraz rolę wsparcia społecznego. Omawiane są psychologiczne uwarunkowania podejmowania aktywności fizycznej oraz bariery w zmianie stylu życia.

Forma realizacji zajęć: Wykłady problemowe, analiza przypadków, dyskusja dydaktyczna.

Efekty uczenia się:

Wiedza

- zna psychologiczne uwarunkowania zdrowia i zachowań zdrowotnych (K_W07)

Umiejętności

- potrafi uwzględniać czynniki psychologiczne w planowaniu działań prozdrowotnych (K_U02)

Kompetencje społeczne

- wykazuje wrażliwość na potrzeby osób o zróżnicowanym stanie zdrowia (K_K03)

Moduł: Kompetencje komunikacyjne w interwencjach prozdrowotnych

A. Komunikacja i edukacja zdrowotna w treningu medycznym i fizjoprofilaktyce (2 ECTS)

Rodzaj zajęć: obowiązkowe

Cele: Celem zajęć jest rozwinięcie kompetencji komunikacyjnych niezbędnych w pracy z osobami uczestniczącymi w działaniach prozdrowotnych i treningowych.

Wymagania wstępne: Brak szczególnych wymagań.

Zakres: Zajęcia obejmują podstawy komunikacji interpersonalnej, komunikację motywującą, zasady przekazywania informacji zdrowotnych oraz współpracę w zespole interdyscyplinarnym.

Forma realizacji zajęć: Ćwiczenia komunikacyjne, symulacje sytuacji zawodowych, dyskusja dydaktyczna.

Efekty uczenia się:

Wiedza

- zna zasady komunikacji w pracy prozdrowotnej (K_W07)

Umiejętności

- potrafi prowadzić rozmowę edukacyjną i motywującą (K_U06)

Kompetencje społeczne

- wykazuje postawę szacunku i odpowiedzialności w kontakcie z uczestnikiem działań prozdrowotnych (K_K03)

Moduł: Podstawy prawa w ochronie zdrowia i działaniach prozdrowotnych

A. Prawo w zdrowiu publicznym, prawo ochrony zdrowia (2 ECTS)

Rodzaj zajęć: obowiązkowe

Cele: Celem zajęć jest zapoznanie studentów z podstawowymi regulacjami prawnymi dotyczącymi funkcjonowania systemu ochrony zdrowia oraz prowadzenia działań prozdrowotnych i treningowych, ze szczególnym uwzględnieniem odpowiedzialności zawodowej, praw uczestników działań zdrowotnych oraz granic kompetencji specjalisty fizjoprofilaktyki.

Wymagania wstępne: Brak szczególnych wymagań.

Zakres: Zajęcia obejmują podstawowe pojęcia prawa zdrowia publicznego i prawa ochrony zdrowia. Omawiane są zagadnienia dotyczące organizacji systemu ochrony zdrowia, praw pacjenta, zasad przetwarzania danych osobowych, odpowiedzialności cywilnej i zawodowej oraz dokumentowania działań prozdrowotnych. Studenci analizują również granice kompetencji specjalistów realizujących działania z zakresu treningu medycznego i fizjoprofilaktyki oraz sytuacje wymagające współpracy z przedstawicielami zawodów medycznych.

Forma realizacji zajęć: Wykłady problemowe, analiza przypadków, dyskusja dydaktyczna.

Efekty uczenia się:

Wiedza

- zna podstawowe regulacje prawne dotyczące funkcjonowania systemu ochrony zdrowia oraz prowadzenia działań prozdrowotnych (K_W10)

Umiejętności

- potrafi stosować podstawowe zasady prawa w planowaniu i realizacji działań prozdrowotnych (K_U13)

Kompetencje społeczne

- jest świadomy odpowiedzialności prawnej i etycznej związanej z prowadzeniem działań prozdrowotnych (K_K01)

Moduł: Żywnienie w treningu medycznym i fizjoprofilaktyce

A. Żywnienie i suplementacja w treningu medycznym i fizjoprofilaktyce (2 ECTS)

Rodzaj zajęć: obowiązkowe

Cele: Celem zajęć jest zapoznanie studentów z rolą żywienia i suplementacji w kształtowaniu zdrowia, zdolności wysiłkowych oraz procesów regeneracyjnych organizmu w kontekście działań z zakresu treningu medycznego i fizjoprofilaktyki.

Wymagania wstępne: Podstawowa wiedza z zakresu biologii człowieka.

Zakres: Zajęcia obejmują podstawy racjonalnego żywienia, zapotrzebowanie energetyczne organizmu oraz rolę makro- i mikrośkładników w funkcjonowaniu organizmu. Omawiane są zagadnienia dotyczące nawodnienia organizmu, suplementacji oraz znaczenia żywienia w profilaktyce chorób przewlekłych. Studenci poznają zasady formułowania ogólnych zaleceń żywieniowych wspierających aktywność fizyczną i zdrowy styl życia.

Forma realizacji zajęć: Wykłady problemowe, ćwiczenia analityczne, analiza przypadków.

Efekty uczenia się:

Wiedza

- zna podstawowe zasady żywienia i suplementacji w kontekście zdrowia i aktywności fizycznej (K_W06)

Umiejętności

- potrafi formułować ogólne zalecenia żywieniowe wspierające działania prozdrowotne (K_U14)

Kompetencje społeczne

- jest świadomy znaczenia odpowiedzialnego i etycznego doradztwa w zakresie stylu życia i żywienia (K_K06)

Moduł: Język obcy

A. Język obcy w treningu medycznym i fizjoprofilaktyce (3,5 ECTS)

Rodzaj zajęć: obowiązkowe

Cele: Celem zajęć jest rozwinięcie kompetencji językowych w zakresie terminologii specjalistycznej związanej z treningiem medycznym, fizjoprofilaktyką oraz naukami o zdrowiu, a także przygotowanie studentów do korzystania z literatury naukowej w języku obcym.

Wymagania wstępne: Znajomość języka obcego na poziomie co najmniej B1.

Zakres: Zajęcia obejmują rozwijanie słownictwa specjalistycznego z zakresu treningu medycznego, fizjoprofilaktyki oraz nauk o zdrowiu. Studenci uczą się czytania i analizy tekstów naukowych,

przygotowywania wypowiedzi ustnych i pisemnych oraz komunikowania się w kontekście zawodowym i akademickim.

Forma realizacji zajęć: Ćwiczenia językowe, analiza tekstów naukowych, prezentacje, dyskusja.

Efekty uczenia się:

Wiedza

- zna specjalistyczną terminologię obcojęzyczną z zakresu treningu medycznego i fizjoprofilaktyki (K_W13)

Umiejętności

- potrafi korzystać z literatury naukowej w języku obcym oraz komunikować się w środowisku zawodowym (K_U11)

Kompetencje społeczne

- jest świadomy znaczenia rozwijania kompetencji językowych w pracy zawodowej i działalności naukowej (K_K04)

Moduł: Projektowanie i zarządzanie interwencjami prozdrowotnymi i treningowymi

A. Marketing w interwencjach prozdrowotnych i treningu medycznym (2 ECTS)

Rodzaj zajęć: obowiązkowe

Cele: Celem zajęć jest rozwinięcie kompetencji w zakresie planowania i komunikowania działań prozdrowotnych oraz treningowych z uwzględnieniem potrzeb odbiorców, zasad etyki oraz rzetelności przekazu zdrowotnego.

Wymagania wstępne: Podstawowa orientacja w problematyce promocji zdrowia.

Zakres: Zajęcia obejmują podstawowe pojęcia marketingu społecznego oraz komunikacji zdrowotnej. Omawiane są zagadnienia dotyczące analizy grup docelowych, projektowania komunikatów zdrowotnych, wyboru kanałów komunikacji oraz oceny skuteczności działań informacyjnych i edukacyjnych.

Forma realizacji zajęć: Wykłady problemowe, analiza przypadków, praca projektowa.

Efekty uczenia się

Wiedza

- zna podstawowe założenia marketingu społecznego w działaniach prozdrowotnych (K_W11)

Umiejętności

- potrafi zaplanować podstawowe działania marketingowe i komunikacyjne dla interwencji prozdrowotnej (K_U09)

Kompetencje społeczne

- wykazuje odpowiedzialność za rzetelność przekazu zdrowotnego (K_K07)

B. Zarządzanie projektami prozdrowotnymi (2 ECTS)

Rodzaj zajęć: obowiązkowe

Cele: Celem zajęć jest rozwinięcie kompetencji w zakresie planowania, organizowania i oceny projektów prozdrowotnych oraz programów treningowych realizowanych w środowisku społecznym i instytucjonalnym.

Wymagania wstępne: Podstawowa orientacja w problematyce promocji zdrowia.

Zakres: Zajęcia obejmują zagadnienia związane z planowaniem projektów zdrowotnych, analizą potrzeb zdrowotnych, określaniem celów i wskaźników projektu, planowaniem działań oraz monitorowaniem i ewaluacją efektów.

Forma realizacji zajęć: Wykłady problemowe, ćwiczenia projektowe, praca zespołowa.

Efekty uczenia się:

Wiedza

- zna zasady projektowania i ewaluacji działań prozdrowotnych (K_W11)

Umiejętności

- potrafi opracować zarys projektu prozdrowotnego lub treningowego (K_U09)

Kompetencje społeczne

- jest przygotowany do współpracy w zespole projektowym (K_K02)

C. Równowaga między życiem zawodowym a prywatnym i zarządzanie stresem (2 ECTS)

Rodzaj zajęć: obowiązkowe

Cele: Celem zajęć jest zapoznanie studentów z mechanizmami stresu oraz rozwinięcie kompetencji w zakresie wspierania równowagi między życiem zawodowym a prywatnym w kontekście zdrowia i aktywności fizycznej.

Wymagania wstępne: Podstawowa wiedza z zakresu promocji zdrowia.

Zakres: Zajęcia obejmują zagadnienia dotyczące stresu psychologicznego i fizjologicznego, jego wpływu na zdrowie oraz strategie radzenia sobie ze stresem. Omawiane są koncepcje work-life balance, profilaktyka przeciążenia psychofizycznego oraz znaczenie aktywności fizycznej w redukcji napięcia i poprawie dobrostanu.

Forma realizacji zajęć: Wykłady problemowe, ćwiczenia warsztatowe, analiza przypadków.

Efekty uczenia się:

Wiedza

- zna mechanizmy stresu oraz znaczenie równowagi psychofizycznej dla zdrowia (K_W07)

Umiejętności

- potrafi proponować działania wspierające redukcję stresu i równowagę psychofizyczną (K_U08)

Kompetencje społeczne

- wykazuje świadomość znaczenia dbania o dobrostan psychofizyczny własny i innych (K_K08)

Moduł: Koordynacja opieki i wsparcie środowiskowe w działaniach prozdrowotnych

A. Koordynacja opieki i wsparcie środowiskowe w działaniach prozdrowotnych (2 ECTS)

Rodzaj zajęć: fakultatywne

Cele: Celem zajęć jest rozwinięcie kompetencji w zakresie współpracy interdyscyplinarnej oraz planowania działań prozdrowotnych uwzględniających kontekst środowiskowy, rodzinny i instytucjonalny.

Wymagania wstępne: Podstawowa wiedza z zakresu promocji zdrowia.

Zakres: Zajęcia obejmują zagadnienia dotyczące systemów wsparcia społecznego i instytucjonalnego, współpracy z rodziną i opiekunami oraz planowania środowiskowych działań prozdrowotnych. Omawiane są także elementy opieki koordynowanej oraz przeciwdziałania izolacji społecznej.

Forma realizacji zajęć: Wykłady problemowe, analiza przypadków, praca projektowa.

Efekty uczenia się:

Wiedza

- zna zasady funkcjonowania systemów wsparcia społecznego oraz współpracy interdyscyplinarnej (K_W10)

Umiejętności

- potrafi planować działania prozdrowotne uwzględniające kontekst środowiskowy (K_U07)

Kompetencje społeczne

- wykazuje wrażliwość społeczną i gotowość do współpracy w działaniach na rzecz zdrowia (K_K02)

2. Zajęcia kierunkowe

Moduł: Podstawy interwencji prozdrowotnych i treningu medycznego

A. Współczesne wyzwania zdrowotne, etyka i bezpieczeństwo interwencji prozdrowotnych i treningowych – 1 ECTS

Rodzaj zajęć: obowiązkowe

Cele: Celem zajęć jest zapoznanie studentów z najważniejszymi wyzwaniami zdrowotnymi współczesnych społeczeństw oraz z rolą interwencji prozdrowotnych i aktywności fizycznej w profilaktyce chorób cywilizacyjnych. Zajęcia mają również na celu rozwinięcie świadomości etycznej oraz odpowiedzialności zawodowej związanej z planowaniem i realizacją działań z zakresu treningu medycznego i fizjoprofilaktyki. Wymagania wstępne: Podstawowa wiedza z zakresu biologii człowieka, promocji zdrowia oraz funkcjonowania organizmu człowieka.

Zakres: Zajęcia obejmują analizę współczesnych problemów zdrowotnych związanych z chorobami cywilizacyjnymi, starzeniem się społeczeństwa, siedzącym trybem życia oraz ograniczoną aktywnością fizyczną. Omawiane są podstawowe pojęcia prewencji pierwotnej, wtórnej i trzeciorzędowej oraz rola aktywności fizycznej jako elementu działań nefarmakologicznych wspierających zdrowie. Istotną część zajęć stanowią zagadnienia etyczne związane z prowadzeniem interwencji prozdrowotnych. Studenci zapoznają się z zasadami odpowiedzialności zawodowej, bezpieczeństwa uczestników zajęć, granic kompetencji specjalisty treningu medycznego oraz zasadami komunikowania ryzyka zdrowotnego. Omawiane są również zagadnienia świadomej zgody uczestnika oraz unikania działań o charakterze pseudomedycznym.

Forma realizacji zajęć

Wykłady problemowe, dyskusja dydaktyczna, analiza przykładów praktycznych.

Efekty uczenia się

Wiedza

- zna współczesne wyzwania zdrowotne oraz znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce chorób przewlekłych (K_W03)

Umiejętności

- potrafi uwzględniać zasady bezpieczeństwa i etyki w planowaniu działań prozdrowotnych (K_U15)

Kompetencje społeczne

- wykazuje odpowiedzialność zawodową oraz świadomość granic własnych kompetencji (K_K01)

Moduł: Podstawy fizjoprofilaktyki i treningu medycznego

A. Podstawy fizjoprofilaktyki i treningu medycznego (część koncepcyjna) – 1 ECTS

Rodzaj zajęć: obowiązkowe

Cele: Celem zajęć jest wprowadzenie studentów w podstawy koncepcyjne fizjoprofilaktyki oraz treningu medycznego jako elementów działań prozdrowotnych i profilaktycznych wspierających zdrowie i sprawność funkcjonalną człowieka.

Wymagania wstępne: Podstawowa wiedza z zakresu anatomii i fizjologii człowieka.

Zakres: Zajęcia obejmują definicję, cele i zakres fizjoprofilaktyki oraz treningu medycznego. Omawiane jest ich miejsce w systemie promocji zdrowia i profilaktyki chorób oraz rola aktywności fizycznej w zapobieganiu ograniczeniom funkcjonalnym i pogorszeniu sprawności. Studenci poznają podstawowe mechanizmy oddziaływania aktywności fizycznej na organizm człowieka oraz znaczenie systematycznej aktywności ruchowej dla utrzymania zdrowia i jakości życia. Omawiane są również podstawowe zasady planowania działań prozdrowotnych z uwzględnieniem wieku, poziomu sprawności oraz stanu zdrowia uczestników.

Forma realizacji zajęć: Wykład problemowy, dyskusja dydaktyczna.

Efekty uczenia się

Wiedza

- zna podstawowe założenia fizjoprofilaktyki i treningu medycznego oraz ich znaczenie dla zdrowia (K_W08)

Umiejętności

- potrafi wskazać odpowiednie formy aktywności fizycznej w działaniach profilaktycznych (K_U02)

Kompetencje społeczne

- wykazuje odpowiedzialność za bezpieczeństwo uczestników działań prozdrowotnych (K_K01)

B. Podstawy metodyki ćwiczeń w fizjoprofilaktyce i treningu medycznym (część koncepcyjna) – 1 ECTS

Rodzaj zajęć: obowiązkowe

Cele: Celem zajęć jest przygotowanie studentów do metodycznego planowania, prowadzenia i modyfikowania ćwiczeń ruchowych wykorzystywanych w fizjoprofilaktyce i treningu medycznym.

Wymagania wstępne: Podstawowa wiedza z anatomii funkcjonalnej i fizjologii wysiłku.

Zakres: Zajęcia obejmują podstawowe zasady metodyki ćwiczeń, w tym dobór środków i metod treningowych, strukturę jednostki ćwiczeniowej oraz zasady progresji obciążeń. Omawiane są różne grupy ćwiczeń stosowanych w działaniach prozdrowotnych, w tym ćwiczenia wzmacniające, mobilizacyjne, stabilizacyjne, koordynacyjne i wytrzymałościowe. Studenci zapoznają się z zasadami indywidualizacji programu ćwiczeń oraz monitorowania reakcji organizmu na wysiłek fizyczny. Szczególny nacisk położony jest na bezpieczeństwo uczestników zajęć oraz na właściwą technikę wykonywania ćwiczeń.

Forma realizacji zajęć: Ćwiczenia dydaktyczne, analiza przypadków, praca w grupach.

Efekty uczenia się

Wiedza

- zna podstawowe zasady metodyki ćwiczeń w fizjoprofilaktyce i treningu medycznym (K_W08)

Umiejętności

- potrafi zaplanować i przeprowadzić prostą jednostkę ćwiczeń o charakterze prozdrowotnym (K_U05)

Kompetencje społeczne

- wykazuje odpowiedzialność za bezpieczeństwo uczestników zajęć (K_K01)

Moduł: Biomechaniczna analiza ruchu w treningu medycznym i fizjoprofilaktyce

A. Biomechaniczna analiza ruchu – 3 ECTS

Rodzaj zajęć: obowiązkowe

Cele: Celem zajęć jest przygotowanie studentów do analizy jakości ruchu człowieka z wykorzystaniem podstaw biomechaniki funkcjonalnej oraz prostych narzędzi obserwacyjnych i analitycznych stosowanych w diagnostyce funkcjonalnej.

Wymagania wstępne: Podstawowa wiedza z zakresu anatomii funkcjonalnej oraz fizjologii wysiłku fizycznego.

Zakres: Zajęcia obejmują biomechaniczne podstawy ruchu człowieka, analizę wzorców ruchowych oraz identyfikację kompensacji i ograniczeń funkcjonalnych. Studenci zapoznają się z podstawami analizy chodu, przysiadu oraz innych podstawowych wzorców ruchowych. Omawiane są również zagadnienia związane z działaniem sił w ruchu, stabilizacją centralną oraz rolą biomechaniki w profilaktyce przeciążeń i urazów. Studenci uczą się interpretować obserwowane zaburzenia ruchu oraz wykorzystywać wyniki analizy biomechanicznej w planowaniu działań treningowych i profilaktycznych.

Forma realizacji zajęć: Wykłady, ćwiczenia praktyczne, analiza nagrań ruchu.

Efekty uczenia się:

Wiedza

- zna biomechaniczne podstawy analizy ruchu człowieka (K_W05)

Umiejętności

- potrafi przeprowadzić podstawową analizę jakości ruchu i zidentyfikować kompensacje (K_U03)

Kompetencje społeczne

- wykazuje krytyczne podejście do oceny wzorców ruchowych oraz do interpretacji wyników analizy biomechanicznej, z uwzględnieniem ograniczeń stosowanych metod oceny (K_K09)

Moduł: Czynniki fizyczne i masaż w treningu medycznym i fizjoprofilaktyce

A. Naturalne i sztuczne czynniki fizyczne w treningu medycznym i fizjoprofilaktyce – 2 ECTS

Rodzaj zajęć: fakultatywne

Cele: Celem zajęć jest zapoznanie studentów z możliwościami wykorzystania naturalnych i sztucznych czynników fizycznych jako elementu wspomagającego działania fizjoprofilaktyczne i prozdrowotne.

Wymagania wstępne: Podstawowa wiedza z zakresu anatomii i fizjologii człowieka.

Zakres: Zajęcia obejmują charakterystykę wybranych czynników fizycznych stosowanych w działaniach prozdrowotnych, takich jak czynniki termiczne, mechaniczne, wodne czy świetlne. Omawiane są mechanizmy ich oddziaływania na organizm człowieka, wskazania i przeciwwskazania do ich stosowania oraz zasady bezpieczeństwa. Studenci poznają możliwości wykorzystania czynników fizycznych jako uzupełnienia aktywności ruchowej oraz elementu wspierającego regenerację i profilaktykę przeciążeń narządu ruchu.

Forma realizacji zajęć: Wykłady problemowe, ćwiczenia praktyczne, analiza przykładów zastosowań.

Efekty uczenia się:

Wiedza

- zna właściwości oraz możliwości wykorzystania wybranych czynników fizycznych w działaniach prozdrowotnych (K_W14)

Umiejętności

- potrafi dobrać odpowiedni czynnik fizyczny wspierający działania profilaktyczne (K_U16)

Kompetencje społeczne

- wykazuje odpowiedzialność i ostrożność w stosowaniu bodźców fizycznych (K_K01)

B. Masaż w treningu medycznym i fizjoprofilaktyce – 2 ECTS

Rodzaj zajęć: fakultatywne

Cele: Celem zajęć jest zapoznanie studentów z podstawami wykorzystania masażu jako elementu wspierającego regenerację oraz funkcjonowanie układu mięśniowo-szkieletowego w działaniach prozdrowotnych.

Wymagania wstępne: Podstawowa wiedza z zakresu anatomii i fizjologii układu ruchu.

Zakres: Zajęcia obejmują podstawowe techniki masażu oraz ich zastosowanie w działaniach profilaktycznych i regeneracyjnych. Studenci poznają wpływ masażu na układ mięśniowy, krążeniowy i nerwowy oraz zasady bezpiecznej pracy manualnej. Omawiane są także wskazania i przeciwwskazania do stosowania masażu oraz jego rola w profilaktyce przeciążeń narządu ruchu.

Forma realizacji zajęć: Ćwiczenia praktyczne, demonstracja technik masażu, analiza przypadków.

Efekty uczenia się

Wiedza

- zna podstawowe techniki masażu oraz ich zastosowanie w działaniach prozdrowotnych (K_W15)

Umiejętności

- potrafi zastosować wybrane techniki masażu w działaniach profilaktycznych (K_U02)

Kompetencje społeczne

- wykazuje odpowiedzialność i dbałość o bezpieczeństwo podczas pracy manualnej (K_K01)

Moduł: Aktywność fizyczna w profilaktyce chorób i treningu medycznym

A. Ćwiczenia wzmacniające układ mięśniowo-szkieletowy – 2 ECTS

Rodzaj zajęć: fakultatywne

Cele: Celem zajęć jest przygotowanie studentów do planowania i prowadzenia ćwiczeń wzmacniających układ mięśniowo-szkieletowy w działaniach fizjoprofilaktycznych.

Wymagania wstępne: Podstawowa wiedza z anatomii i biomechaniki narządu ruchu.

Zakres: Zajęcia obejmują metody ćwiczeń wzmacniających z wykorzystaniem masy własnego ciała, wolnych obciążeń oraz przyborów treningowych. Omawiane są zasady progresji obciążeń, kontroli techniki ruchu oraz bezpieczeństwa ćwiczeń. Szczególny nacisk położony jest na profilaktykę dolegliwości układu ruchu oraz poprawę stabilności i sprawności funkcjonalnej.

Forma realizacji zajęć: Ćwiczenia praktyczne, analiza techniki ćwiczeń, praca w grupach.

Efekty uczenia się

Wiedza

- zna zasady stosowania ćwiczeń wzmacniających w profilaktyce zdrowotnej (K_W08)

Umiejętności

- potrafi zaplanować i przeprowadzić program ćwiczeń wzmacniających (K_U05)

Kompetencje społeczne

- wykazuje odpowiedzialność za bezpieczeństwo uczestników zajęć (K_K01)

B. Ćwiczenia poprawiające mobilność i elastyczność – 2 ECTS

Rodzaj zajęć: fakultatywne

Cele: Celem zajęć jest przygotowanie studentów do stosowania ćwiczeń zwiększających mobilność stawów oraz elastyczność mięśni i tkanek miękkich w działaniach fizjoprofilaktycznych i treningu

medycznym. Zajęcia mają również na celu rozwinięcie umiejętności bezpiecznego planowania i prowadzenia ćwiczeń poprawiających zakres ruchu oraz jakość ruchu w różnych grupach populacyjnych. Wymagania wstępne: Podstawowa wiedza z zakresu anatomii funkcjonalnej oraz podstaw biomechaniki ruchu.

Zakres: Zajęcia obejmują różne metody ćwiczeń zwiększających mobilność stawów oraz elastyczność mięśni i powięzi. Studenci zapoznają się z podstawowymi formami stretchingów statycznych i dynamicznych, ćwiczeń mobilizacyjnych oraz technik poprawiających zakres ruchu w stawach. Omawiane są mechanizmy wpływu ćwiczeń mobilizacyjnych na funkcjonowanie narządu ruchu, w tym znaczenie elastyczności tkanek miękkich dla jakości ruchu, ekonomii wysiłku oraz profilaktyki przeciążeń i urazów. Studenci poznają również zasady doboru ćwiczeń mobilizacyjnych w zależności od wieku, poziomu sprawności oraz indywidualnych ograniczeń funkcjonalnych uczestników. Szczególny nacisk położony jest na prawidłową technikę wykonywania ćwiczeń, bezpieczeństwo ich stosowania oraz rolę mobilności w utrzymaniu sprawności funkcjonalnej i zapobieganiu ograniczeniom ruchu.

Forma realizacji zajęć: Ćwiczenia praktyczne, demonstracja technik ćwiczeń, praca w grupach.

Efekty uczenia się

Wiedza

- zna metody poprawy mobilności stawów oraz elastyczności mięśni i tkanek miękkich (K_W08)

Umiejętności

- potrafi dobierać i prowadzić ćwiczenia zwiększające zakres ruchu i elastyczność tkanek w zależności od potrzeb uczestnika (K_U05)

Kompetencje społeczne

- wykazuje odpowiedzialność za bezpieczeństwo uczestników oraz rozumie znaczenie indywidualizacji ćwiczeń w działaniach prozdrowotnych (K_K01)

C. Ćwiczenia aerobowe i kondycyjne – 2 ECTS

Rodzaj zajęć: fakultatywne

Cele: Celem zajęć jest przygotowanie studentów do planowania, prowadzenia i modyfikowania ćwiczeń aerobowych i kondycyjnych wykorzystywanych w profilaktyce chorób cywilizacyjnych oraz w działaniach z zakresu treningu medycznego. Zajęcia mają również na celu rozwinięcie umiejętności bezpiecznego dozowania wysiłku fizycznego oraz monitorowania reakcji organizmu na wysiłek.

Wymagania wstępne: Podstawowa wiedza z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego, anatomii funkcjonalnej oraz zasad treningu zdrowotnego.

Zakres: Zajęcia obejmują metodykę wysiłku aerobowego oraz zasady planowania i prowadzenia ćwiczeń kondycyjnych o różnym poziomie intensywności. Omawiane są podstawowe parametry treningu aerobowego, takie jak intensywność, czas trwania i częstotliwość wysiłku, a także sposoby ich indywidualizacji w zależności od wieku, poziomu sprawności i stanu zdrowia uczestników. Studenci poznają również metody monitorowania reakcji organizmu na wysiłek fizyczny, w tym wykorzystanie tętna wysiłkowego, skali odczuwanego wysiłku oraz podstawowych wskaźników wydolności. Szczególny nacisk położony jest na rolę wysiłku tlenowego w profilaktyce chorób układu krążenia, zaburzeń metabolicznych oraz w utrzymaniu sprawności funkcjonalnej.

Forma realizacji zajęć: Ćwiczenia praktyczne, analiza parametrów wysiłkowych, praca w grupach.

Efekty uczenia się:

Wiedza

- zna i rozumie fizjologiczne mechanizmy adaptacji organizmu do wysiłku aerobowego (K_W02)

Umiejętności

- potrafi planować i prowadzić ćwiczenia aerobowe i kondycyjne dostosowane do możliwości uczestników (K_U05)

Kompetencje społeczne

- Student wykazuje odpowiedzialność za bezpieczeństwo uczestników podczas wysiłku fizycznego (K_K01)

D. Ćwiczenia koordynacyjne i równoważne – 2 ECTS

Rodzaj zajęć: fakultatywne

Cele: Celem zajęć jest przygotowanie studentów do stosowania ćwiczeń rozwijających koordynację ruchową, równowagę oraz kontrolę posturalną w działaniach fizjoprofilaktycznych i treningu medycznym.

Wymagania wstępne: Podstawowa wiedza z zakresu anatomii funkcjonalnej i biomechaniki ruchu.

Zakres: Zajęcia obejmują ćwiczenia stabilizacyjne, propriocepcyjne oraz równoważne wykorzystywane w profilaktyce urazów i poprawie kontroli ruchu. Omawiane są mechanizmy kontroli posturalnej oraz rola układu nerwowego w koordynacji ruchowej. Studenci poznają różne metody prowadzenia ćwiczeń koordynacyjnych, z wykorzystaniem przyborów treningowych, niestabilnych podłoży oraz ćwiczeń dynamicznych. Szczególny nacisk położony jest na zastosowanie ćwiczeń równoważnych w profilaktyce upadków oraz w poprawie stabilności i kontroli ruchu.

Forma realizacji zajęć: Ćwiczenia praktyczne, demonstracja technik ćwiczeń.

Efekty uczenia się:

Wiedza

- zna znaczenie koordynacji ruchowej i równowagi w utrzymaniu sprawności funkcjonalnej (K_W05)

Umiejętności

- potrafi dobierać i prowadzić ćwiczenia poprawiające stabilność i kontrolę ruchu (K_U05)

Kompetencje społeczne

- wykazuje odpowiedzialność za bezpieczeństwo uczestników zajęć (K_K01)

Moduł: Ćwiczenia w plenerze i aktywności na świeżym powietrzu w profilaktyce chorób i treningu medycznym

A. Marsze i nordic walking – 2 ECTS

Rodzaj zajęć: fakultatywne

Cele: Celem zajęć jest przygotowanie studentów do wykorzystywania marszu i nordic walking jako bezpiecznych i dostępnych form aktywności fizycznej wspierających profilaktykę chorób oraz utrzymanie sprawności funkcjonalnej.

Wymagania wstępne: Podstawowa wiedza z zakresu fizjologii wysiłku oraz zasad treningu zdrowotnego.

Zakres: Zajęcia obejmują metodykę marszu i nordic walking, zasady prawidłowej techniki chodu z kijami oraz sposoby dostosowania intensywności wysiłku do możliwości uczestników. Omawiane są również zasady organizacji zajęć w środowisku naturalnym oraz podstawowe elementy bezpieczeństwa podczas aktywności w terenie. Studenci uczą się planowania zajęć marszowych dla różnych grup wiekowych oraz osób o zróżnicowanym poziomie sprawności fizycznej. Szczególny nacisk położony jest na rolę marszu i nordic walking w profilaktyce chorób układu krążenia i poprawie wydolności organizmu.

Forma realizacji zajęć: Ćwiczenia terenowe, demonstracja techniki, praca w grupach.

Efekty uczenia się

Wiedza

- zna fizjologiczne podstawy wysiłku o charakterze aerobowym (K_W02)

Umiejętności

- potrafi zaplanować i poprowadzić zajęcia marszowe lub nordic walking (K_U05)

Kompetencje społeczne

- wykazuje odpowiedzialność za bezpieczeństwo uczestników podczas zajęć terenowych (K_K01)

C. Ćwiczenia plenerowe (fitness w plenerze, treningi obwodowe) – 2 ECTS

Rodzaj zajęć: fakultatywne

Cele: Celem zajęć jest przygotowanie studentów do prowadzenia różnorodnych form aktywności fizycznej w przestrzeni otwartej, z wykorzystaniem naturalnego środowiska i infrastruktury terenowej.

Wymagania wstępne: Podstawowa wiedza z zakresu metodyki ćwiczeń oraz zasad bezpieczeństwa aktywności fizycznej.

Zakres: Zajęcia obejmują planowanie i prowadzenie treningów obwodowych, zajęć typu fitness w plenerze oraz ogólnorozwojowych form aktywności ruchowej. Omawiane są zasady organizacji zajęć w środowisku naturalnym, adaptacji ćwiczeń do warunków terenowych oraz dostosowania obciążeń do możliwości uczestników. Studenci poznają sposoby wykorzystania infrastruktury terenowej, przyborów treningowych oraz elementów środowiska naturalnego w działaniach prozdrowotnych.

Forma realizacji zajęć: Ćwiczenia terenowe, praca w grupach, demonstracja metod treningowych.

Efekty uczenia się

Wiedza

- zna zasady planowania zajęć ruchowych o charakterze prozdrowotnym (K_W08)

Umiejętności

- potrafi prowadzić zajęcia ruchowe w przestrzeni otwartej (K_U05)

Kompetencje społeczne

- wykazuje odpowiedzialność za bezpieczeństwo uczestników zajęć (K_K01)

Moduł: Ćwiczenia w środowisku wodnym w profilaktyce chorób i treningu medycznym

A. Pływanie i ćwiczenia w wodzie – 2 ECTS

Rodzaj zajęć: fakultatywne

Cele: Celem zajęć jest przygotowanie studentów do wykorzystywania środowiska wodnego jako bezpiecznego środowiska prowadzenia ćwiczeń prozdrowotnych i treningowych.

Wymagania wstępne: Podstawowe umiejętności pływackie oraz wiedza z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego.

Zakres: Zajęcia obejmują właściwości środowiska wodnego, takie jak wypór, opór i ciśnienie hydrostatyczne, oraz ich znaczenie dla bezpieczeństwa i efektywności ćwiczeń. Studenci poznają metodykę prowadzenia zajęć ruchowych w wodzie oraz zasady doboru ćwiczeń w zależności od celu treningowego i możliwości uczestników. Omawiane są różne formy ćwiczeń w wodzie, w tym ćwiczenia ogólnorozwojowe, kondycyjne oraz odcciążające narząd ruchu.

Forma realizacji zajęć: Ćwiczenia praktyczne w środowisku wodnym.

Efekty uczenia się:

Wiedza

- zna fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego w środowisku wodnym (K_W02)

Umiejętności

- potrafi zaplanować i prowadzić zajęcia ruchowe w wodzie (K_U05)

Kompetencje społeczne

- wykazuje odpowiedzialność za bezpieczeństwo uczestników zajęć (K_K01)

Moduł: Psychofizyczne formy aktywności w profilaktyce chorób i treningu medycznym

A. Ćwiczenia relaksacyjne – 2 ECTS

Rodzaj zajęć: fakultatywne

Cele: Celem zajęć jest przygotowanie studentów do stosowania technik relaksacyjnych oraz ćwiczeń oddechowych wspierających redukcję stresu, regulację napięcia psychofizycznego oraz poprawę dobrostanu psychicznego. Zajęcia rozwijają kompetencje w zakresie wykorzystania prostych metod relaksacji jako elementu działań prozdrowotnych i profilaktyki przeciążenia psychofizycznego.

Wymagania wstępne: Podstawowa wiedza z zakresu psychologii zdrowia oraz funkcjonowania organizmu człowieka.

Zakres: Zajęcia obejmują podstawowe techniki relaksacyjne stosowane w profilaktyce zdrowotnej i wspieraniu dobrostanu psychofizycznego. Studenci poznają różne formy ćwiczeń oddechowych, elementy treningu relaksacyjnego oraz podstawy technik uważności i koncentracji. Omawiane są mechanizmy wpływu stresu na funkcjonowanie organizmu oraz rola technik relaksacyjnych w redukcji napięcia mięśniowego, poprawie samoregulacji i wspieraniu procesów regeneracyjnych. Studenci uczą się prowadzić krótkie sesje relaksacyjne oraz integrować elementy relaksacji z programami aktywności fizycznej i działaniami prozdrowotnymi.

Forma realizacji zajęć: Ćwiczenia praktyczne, warsztaty, demonstracja technik relaksacyjnych.

Efekty uczenia się

Wiedza

- zna psychologiczne mechanizmy stresu oraz znaczenie relaksacji w utrzymaniu zdrowia i dobrostanu psychofizycznego (K_W07)

Umiejętności

- potrafi zastosować podstawowe techniki relaksacyjne i oddechowe w działaniach prozdrowotnych (K_U08)

Kompetencje społeczne

- wykazuje gotowość do wspierania dobrostanu psychicznego uczestników działań prozdrowotnych (K_K03)

B. Muzyczne formy aktywności ruchowej – 2 ECTS

Rodzaj zajęć: fakultatywne

Cele: Celem zajęć jest przygotowanie studentów do wykorzystywania muzyki i rytmu jako elementu wspierającego motywację, koordynację ruchową oraz atrakcyjność zajęć ruchowych o charakterze prozdrowotnym.

Wymagania wstępne: Podstawowa wiedza z zakresu metodyki ćwiczeń fizycznych oraz zasad prowadzenia zajęć ruchowych.

Zakres: Zajęcia obejmują różne formy aktywności ruchowej z wykorzystaniem muzyki, w tym ćwiczenia rytmiczne, koordynacyjne oraz proste układy ruchowe wspierające rozwój sprawności ogólnej. Omawiane jest znaczenie muzyki dla motywacji, zaangażowania oraz poprawy koordynacji ruchowej uczestników zajęć. Studenci uczą się planować i prowadzić proste zajęcia ruchowe z podkładem muzycznym, dostosowane do możliwości różnych grup uczestników. Szczególny nacisk położony jest na bezpieczeństwo wykonywania ćwiczeń oraz właściwe dopasowanie intensywności wysiłku do charakteru zajęć.

Forma realizacji zajęć: Ćwiczenia praktyczne, demonstracja układów ruchowych.

Efekty uczenia się:

Wiedza

- zna znaczenie muzyki i rytmu w kształtowaniu aktywności ruchowej i motywacji do wysiłku fizycznego (K_W08)

Umiejętności

- potrafi zaplanować i przeprowadzić proste zajęcia ruchowe z wykorzystaniem muzyki (K_U05)

Kompetencje społeczne

- wykazuje kreatywność i odpowiedzialność w prowadzeniu zajęć ruchowych (K_K04)

Moduł: Nowoczesne technologie w profilaktyce chorób i treningu medycznym

- Rozszerzona rzeczywistość i inne nowoczesne technologie – 2 ECTS

Rodzaj zajęć: fakultatywne

Cele: Celem zajęć jest zapoznanie studentów z możliwościami wykorzystania nowoczesnych technologii cyfrowych w działaniach prozdrowotnych oraz treningu medycznym.

Wymagania wstępne: Podstawowa umiejętność korzystania z narzędzi cyfrowych oraz urządzeń mobilnych.

Zakres: Zajęcia obejmują przegląd nowoczesnych technologii wspierających aktywność fizyczną i działania prozdrowotne, w tym aplikacje mobilnych, systemów monitorowania aktywności oraz technologii rozszerzonej i wirtualnej rzeczywistości (AR/VR). Studenci poznają możliwości wykorzystania tych technologii w planowaniu programów aktywności fizycznej, monitorowaniu aktywności uczestników oraz zwiększaniu atrakcyjności działań prozdrowotnych. Omawiane są również ograniczenia technologiczne, kwestie bezpieczeństwa danych oraz etyczne aspekty stosowania technologii cyfrowych w obszarze zdrowia.

Forma realizacji zajęć: Ćwiczenia komputerowe, prezentacje technologii, analiza przykładów zastosowań.

Efekty uczenia się:

Wiedza

- zna podstawowe rodzaje technologii cyfrowych wykorzystywanych w działaniach prozdrowotnych (K_W16)

Umiejętności

- potrafi wykorzystać wybrane narzędzia technologiczne do monitorowania i wspierania aktywności fizycznej (K_U10)

Kompetencje społeczne

- wykazuje odpowiedzialność w zakresie bezpiecznego i etycznego korzystania z technologii cyfrowych (K_K04)
- Tworzenie i prowadzenie zdalnych programów prozdrowotnych – 2 ECTS

Rodzaj zajęć: fakultatywne

Cele: Celem zajęć jest przygotowanie studentów do projektowania oraz realizacji zdalnych programów prozdrowotnych i treningowych z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych.

Wymagania wstępne: Podstawowa umiejętność korzystania z platform komunikacyjnych i narzędzi online.

Zakres: Zajęcia obejmują zasady planowania zdalnych programów aktywności fizycznej, dobór form komunikacji z uczestnikami oraz przygotowanie materiałów instruktażowych i edukacyjnych. Studenci poznają możliwości i ograniczenia prowadzenia działań prozdrowotnych w formie zdalnej, w tym zagadnienia związane z bezpieczeństwem ćwiczeń wykonywanych bez bezpośredniego nadzoru oraz sposoby monitorowania aktywności uczestników.

Forma realizacji zajęć: Ćwiczenia komputerowe, projektowanie programów prozdrowotnych.

Efekty uczenia się:

Wiedza

- zna zasady projektowania i organizacji zdalnych programów prozdrowotnych (K_W11)

Umiejętności

- potrafi zaprojektować i przeprowadzić zdalny program aktywności fizycznej (K_U10)

Kompetencje społeczne

- potrafi współpracować z uczestnikami programów prozdrowotnych w środowisku cyfrowym (K_K02)
- Sztuczna inteligencja w treningu medycznym i profilaktyce chorób – 2 ECTS

Rodzaj zajęć: fakultatywne

Cele: Celem zajęć jest zapoznanie studentów z podstawowymi możliwościami wykorzystania narzędzi opartych na sztucznej inteligencji w planowaniu, monitorowaniu oraz analizie działań prozdrowotnych i treningowych.

Wymagania wstępne: Podstawowa znajomość narzędzi cyfrowych oraz aplikacji wspierających aktywność fizyczną.

Zakres: Zajęcia obejmują przegląd zastosowań sztucznej inteligencji w analizie aktywności fizycznej, monitorowaniu parametrów treningowych oraz wspieraniu planowania programów ćwiczeń. Omawiane są możliwości wykorzystania narzędzi analitycznych oraz aplikacji opartych na algorytmach uczenia maszynowego w pracy specjalisty treningu medycznego. Szczególny nacisk położony jest na krytyczną ocenę rekomendacji generowanych przez systemy informatyczne oraz na kwestie bezpieczeństwa i ochrony danych.

Forma realizacji zajęć: Ćwiczenia komputerowe, analiza przykładów zastosowań AI.

Efekty uczenia się:

Wiedza

- zna możliwości i ograniczenia wykorzystania sztucznej inteligencji w działaniach prozdrowotnych (K_W17)

Umiejętności

- potrafi wykorzystać wybrane narzędzia analityczne wspierające planowanie aktywności fizycznej (K_U10)

Kompetencje społeczne

- wykazuje krytyczne i odpowiedzialne podejście do stosowania technologii cyfrowych w obszarze zdrowia (K_K04)

Moduł: Zajęcia do swobodnego wyboru, w tym uzupełniające formy treningu medycznego i fizjoprofilaktyki (według oferty uczelni)

A. Zróżnicowane, uzupełniające i specjalistyczne formy działań fizjoprofilaktycznych oraz prozdrowotnych – 10 ECTS

Rodzaj zajęć: fakultatywne

Cele: Celem modułu jest umożliwienie studentom poszerzenia kompetencji zawodowych poprzez wybór dodatkowych form aktywności fizycznej oraz działań prozdrowotnych odpowiadających ich zainteresowaniom oraz planowanej ścieżce rozwoju zawodowego.

Wymagania wstępne: Podstawowa wiedza z zakresu treningu zdrowotnego, fizjoprofilaktyki oraz metodyki ćwiczeń fizycznych.

Zakres: Moduł obejmuje różnorodne zajęcia fakultatywne z zakresu fizjoprofilaktyki, treningu medycznego oraz działań wspierających zdrowie i dobrostan psychofizyczny. W ramach modułu student może realizować zajęcia dotyczące między innymi wybranych form aktywności ruchowej o charakterze psychofizycznym, działań wspierających zdrowie i profilaktykę przeciążeń oraz specjalistycznych form aktywności fizycznej wykorzystywanych w działaniach prozdrowotnych. Zajęcia mogą obejmować m.in. różne formy treningu funkcjonalnego, aktywności psychofizycznej, działań wspierających zdrowie oraz aktywności dostosowanych do potrzeb różnych grup populacyjnych.

Forma realizacji zajęć: Ćwiczenia praktyczne, warsztaty, zajęcia terenowe.

Efekty uczenia się:

Wiedza

- zna różnorodne formy aktywności fizycznej wykorzystywane w działaniach prozdrowotnych (K_W08)

Umiejętności

- potrafi prowadzić wybrane formy aktywności fizycznej dostosowane do potrzeb uczestników (K_U05)

Kompetencje społeczne

- wykazuje gotowość do rozwijania kompetencji zawodowych i poszerzania wiedzy w zakresie działań prozdrowotnych (K_K04)

3. Zajęcia specjalistyczne

Moduł: Ocena funkcjonalna i kwalifikacja do wysiłku w treningu medycznym i fizjoprofilaktyce

Egzamin 1 ECTS

- Ocena funkcjonalna na potrzeby treningu medycznego i fizjoprofilaktyki – 2,5 ECTS

Rodzaj zajęć: obowiązkowe

Cele: Celem zajęć jest przygotowanie studentów do stosowania metod oceny funkcjonalnej w planowaniu, realizacji oraz monitorowaniu działań z zakresu treningu medycznego i fizjoprofilaktyki. Zajęcia rozwijają umiejętności oceny sprawności funkcjonalnej, jakości ruchu oraz identyfikacji czynników ryzyka przeciążeń i ograniczeń ruchowych.

Wymagania wstępne: Podstawowa wiedza z zakresu anatomii funkcjonalnej, fizjologii wysiłku fizycznego oraz biomechaniki ruchu.

Zakres: Zajęcia obejmują podstawowe metody oceny funkcjonalnej stosowane w ocenie sprawności fizycznej i funkcjonalnej człowieka. Studenci poznają zasady przeprowadzania testów oceny sprawności, jakości ruchu oraz stabilności posturalnej. Omawiane są metody oceny zakresu ruchu w stawach, siły mięśniowej, równowagi oraz podstawowych parametrów wydolności fizycznej. Studenci uczą się interpretować wyniki testów funkcjonalnych oraz wykorzystywać je w planowaniu działań z zakresu fizjoprofilaktyki i treningu medycznego. Szczególny nacisk położony jest na identyfikację kompensacji ruchowych, ocenę ryzyka przeciążeń oraz dobór odpowiednich interwencji ruchowych wspierających zdrowie i sprawność funkcjonalną.

Forma realizacji zajęć: Ćwiczenia praktyczne, demonstracja testów funkcjonalnych, analiza wyników diagnostycznych.

Efekty uczenia się

Wiedza

- zna zasady oceny funkcjonalnej oraz metody oceny sprawności i jakości ruchu (K_W04)

Umiejętności

- potrafi przeprowadzić podstawową ocenę funkcjonalną oraz interpretować jej wyniki w kontekście planowania działań treningowych (K_U03)

Kompetencje społeczne

- wykazuje odpowiedzialność za prawidłowe i bezpieczne przeprowadzanie oceny funkcjonalnej (K_K01)

- Kwalifikacja do wysiłku w treningu medycznym – 1,5 ECTS

Rodzaj zajęć: obowiązkowe

Cele: Celem zajęć jest przygotowanie studentów do oceny możliwości podejmowania aktywności fizycznej przez osoby o zróżnicowanym stanie zdrowia oraz do kwalifikowania uczestników do bezpiecznego udziału w programach treningu medycznego i działań fizjoprofilaktycznych.

Wymagania wstępne: Podstawowa wiedza z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego, anatomii funkcjonalnej oraz podstaw diagnostyki funkcjonalnej.

Zakres: Zajęcia obejmują zasady kwalifikacji do wysiłku fizycznego w działaniach prozdrowotnych oraz treningu medycznym. Studenci poznają podstawowe kryteria oceny stanu zdrowia uczestników zajęć oraz czynniki ryzyka związane z podejmowaniem aktywności fizycznej. Omawiane są procedury wstępnej oceny uczestników programów aktywności fizycznej, w tym analiza wywiadu zdrowotnego, identyfikacja przeciwwskazań do wysiłku fizycznego oraz podstawowe narzędzia przesiewowe stosowane w kwalifikacji do aktywności ruchowej. Studenci uczą się również rozpoznawania sytuacji wymagających konsultacji medycznej oraz współpracy ze specjalistami ochrony zdrowia w procesie planowania bezpiecznych działań treningowych.

Forma realizacji zajęć: Ćwiczenia praktyczne, analiza przypadków, symulacje kwalifikacji do wysiłku.

Efekty uczenia się:

Wiedza

- zna zasady kwalifikacji do wysiłku fizycznego oraz podstawowe przeciwwskazania do aktywności fizycznej (K_W08)

Umiejętności

- potrafi ocenić możliwość udziału uczestnika w programie aktywności fizycznej oraz uwzględnić czynniki ryzyka zdrowotnego (K_U04)

Kompetencje społeczne

- wykazuje odpowiedzialność za bezpieczeństwo uczestników działań prozdrowotnych (K_K01)

Moduł: Trening medyczny i fizjoprofilaktyka w prewencji pierwotnej i wtórnej chorób przewlekłych i cywilizacyjnych

Egzamin 2 ECTS

A. Trening medyczny i fizjoprofilaktyka w chorobach serca i układu krążenia – 1,5 ECTS

Rodzaj zajęć: obowiązkowe

Cele: Celem zajęć jest przygotowanie studentów do planowania i prowadzenia działań fizjoprofilaktycznych oraz treningu medycznego wspierających profilaktykę chorób układu krążenia.

Wymagania wstępne: Podstawowa wiedza z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego oraz funkcjonowania układu krążenia.

Zakres: Zajęcia obejmują charakterystykę najczęstszych chorób układu sercowo-naczyniowego oraz rolę aktywności fizycznej w ich profilaktyce i wspomaganiu leczenia. Omawiane są zasady planowania aktywności fizycznej dla osób z czynnikami ryzyka chorób serca. Studenci poznają podstawowe metody monitorowania reakcji organizmu na wysiłek fizyczny oraz zasady indywidualizacji obciążeń treningowych u osób z chorobami układu krążenia.

Forma realizacji zajęć: Wykład problemowy, ćwiczenia praktyczne, analiza przypadków.

Efekty uczenia się

Wiedza

- zna znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce chorób układu krążenia (K_W03)

Umiejętności

- potrafi planować działania fizjoprofilaktyczne wspierające zdrowie układu sercowo-naczyniowego (K_U05)

Kompetencje społeczne

- wykazuje odpowiedzialność za bezpieczeństwo uczestników działań prozdrowotnych (K_K01)

B. Trening medyczny i fizjoprofilaktyka w chorobach metabolicznych – 1,5 ECTS

Rodzaj zajęć: obowiązkowe

Cele: Celem zajęć jest zapoznanie studentów z rolą aktywności fizycznej w profilaktyce i wspomaganiu leczenia chorób metabolicznych oraz przygotowanie ich do planowania odpowiednich programów aktywności fizycznej.

Wymagania wstępne: Podstawowa wiedza z zakresu fizjologii wysiłku oraz metabolizmu energetycznego.

Zakres: Zajęcia obejmują charakterystykę chorób metabolicznych, takich jak otyłość, cukrzyca typu 2 oraz zespół metaboliczny. Omawiane są mechanizmy wpływu aktywności fizycznej na gospodarkę metaboliczną organizmu oraz zasady planowania bezpiecznych programów aktywności fizycznej dla osób z zaburzeniami metabolicznymi.

Forma realizacji zajęć: Wykład, ćwiczenia praktyczne, analiza przypadków.

Efekty uczenia się:

Wiedza

- zna rolę aktywności fizycznej w profilaktyce chorób metabolicznych (K_W03)

Umiejętności

- potrafi planować działania fizjoprofilaktyczne wspierające zdrowie metaboliczne (K_U05)

Kompetencje społeczne

- rozumie znaczenie odpowiedzialności w pracy z osobami z chorobami przewlekłymi (K_K01)

C. Trening medyczny i fizjoprofilaktyka w chorobach układu oddechowego – 1,5 ECTS

Rodzaj zajęć: obowiązkowe

Cele: Celem zajęć jest przygotowanie studentów do stosowania aktywności fizycznej jako elementu wspierającego funkcjonowanie układu oddechowego oraz poprawę wydolności organizmu.

Wymagania wstępne: Podstawowa wiedza z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego oraz funkcjonowania układu oddechowego.

Zakres: Zajęcia obejmują charakterystykę najczęstszych chorób układu oddechowego oraz rolę aktywności fizycznej w poprawie wydolności oddechowej. Omawiane są zasady planowania ćwiczeń oddechowych oraz aktywności fizycznej wspierającej funkcjonowanie układu oddechowego.

Forma realizacji zajęć: Wykład, ćwiczenia praktyczne.

Efekty uczenia się:

Wiedza

- zna znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce chorób układu oddechowego (K_W03)

Umiejętności

- potrafi planować działania fizjoprofilaktyczne wspierające wydolność oddechową (K_U05)

Kompetencje społeczne

- wykazuje odpowiedzialność za bezpieczeństwo uczestników działań prozdrowotnych (K_K01)

D. Trening medyczny i fizjoprofilaktyka w chorobach nowotworowych – 1,5 ECTS

Rodzaj zajęć: obowiązkowe

Cele: Celem zajęć jest zapoznanie studentów z rolą aktywności fizycznej w profilaktyce nowotworów oraz wspieraniu sprawności funkcjonalnej osób w trakcie i po leczeniu onkologicznym.

Wymagania wstępne: Podstawowa wiedza z zakresu fizjologii wysiłku oraz promocji zdrowia.

Zakres: Zajęcia obejmują charakterystykę wybranych chorób nowotworowych oraz znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce i wspomaganiu procesu powrotu do sprawności po leczeniu.

Omawiane są zasady planowania bezpiecznych form aktywności fizycznej dla osób z chorobą nowotworową lub po jej leczeniu.

Forma realizacji zajęć: Wykład, analiza przypadków.

Efekty uczenia się:

Wiedza

- zna znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce chorób nowotworowych (K_W03)

Umiejętności

- potrafi planować działania fizjoprofilaktyczne wspierające sprawność funkcjonalną osób po leczeniu onkologicznym (K_U05)

Kompetencje społeczne

- wykazuje wrażliwość i odpowiedzialność w pracy z osobami z chorobą przewlekłą (K_K03)

Moduł: Trening medyczny i fizjoprofilaktyka w prewencji pierwotnej i wtórnej problemów reumatycznych, ortopedycznych i sportowych

Egzamin 0,5 ECTS

A. Trening medyczny i fizjoprofilaktyka w schorzeniach reumatycznych, ortopedycznych i sportowych – 3,5 ECTS

Rodzaj zajęć: obowiązkowe

Cele: Celem zajęć jest przygotowanie studentów do planowania i prowadzenia działań fizjoprofilaktycznych oraz treningu medycznego wspierających profilaktykę i poprawę sprawności funkcjonalnej osób z problemami narządu ruchu o podłożu reumatycznym, ortopedycznym oraz wynikającym z przeciążeń sportowych.

Wymagania wstępne: Podstawowa wiedza z zakresu anatomii funkcjonalnej, biomechaniki ruchu oraz fizjologii wysiłku fizycznego.

Zakres: Zajęcia obejmują charakterystykę najczęstszych problemów narządu ruchu występujących w schorzeniach reumatycznych, ortopedycznych oraz przeciążeniowych urazach sportowych. Studenci poznają mechanizmy powstawania dysfunkcji narządu ruchu oraz rolę aktywności fizycznej w profilaktyce przeciążeń i ograniczeń funkcjonalnych. Omawiane są zasady planowania ćwiczeń wspierających stabilizację stawów, poprawę mobilności oraz wzmacnianie układu mięśniowo-szkieletowego. Studenci uczą się również dobierać ćwiczenia wspomagające regenerację tkanek, poprawę kontroli ruchu oraz zapobieganie nawrotom przeciążeń i urazów. Szczególny nacisk położony

jest na indywidualizację programów ćwiczeń oraz na współpracę z fizjoterapeutami i lekarzami w przypadku bardziej złożonych problemów narządu ruchu.

Forma realizacji zajęć: Wykład problemowy, ćwiczenia praktyczne, analiza przypadków klinicznych.

Efekty uczenia się

Wiedza

- zna mechanizmy powstawania przeciążeń i dysfunkcji narządu ruchu oraz rolę aktywności fizycznej w ich profilaktyce (K_W03)

Umiejętności

- potrafi planować działania fizjoprofilaktyczne wspierające sprawność narządu ruchu (K_U05)

Kompetencje społeczne

- wykazuje odpowiedzialność za bezpieczeństwo uczestników zajęć oraz świadomość granic własnych kompetencji (K_K01)

Moduł: Trening medyczny i fizjoprofilaktyka w prewencji pierwotnej i wtórnej problemów zaawansowanego wieku

A. Trening medyczny i fizjoprofilaktyka w problemach zaawansowanego wieku – 3 ECTS

Rodzaj zajęć: obowiązkowe

Cele: Celem zajęć jest przygotowanie studentów do planowania i prowadzenia działań fizjoprofilaktycznych wspierających sprawność funkcjonalną oraz jakość życia osób w wieku starszym.

Wymagania wstępne: Podstawowa wiedza z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego, anatomii funkcjonalnej oraz promocji zdrowia.

Zakres: Zajęcia obejmują charakterystykę procesów starzenia się organizmu oraz najczęstszych problemów zdrowotnych występujących w wieku starszym, takich jak spadek wydolności fizycznej, zaburzenia równowagi, ograniczenia mobilności oraz zwiększone ryzyko upadków. Studenci poznają zasady planowania aktywności fizycznej dla osób starszych oraz metody wspierania utrzymania sprawności funkcjonalnej i samodzielności w codziennym funkcjonowaniu. Omawiane są również działania ukierunkowane na profilaktykę upadków, poprawę koordynacji ruchowej, siły mięśniowej oraz mobilności. Szczególny nacisk położony jest na indywidualizację programów ćwiczeń oraz uwzględnianie ograniczeń zdrowotnych i funkcjonalnych osób starszych.

Forma realizacji zajęć: Wykład problemowy, ćwiczenia praktyczne, analiza przypadków.

Efekty uczenia się:

Wiedza

- zna procesy starzenia się organizmu oraz znaczenie aktywności fizycznej w utrzymaniu sprawności funkcjonalnej osób starszych (K_W03)

Umiejętności

- potrafi planować działania fizjoprofilaktyczne dostosowane do potrzeb osób w wieku starszym (K_U05)

Kompetencje społeczne

- wykazuje wrażliwość na potrzeby osób starszych oraz odpowiedzialność w planowaniu działań prozdrowotnych (K_K03)

Moduł: Trening medyczny i fizjoprofilaktyka w prewencji pierwotnej i wtórnej chorób neurologicznych i neurodegeneracyjnych

A. Trening medyczny i fizjoprofilaktyka w chorobach neurologicznych i neurodegeneracyjnych – 2 ECTS

Rodzaj zajęć: fakultatywne

Cele: Celem zajęć jest zapoznanie studentów z rolą aktywności fizycznej w profilaktyce oraz wspieraniu sprawności funkcjonalnej osób z chorobami neurologicznymi i neurodegeneracyjnymi.

Wymagania wstępne: Podstawowa wiedza z zakresu anatomii funkcjonalnej oraz fizjologii układu nerwowego.

Zakres: Zajęcia obejmują charakterystykę wybranych chorób neurologicznych i neurodegeneracyjnych, takich jak choroba Parkinsona, stwardnienie rozsiane czy choroba Alzheimera. Omawiane są również podstawowe problemy funkcjonalne występujące u osób z tymi schorzeniami, w tym zaburzenia równowagi, koordynacji ruchowej oraz kontroli posturalnej. Studenci poznają zasady planowania bezpiecznych form aktywności fizycznej wspierających funkcjonowanie układu nerwowego oraz poprawę sprawności ruchowej i jakości życia osób z chorobami neurologicznymi.

Forma realizacji zajęć: Wykład problemowy, ćwiczenia praktyczne, analiza przypadków.

Efekty uczenia się:

Wiedza

- zna znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce i wspieraniu funkcjonowania osób z chorobami neurologicznymi (K_W03)

Umiejętności

- potrafi planować działania fizjoprofilaktyczne dostosowane do możliwości funkcjonalnych osób z zaburzeniami neurologicznymi (K_U05)

Kompetencje społeczne

- wykazuje wrażliwość i odpowiedzialność w pracy z osobami z chorobami przewlekłymi (K_K03)

Moduł: Trening medyczny i fizjoprofilaktyka w prewencji pierwotnej i wtórnej problemów wieku rozwojowego

A. Trening medyczny i fizjoprofilaktyka w problemach wieku rozwojowego – 2 ECTS

Rodzaj zajęć: fakultatywne

Cele: Celem zajęć jest zapoznanie studentów z rolą aktywności fizycznej w profilaktyce problemów zdrowotnych występujących w wieku rozwojowym oraz przygotowanie ich do planowania działań wspierających prawidłowy rozwój ruchowy dzieci i młodzieży.

Wymagania wstępne: Podstawowa wiedza z zakresu anatomii funkcjonalnej oraz fizjologii wysiłku fizycznego.

Zakres: Zajęcia obejmują charakterystykę procesów rozwoju fizycznego i motorycznego dzieci i młodzieży oraz najczęstszych problemów zdrowotnych w wieku rozwojowym, takich jak wady postawy, ograniczenia sprawności fizycznej czy przeciążenia wynikające z braku aktywności ruchowej. Studenci poznają zasady planowania aktywności fizycznej wspierającej prawidłowy rozwój narządu ruchu oraz metody prowadzenia zajęć ruchowych dostosowanych do wieku i możliwości uczestników. Omawiane są również działania ukierunkowane na kształtowanie prawidłowych nawyków ruchowych i profilaktykę problemów zdrowotnych w okresie rozwoju.

Forma realizacji zajęć: Wykład problemowy, ćwiczenia praktyczne, analiza przypadków.

Efekty uczenia się:

Wiedza

- zna znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce problemów zdrowotnych w wieku rozwojowym (K_W03)

Umiejętności

- potrafi planować działania fizjoprofilaktyczne wspierające rozwój ruchowy dzieci i młodzieży (K_U05)

Kompetencje społeczne

- wykazuje odpowiedzialność w pracy z dziećmi i młodzieżą oraz świadomość znaczenia bezpieczeństwa uczestników zajęć (K_K01)

Moduł: Trening medyczny i fizjoprofilaktyka w prewencji pierwotnej i wtórnej chorób w uroginekologii oraz w okresie ciąży i po porodzie

A. Trening medyczny i fizjoprofilaktyka w chorobach uroginekologicznych – 2 ECTS

Rodzaj zajęć: fakultatywne

Cele: Celem zajęć jest zapoznanie studentów z rolą aktywności fizycznej w profilaktyce oraz wspomaganiu funkcjonowania układu moczowo-płciowego kobiet, a także przygotowanie ich do planowania bezpiecznych działań fizjoprofilaktycznych w obszarze uroginekologii.

Wymagania wstępne: Podstawowa wiedza z zakresu anatomii funkcjonalnej, fizjologii wysiłku fizycznego oraz funkcjonowania narządu ruchu.

Zakres: Zajęcia obejmują charakterystykę najczęstszych problemów uroginekologicznych, takich jak zaburzenia funkcji mięśni dna miednicy, nietrzymanie moczu czy obniżenie narządów miednicy mniejszej. Studenci poznają znaczenie aktywności fizycznej oraz odpowiednio dobranych ćwiczeń w profilaktyce i wspieraniu leczenia tych schorzeń. Omawiane są zasady oceny funkcjonalnej mięśni dna miednicy oraz podstawowe metody ćwiczeń wspierających ich prawidłowe funkcjonowanie. Studenci uczą się planować działania fizjoprofilaktyczne ukierunkowane na poprawę stabilizacji centralnej, kontroli posturalnej oraz funkcji mięśni dna miednicy. Szczególny nacisk położony jest na bezpieczeństwo ćwiczeń, indywidualizację programu aktywności fizycznej oraz współpracę z fizjoterapeutami i lekarzami specjalistami.

Forma realizacji zajęć: Wykład problemowy, ćwiczenia praktyczne, analiza przypadków.

Efekty uczenia się:

Wiedza

- zna znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce problemów uroginekologicznych (K_W03)

Umiejętności

- potrafi planować działania fizjoprofilaktyczne wspierające funkcjonowanie mięśni dna miednicy (K_U05)

Kompetencje społeczne

- wykazuje odpowiedzialność w planowaniu bezpiecznych działań prozdrowotnych dla kobiet (K_K01)

B. Trening medyczny i fizjoprofilaktyka w ciąży i po porodzie – 2 ECTS

Rodzaj zajęć: fakultatywne

Cele: Celem zajęć jest przygotowanie studentów do planowania i prowadzenia bezpiecznych form aktywności fizycznej dla kobiet w okresie ciąży oraz po porodzie, wspierających zdrowie matki i prawidłowy przebieg procesów regeneracyjnych organizmu.

Wymagania wstępne: Podstawowa wiedza z zakresu anatomii funkcjonalnej, fizjologii wysiłku fizycznego oraz promocji zdrowia.

Zakres: Zajęcia obejmują charakterystykę zmian fizjologicznych zachodzących w organizmie kobiety w czasie ciąży oraz w okresie poporodowym. Studenci poznają rolę aktywności fizycznej w utrzymaniu sprawności funkcjonalnej kobiet ciężarnych oraz wspieraniu regeneracji organizmu po porodzie. Omawiane są zasady planowania bezpiecznych ćwiczeń dla kobiet w ciąży oraz w okresie połogu, w tym ćwiczeń oddechowych, stabilizacyjnych i ogólnousprawniających. Studenci uczą się również identyfikować przeciwwskazania do aktywności fizycznej w tym okresie oraz rozpoznawać sytuacje wymagające konsultacji medycznej.

Forma realizacji zajęć: Wykład problemowy, ćwiczenia praktyczne, analiza przypadków.

Efekty uczenia się:

Wiedza

- zna znaczenie aktywności fizycznej w okresie ciąży i po porodzie (K_W03)

Umiejętności

- potrafi planować działania fizjoprofilaktyczne wspierające sprawność funkcjonalną kobiet w okresie okołoporodowym (K_U05)

Kompetencje społeczne

- wykazuje odpowiedzialność oraz wrażliwość w pracy z kobietami w okresie ciąży i połogu (K_K03)

Moduł: Trening medyczny i fizjoprofilaktyka jako wsparcie dobrostanu psychicznego

A. Trening medyczny i fizjoprofilaktyka w zaburzeniach nastroju i psychiki – 2 ECTS

Rodzaj zajęć: fakultatywne

Cele: Celem zajęć jest zapoznanie studentów z rolą aktywności fizycznej w profilaktyce zaburzeń nastroju oraz wspieraniu dobrostanu psychicznego.

Wymagania wstępne: Podstawowa wiedza z zakresu psychologii zdrowia oraz fizjologii wysiłku fizycznego.

Zakres: Zajęcia obejmują charakterystykę najczęstszych zaburzeń nastroju, takich jak depresja czy zaburzenia lękowe, oraz ich wpływ na funkcjonowanie psychofizyczne człowieka. Studenci poznają mechanizmy oddziaływania aktywności fizycznej na funkcjonowanie układu nerwowego i regulację

nastroju. Omawiane są zasady planowania aktywności fizycznej wspierającej dobrostan psychiczny oraz metody motywowania osób z zaburzeniami nastroju do podejmowania regularnej aktywności ruchowej.

Forma realizacji zajęć: Wykład problemowy, analiza przypadków, dyskusja dydaktyczna.

Efekty uczenia się:

Wiedza

- zna znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce zaburzeń nastroju i wspieraniu zdrowia psychicznego (K_W07)

Umiejętności

- potrafi planować działania prozdrowotne wspierające dobrostan psychiczny (K_U07)

Kompetencje społeczne

- wykazuje wrażliwość i odpowiedzialność w pracy z osobami z problemami psychicznymi (K_K03)

B. Aktywność fizyczna w terapii stresu i wypalenia zawodowego – 2 ECTS

Rodzaj zajęć: fakultatywne

Cele: Celem zajęć jest przygotowanie studentów do wykorzystywania aktywności fizycznej jako narzędzia wspierającego redukcję stresu oraz zapobieganie wypaleniu zawodowemu.

Wymagania wstępne: Podstawowa wiedza z zakresu psychologii zdrowia oraz fizjologii wysiłku fizycznego.

Zakres: Zajęcia obejmują charakterystykę mechanizmów stresu oraz jego wpływu na funkcjonowanie psychiczne i fizyczne człowieka. Studenci poznają rolę aktywności fizycznej w regulacji napięcia psychofizycznego oraz w profilaktyce wypalenia zawodowego. Omawiane są zasady planowania programów aktywności fizycznej wspierających równowagę psychofizyczną, regenerację organizmu oraz poprawę jakości życia.

Forma realizacji zajęć: Wykład problemowy, ćwiczenia praktyczne, warsztaty.

Efekty uczenia się:

Wiedza

- zna mechanizmy stresu oraz rolę aktywności fizycznej w jego redukcji (K_W07)

Umiejętności

- potrafi planować działania prozdrowotne wspierające redukcję stresu i poprawę dobrostanu psychofizycznego (K_U07)

Kompetencje społeczne

- wykazuje gotowość do promowania zdrowego stylu życia i dbania o dobrostan psychiczny (K_K04)

4. Zajęcia przygotowujące do aktywności naukowej, metodologia badań, dyplomowanie

Moduł: Aktywność naukowa

A. Trening medyczny i fizjoprofilaktyka oparte na dowodach naukowych – 2 ECTS

Rodzaj zajęć: obowiązkowe

Cele: Celem zajęć jest zapoznanie studentów z zasadami podejścia evidence-based practice (EBP) w obszarze treningu medycznego i fizjoprofilaktyki oraz rozwijanie umiejętności wykorzystywania wyników badań naukowych w planowaniu działań prozdrowotnych.

Wymagania wstępne: Podstawowa wiedza z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego, promocji zdrowia oraz podstawowych zasad prowadzenia badań naukowych.

Zakres: Zajęcia obejmują podstawy podejścia evidence-based practice w naukach o zdrowiu i kulturze fizycznej. Studenci poznają znaczenie badań naukowych w planowaniu działań prozdrowotnych oraz rolę krytycznej analizy wyników badań w podejmowaniu decyzji dotyczących programów treningowych. Omawiane są różne typy badań naukowych stosowanych w naukach o zdrowiu oraz sposoby interpretacji wyników badań dotyczących aktywności fizycznej i zdrowia. Studenci uczą się również wykorzystywać wyniki badań naukowych w projektowaniu programów fizjoprofilaktyki i treningu medycznego.

Forma realizacji zajęć: Wykład problemowy, analiza artykułów naukowych, dyskusja dydaktyczna.

Efekty uczenia się:

Wiedza

- zna znaczenie evidence-based practice w planowaniu działań prozdrowotnych (K_W09)

Umiejętności

- potrafi wykorzystywać wyniki badań naukowych w planowaniu działań z zakresu treningu medycznego i fizjoprofilaktyki (K_U12)

Kompetencje społeczne

- wykazuje gotowość do aktualizowania wiedzy zgodnie z postępem naukowym (K_K04)

B. Czytanie i analiza literatury naukowej – 2 ECTS

Rodzaj zajęć: obowiązkowe

Cele: Celem zajęć jest rozwijanie umiejętności wyszukiwania, czytania oraz krytycznej analizy literatury naukowej w obszarze nauk o zdrowiu i kulturze fizycznej.

Wymagania wstępne: Podstawowa umiejętność korzystania z baz danych oraz podstawowa znajomość języka angielskiego w zakresie terminologii naukowej.

Zakres: Zajęcia obejmują zasady wyszukiwania literatury naukowej w bazach danych oraz podstawy oceny jakości publikacji naukowych. Studenci uczą się analizować strukturę artykułu naukowego oraz interpretować wyniki badań. Omawiane są również zasady krytycznej oceny metodologii badań oraz sposobów prezentacji wyników badań naukowych. Studenci uczą się przygotowywać krótkie opracowania i przeglądy literatury dotyczące wybranych problemów zdrowotnych.

Forma realizacji zajęć: Ćwiczenia warsztatowe, analiza artykułów naukowych, praca z bazami danych.

Efekty uczenia się:

Wiedza

- zna podstawowe źródła literatury naukowej oraz zasady jej oceny (K_W09)

Umiejętności

- potrafi wyszukiwać, analizować i interpretować publikacje naukowe (K_U12)

Kompetencje społeczne

- wykazuje krytyczne podejście do informacji naukowych oraz odpowiedzialność w korzystaniu z wiedzy naukowej (K_K04)

Moduł: Metodologia badań i analiza danych w naukach medycznych i naukach o zdrowiu

A. Metodologia badań naukowych – 2 ECTS

Rodzaj zajęć: obowiązkowe

Cele: Celem zajęć jest zapoznanie studentów z podstawowymi zasadami projektowania badań naukowych w naukach o zdrowiu oraz rozwijanie umiejętności formułowania problemów badawczych i planowania procesu badawczego.

Wymagania wstępne: Podstawowa wiedza z zakresu nauk o zdrowiu oraz metodologii pracy naukowej.

Zakres: Zajęcia obejmują podstawowe zagadnienia metodologii badań naukowych, w tym formułowanie problemów badawczych, hipotez oraz celów badań. Studenci poznają różne typy badań stosowanych w naukach medycznych i naukach o zdrowiu. Omawiane są również zasady planowania badań, dobór metod badawczych oraz podstawowe kwestie etyczne związane z prowadzeniem badań naukowych. Studenci uczą się przygotowywać projekty badań naukowych oraz planować proces zbierania danych.

Forma realizacji zajęć: Wykład problemowy, ćwiczenia warsztatowe, przygotowanie projektów badań.

Efekty uczenia się:

Wiedza

- zna podstawowe metody i narzędzia stosowane w badaniach naukowych w naukach o zdrowiu (K_W09)

Umiejętności

- potrafi formułować problem badawczy oraz projektować proste badania naukowe (K_U12)

Kompetencje społeczne

- rozumie znaczenie rzetelności i etyki w prowadzeniu badań naukowych (K_K04)

B. Statystyka ogólna, statystyka w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu – 2 ECTS

Rodzaj zajęć: obowiązkowe

Cele: Celem zajęć jest zapoznanie studentów z podstawowymi metodami analizy statystycznej danych wykorzystywanych w naukach medycznych i naukach o zdrowiu.

Wymagania wstępne: Podstawowa wiedza z zakresu matematyki oraz metodologii badań naukowych.

Zakres: Zajęcia obejmują podstawowe pojęcia statystyki opisowej i wnioskowania statystycznego.

Studenci poznają zasady opracowywania danych oraz interpretacji wyników analiz statystycznych.

Omawiane są metody prezentacji danych, podstawowe testy statystyczne stosowane w badaniach naukowych oraz zasady interpretacji wyników badań w kontekście nauk o zdrowiu.

Forma realizacji zajęć: Wykład problemowy, ćwiczenia komputerowe, analiza danych.

Efekty uczenia się:

Wiedza

- zna podstawowe metody analizy statystycznej danych (K_W09)

Umiejętności

- potrafi analizować i interpretować dane statystyczne w badaniach naukowych (K_U12)

Kompetencje społeczne

- wykazuje odpowiedzialność w interpretacji wyników badań naukowych (K_K04)

Moduł: Dyplomowanie i przygotowanie pracy magisterskiej

A. Seminarium magisterskie – 2 ECTS

Rodzaj zajęć: obowiązkowe

Cele: Celem seminarium jest przygotowanie studentów do samodzielnego opracowania pracy magisterskiej poprzez rozwijanie umiejętności planowania badań naukowych, analizy literatury oraz prezentacji wyników badań.

Wymagania wstępne: Podstawowa wiedza z zakresu metodologii badań naukowych oraz analizy literatury naukowej.

Zakres: Seminarium obejmuje przygotowanie koncepcji pracy magisterskiej, wybór tematu badań oraz opracowanie problemu badawczego i hipotez badawczych. Studenci uczą się planować proces badawczy oraz przygotowywać przegląd literatury naukowej dotyczący wybranego zagadnienia. W trakcie zajęć studenci prezentują postępy w realizacji pracy dyplomowej oraz dyskutują wyniki badań i ich interpretację.

Forma realizacji zajęć: Seminarium, dyskusja naukowa, prezentacje studenckie.

Efekty uczenia się

Wiedza

- zna zasady przygotowania pracy naukowej (K_W09)

Umiejętności

- potrafi przygotować projekt pracy magisterskiej oraz analizować literaturę naukową (K_U12)

Kompetencje społeczne

- wykazuje gotowość do samodzielnego prowadzenia pracy naukowej (K_K04)

B. Przygotowanie pracy dyplomowej – 8,5 ECTS

Rodzaj zajęć: obowiązkowe

Cele: Celem zajęć jest przygotowanie i opracowanie pracy magisterskiej o charakterze naukowym w obszarze treningu medycznego i fizjoprofilaktyki.

Wymagania wstępne: Zaliczenie seminarium magisterskiego oraz przygotowanie projektu badań.

Zakres: Zajęcia obejmują realizację badań naukowych, opracowanie wyników badań oraz przygotowanie pracy magisterskiej zgodnie z wymaganiami metodologicznymi i formalnymi. Studenci uczą się również interpretować wyniki badań oraz formułować wnioski dotyczące zastosowania wyników badań w praktyce zawodowej.

Forma realizacji zajęć: Praca indywidualna pod kierunkiem promotora.

Efekty uczenia się:

Wiedza

- zna zasady przygotowania pracy naukowej i interpretacji wyników badań (K_W09)

Umiejętności

- potrafi samodzielnie przeprowadzić analizę literatury oraz opracować wyniki badań (K_U12)

Kompetencje społeczne

- wykazuje samodzielność i odpowiedzialność w realizacji pracy naukowej (K_K04)

C. Egzamin magisterski – przygotowanie do egzaminu dyplomowego – 1 ECTS

Rodzaj zajęć: obowiązkowe

Cele: Celem zajęć jest przygotowanie studentów do egzaminu dyplomowego poprzez systematyzację wiedzy zdobytej w trakcie studiów oraz rozwijanie umiejętności prezentowania wyników pracy magisterskiej.

Wymagania wstępne: Zakończenie procesu przygotowania pracy magisterskiej.

Zakres: Zajęcia obejmują powtórzenie kluczowych zagadnień związanych z treningiem medycznym, fizjoprofilaktyką oraz metodologią badań naukowych. Studenci przygotowują się do prezentacji wyników pracy magisterskiej oraz do odpowiedzi na pytania dotyczące jej zakresu i metodologii.

Forma realizacji zajęć: Konsultacje, seminaria przygotowujące do egzaminu dyplomowego.

Efekty uczenia się:

Wiedza

- zna kluczowe zagadnienia związane z tematyką pracy magisterskiej (K_W09)

Umiejętności

- potrafi zaprezentować wyniki pracy magisterskiej oraz uzasadnić zastosowane metody badawcze (K_U12)

Kompetencje społeczne

- wykazuje gotowość do prezentowania wyników badań i udziału w dyskusji naukowej (K_K04)

5. Praktyki zawodowe

Moduł: Praktyki zawodowe

A. Praktyka I – akademicka praktyka badawczo-obserwacyjna w laboratoriach naukowych – 1,5 ECTS

Rodzaj zajęć: obowiązkowe

Cele: Celem praktyki jest zapoznanie studentów z funkcjonowaniem laboratoriów naukowych oraz z podstawowymi metodami prowadzenia badań w obszarze nauk o kulturze fizycznej, nauk o zdrowiu oraz nauk medycznych. Praktyka ma na celu rozwijanie umiejętności obserwacji procesu badawczego oraz rozumienia znaczenia badań naukowych w rozwoju wiedzy dotyczącej fizjoprofilaktyki i treningu medycznego.

Wymagania wstępne: Podstawowa wiedza z zakresu anatomii funkcjonalnej, fizjologii wysiłku fizycznego oraz podstaw metodologii badań naukowych.

Zakres: Praktyka obejmuje zapoznanie studentów z organizacją pracy laboratoriów naukowych prowadzących badania w obszarze aktywności fizycznej, zdrowia oraz funkcjonowania organizmu człowieka. Studenci obserwują proces przygotowania i realizacji badań naukowych, w tym przygotowanie stanowisk badawczych, procedury pomiarowe oraz zasady dokumentowania wyników badań. W trakcie praktyki studenci poznają wybrane metody diagnostyki funkcjonalnej oraz narzędzia wykorzystywane w badaniach nad aktywnością fizyczną i zdrowiem. Szczególny nacisk położony jest na zrozumienie roli badań naukowych w rozwijaniu wiedzy dotyczącej skuteczności działań fizjoprofilaktycznych oraz treningu medycznego.

Forma realizacji zajęć: Praktyka obserwacyjna w laboratoriach naukowych, udział w pracach badawczych pod nadzorem opiekuna praktyk.

Efekty uczenia się:

Wiedza

- zna podstawowe metody badań stosowane w naukach o zdrowiu i naukach o kulturze fizycznej (K_W09)

Umiejętności

- potrafi obserwować i analizować proces realizacji badań naukowych w laboratorium (K_U12)

Kompetencje społeczne

- rozumie znaczenie rzetelności naukowej oraz zasad etycznych w prowadzeniu badań (K_K04)

B. Praktyka II – praktyka środowiskowa w projektowaniu i realizacji interwencji prozdrowotnych i treningowych – 4,5 ECTS

Rodzaj zajęć: obowiązkowe

Cele: Celem praktyki jest przygotowanie studentów do praktycznego wykorzystania wiedzy i umiejętności zdobytych w trakcie studiów w planowaniu i realizacji działań prozdrowotnych oraz treningu medycznego w różnych środowiskach społecznych.

Wymagania wstępne: Zaliczenie podstawowych zajęć kierunkowych z zakresu fizjoprofilaktyki, treningu medycznego oraz diagnostyki funkcjonalnej.

Zakres: Praktyka obejmuje realizację działań w instytucjach zajmujących się promocją zdrowia, aktywnością fizyczną lub profilaktyką zdrowotną, takich jak ośrodki sportu i rekreacji, centra fitness, placówki edukacyjne, organizacje społeczne czy programy zdrowia publicznego. Studenci uczestniczą w

planowaniu i prowadzeniu zajęć ruchowych o charakterze prozdrowotnym, wspierających utrzymanie sprawności funkcjonalnej oraz profilaktykę chorób cywilizacyjnych. W trakcie praktyki poznają również zasady organizacji działań prozdrowotnych, współpracy z uczestnikami programów zdrowotnych oraz monitorowania efektów podejmowanych działań. Szczególny nacisk położony jest na rozwijanie kompetencji praktycznych związanych z komunikacją z uczestnikami zajęć, bezpieczeństwem prowadzenia aktywności fizycznej oraz dostosowywaniem programu ćwiczeń do możliwości i potrzeb uczestników.

Forma realizacji zajęć: Praktyka zawodowa realizowana w instytucjach prowadzących działania prozdrowotne i treningowe, pod nadzorem opiekuna praktyk.

Efekty uczenia się

Wiedza

- zna zasady planowania i realizacji działań prozdrowotnych oraz treningowych (K_W11)

Umiejętności

- potrafi projektować i prowadzić proste interwencje prozdrowotne z wykorzystaniem aktywności fizycznej (K_U07)

Kompetencje społeczne

- wykazuje odpowiedzialność za bezpieczeństwo uczestników oraz jakość prowadzonych działań prozdrowotnych (K_K01)

XII. Sposoby weryfikacji zakładanych efektów uczenia się

Weryfikacja osiągania zakładanych efektów uczenia się na kierunku odbywa się w sposób systematyczny i wieloetapowy, z wykorzystaniem zróżnicowanych metod oceniania dostosowanych do charakteru zajęć, ich formy dydaktycznej oraz specyfiki osiąganych efektów w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych. Metody weryfikacji efektów uczenia się są dobierane tak, aby umożliwiały ocenę zarówno poziomu opanowania wiedzy teoretycznej, jak i umiejętności praktycznych oraz postaw i kompetencji społecznych niezbędnych w pracy w obszarze fizjoprofilaktyki i treningu medycznego.

Weryfikacja efektów uczenia się w zakresie wiedzy

Efekty uczenia się w zakresie wiedzy są weryfikowane z wykorzystaniem zróżnicowanych metod oceniania dostosowanych do charakteru zajęć oraz form ich realizacji. Do najczęściej stosowanych metod należą:

- egzaminy pisemne i ustne,
- testy wiedzy,

- kolokwia zaliczeniowe,
- prace pisemne i opracowania tematyczne,
- analizy przypadków,
- prezentacje problemowe,
- przygotowanie projektów edukacyjnych lub programów prozdrowotnych.

W ramach testów wiedzy stosowane są różne typy zadań, w tym testy jednokrotnego wyboru, testy wielokrotnego wyboru, zadania typu prawda–fałsz, zadania polegające na dopasowaniu pojęć lub definicji, zadania wymagające uzupełnienia brakujących informacji oraz pytania otwarte wymagające krótkiej odpowiedzi lub rozwiązania problemu.

W przypadku zajęć o charakterze teoretycznym oraz wykładów stosowane są egzaminy i zaliczenia pisemne obejmujące testy wyboru, pytania otwarte oraz zadania problemowe wymagające analizy zagadnień z zakresu nauk o zdrowiu, fizjologii wysiłku fizycznego, diagnostyki funkcjonalnej, metod treningowych oraz profilaktyki chorób.

Weryfikacja efektów uczenia się w zakresie umiejętności

Efekty uczenia się w zakresie umiejętności są weryfikowane głównie poprzez ocenę wykonania zadań praktycznych, projektów oraz analiz problemów praktycznych. W szczególności stosowane są następujące metody:

- obserwacja wykonywania ćwiczeń i zadań praktycznych,
- zaliczenia praktyczne,
- przygotowanie i prowadzenie fragmentów zajęć ruchowych,
- projektowanie programów fizjoprofilaktycznych i treningowych,
- analiza przypadków oraz rozwiązywanie problemów praktycznych,
- opracowanie raportów z badań diagnostycznych,
- przygotowanie projektów interwencji prozdrowotnych.

W ramach zajęć praktycznych studenci oceniani są między innymi pod względem umiejętności planowania i prowadzenia ćwiczeń fizycznych, przeprowadzania podstawowej diagnostyki funkcjonalnej, interpretacji wyników pomiarów oraz dostosowywania działań ruchowych do możliwości i potrzeb uczestników zajęć.

Weryfikacja efektów uczenia się w zakresie kompetencji społecznych

Kompetencje społeczne są weryfikowane przede wszystkim poprzez:

- obserwację aktywności studentów podczas zajęć,

- ocenę pracy zespołowej,
- ocenę zaangażowania w realizację projektów,
- ocenę sposobu komunikacji z uczestnikami zajęć oraz współpracownikami,
- ocenę odpowiedzialności za bezpieczeństwo uczestników zajęć ruchowych.

Istotnym elementem oceny kompetencji społecznych jest również udział studentów w zajęciach projektowych oraz działaniach o charakterze prozdrowotnym, wymagających współpracy w grupie, odpowiedzialności za podejmowane decyzje oraz przestrzegania zasad bezpieczeństwa.

Weryfikacja efektów uczenia się w ramach modułów naukowych

W ramach zajęć przygotowujących do aktywności naukowej efekty uczenia się weryfikowane są poprzez:

- przygotowanie analiz literatury naukowej,
- opracowanie projektów badawczych,
- analizę i interpretację danych naukowych,
- przygotowanie prac pisemnych o charakterze naukowym,
- prezentacje wyników analiz i badań.

Istotnym elementem weryfikacji efektów uczenia się w tym obszarze jest również przygotowanie pracy magisterskiej oraz jej obrona podczas egzaminu dyplomowego.

Weryfikacja efektów uczenia się w ramach praktyk zawodowych

Efekty uczenia się osiągnane w ramach praktyk zawodowych są weryfikowane poprzez:

- ocenę realizacji zadań praktycznych przez opiekuna praktyk,
- ocenę aktywności i zaangażowania studenta w realizowane działania,
- analizę dokumentacji praktyk,
- przygotowanie sprawozdania z przebiegu praktyki.

W przypadku praktyki środowiskowej szczególne znaczenie ma ocena umiejętności planowania i prowadzenia działań prozdrowotnych oraz pracy z uczestnikami zajęć ruchowych w warunkach rzeczywistych.

Weryfikacja efektów uczenia się w procesie dyplomowania

Ostateczna weryfikacja osiągnięcia efektów uczenia się dla kierunku następuje w procesie dyplomowania, który obejmuje:

- przygotowanie pracy magisterskiej,
- ocenę pracy przez promotora i recenzenta,

- egzamin dyplomowy.

Praca magisterska stanowi samodzielne opracowanie naukowe dotyczące wybranego zagadnienia z zakresu fizjoprofilaktyki lub treningu medycznego i umożliwia ocenę umiejętności analizy literatury naukowej, prowadzenia badań oraz interpretacji uzyskanych wyników. Egzamin dyplomowy umożliwia kompleksową ocenę wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych zdobytych przez studenta w trakcie studiów.

XII. Wymagania wstępne

1. Wymagania wstępne (formalno-merytoryczne)

O przyjęcie na studia drugiego stopnia na kierunku Trening medyczny i fizjoprofilaktyka mogą ubiegać się kandydaci posiadający dyplom ukończenia studiów, w szczególności na kierunkach związanych z:

- naukami o kulturze fizycznej,
- fizjoterapią,
- medycyną,
- dietetyką,
- zdrowiem publicznym,
- wychowaniem fizycznym,
- sportem i rekreacją,
- rehabilitacją ruchową,

lub innych pokrewnych obszarach nauk o zdrowiu i aktywności fizycznej.

2. Oczekiwane przygotowanie kandydata

Kandydat powinien posiadać podstawową wiedzę i rozumienie w zakresie:

A. Podstaw nauk o człowieku

- Podstaw anatomii człowieka, w tym: podstawowych elementów układu mięśniowo-szkieletowego, podstawowych funkcji układu nerwowego w kontroli ruchu, ogólnej obudowy oraz funkcji układów i narządów ciała człowieka, w szczególności układu ruchu, nerwowego, krążenia i oddechowego.
- Podstaw fizjologii i fizjologii wysiłku, obejmujących: podstawowe reakcje organizmu na wysiłek fizyczny, pojęcie zmęczenia i regeneracji, znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia.

B. Elementarnych podstaw myślenia naukowego, obejmujących rozumienie różnicy między informacją naukową a opinią, podstawową świadomość znaczenia badań naukowych w naukach o zdrowiu i kulturze fizycznej.

XIII. Warunki rekrutacji oraz test kompetencji

1. Warunki rekrutacji

Postępowanie rekrutacyjne na studia drugiego stopnia na kierunku Trening medyczny i fizjoprofilaktyka prowadzone jest na podstawie przejrzystych kryteriów rankingowych uwzględniających dotychczasowe osiągnięcia akademickie kandydata oraz możliwość dodatkowej weryfikacji kompetencji.

Kryterium podstawowe: Podstawę kwalifikacji stanowi: ocena końcowa uzyskana na dyplomie ukończenia studiów pierwszego stopnia lub jednolitych studiów magisterskich.

Kryterium dodatkowe – test kompetencji: Kandydaci mogą dobrowolnie przystąpić do testu kompetencji obejmującego zagadnienia określone w wymaganiach wstępnych programu. Test kompetencji: ma charakter fakultatywny, umożliwia uzyskanie dodatkowych punktów w postępowaniu rekrutacyjnym, nie stanowi warunku koniecznego przyjęcia na studia.

Kryterium rozstrzygające: W przypadku uzyskania przez kandydatów tej samej liczby punktów rankingowych, o kolejności na liście rankingowej decyduje średnia ocen z toku studiów pierwszego stopnia (lub jednolitych studiów magisterskich).

2. Zasady kwalifikacji

O przyjęciu na studia decyduje liczba punktów uzyskanych w postępowaniu rekrutacyjnym oraz miejsce na liście rankingowej w ramach ustalonego limitu miejsc.

3. Zakres tematyczny testu kompetencji

Test kompetencji ma charakter weryfikacji podstawowego przygotowania merytorycznego kandydata i obejmuje zagadnienia wynikające z wymagań wstępnych kierunku. Celem testu jest ocena ogólnego przygotowania biologiczno-funkcjonalnego kandydata umożliwiającego podjęcie kształcenia na studiach drugiego stopnia.

A. Podstawy nauk o człowieku: Zakres obejmuje elementarną wiedzę z zakresu anatomii i fizjologii człowieka, w szczególności:

- **Podstawy anatomii człowieka**, w tym: podstawowe elementy układu mięśniowo-szkieletowego, główne grupy mięśniowe i ich podstawowe funkcje, ogólne zasady organizacji układu nerwowego w kontekście kontroli ruchu, ogólna budowa układu krążenia i oddechowego.
- **Podstawy fizjologii i fizjologii wysiłku**, w tym: podstawowe reakcje organizmu na wysiłek fizyczny, pojęcie wydolności i zmęczenia, znaczenie regeneracji, rola aktywności fizycznej w utrzymaniu zdrowia.

B. Elementarne podstawy myślenia naukowego

Zakres obejmuje podstawowe zagadnienia: różnicę między informacją naukową a opinią, znaczenie dowodów naukowych w naukach o zdrowiu i kulturze fizycznej.

Charakter testu

Test kompetencji obejmuje treści podstawowe realizowane na poziomie studiów pierwszego stopnia, nie zawiera treści specjalistycznych realizowanych w toku studiów II stopnia, ma charakter weryfikacji wiedzy ogólnej.

Forma testu

Test może mieć formę pytań zamkniętych (jednokrotnego lub wielokrotnego wyboru) sprawdzających podstawowe rozumienie zależności biologicznych związanych z aktywnością fizyczną.

Znaczenie wyniku testu

Wynik testu kompetencji stanowi podstawę do przyznania dodatkowych punktów w postępowaniu rekrutacyjnym i ma charakter fakultatywny.

XIV. Wzór karty zajęć (sylabusa)

Każde zajęcia realizowane w ramach programu studiów na kierunku Trening medyczny i fizjoprofilaktyka posiadają szczegółową kartę zajęć (sylabus), stanowiącą podstawowy dokument opisujący organizację procesu dydaktycznego, zakres treści programowych, zakładane efekty uczenia się oraz sposoby ich weryfikacji.

Karta zajęć jest opracowywana przez koordynatora przedmiotu zgodnie z obowiązującymi w Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach zasadami dokumentowania procesu dydaktycznego. Dokument ten zapewnia przejrzystość procesu kształcenia, umożliwia studentom zapoznanie się z wymaganiami dotyczącymi realizacji zajęć oraz stanowi element systemu zapewniania jakości kształcenia.

Karta zajęć określa w szczególności:

- podstawowe informacje identyfikujące zajęcia (nazwa modułu i zajęć, rodzaj zajęć, koordynator),
- miejsce zajęć w programie studiów oraz przynależność do określonej grupy zajęć,
- liczbę godzin zajęć, liczbę punktów ECTS oraz formę zaliczenia lub egzaminu,
- cele zajęć oraz wymagania wstępne niezbędne do ich realizacji,
- szczegółowy zakres treści programowych,
- metody dydaktyczne stosowane w procesie kształcenia,

- efekty uczenia się osiągane w ramach zajęć wraz z odniesieniem do kierunkowych efektów uczenia się,
- metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się,
- kryteria oceny osiągnięcia efektów uczenia się,
- literaturę podstawową i uzupełniającą,
- wykorzystywane pomoce dydaktyczne.

Istotnym elementem karty zajęć jest również informacja określająca, czy treści programowe przedmiotu oparte są na dorobku naukowym pracowników Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach. Informacja ta wskazuje na powiązanie procesu dydaktycznego z działalnością naukową prowadzoną w uczelni, co jest szczególnie istotne w przypadku studiów o profilu ogólnoakademickim.

Struktura karty zajęć umożliwia jednoznaczne powiązanie treści kształcenia z zakładanymi efektami uczenia się oraz metodami ich weryfikacji, a tym samym stanowi ważny element monitorowania i doskonalenia jakości kształcenia.

Szczegółowy **wzór karty zajęć (syllabusa)** przedstawiono w załączniku do programu studiów.

Załącznik nr 1 Wzór karty zajęć (syllabusa)

KARTA ZAJĘĆ (SYLLABUS)

Uczelnia: Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach

Wydział: Wydział Fizjoterapii

Kierunek: Trening medyczny i fizjoprofilaktyka

Profil kształcenia: ogólnoakademicki

Poziom studiów: studia drugiego stopnia

Element	Opis
Moduł	
Nazwa zajęć	
Rodzaj zajęć	obowiązkowe / fakultatywne
Koordynator zajęć	
Prowadzący zajęcia	
Grupa zajęć	
Rodzaj zajęć	wykład / ćwiczenia / inne
Forma zajęć	Stacjonarny udział nauczyciela / techniki i metody kształcenia na odległość / inne
Liczba godzin	
Punkty ECTS	
Forma zaliczenia	zaliczenie / egzamin
Treści programowe przedmiotu oparte na dorobku naukowym pracowników AWF w Katowicach	TAK / NIE

Cele zajęć

Opis głównych celów dydaktycznych oraz kompetencji, które student powinien osiągnąć w trakcie realizacji zajęć.

Wymagania wstępne

Opis wiedzy, umiejętności lub kompetencji niezbędnych do uczestnictwa w zajęciach.

Treści programowe

Wykłady

- 1.
- 2.

Ćwiczenia

- 1.
- 2.

Praca własna studenta

- 1.
- 2.

Efekty uczenia się

Wiedza

Student zna i rozumie:

- ... (symbol efektu kierunkowego)

Umiejętności

Student potrafi:

- ... (symbol efektu kierunkowego)

Kompetencje społeczne

Student jest gotów do:

- ... (symbol efektu kierunkowego)

Metody dydaktyczne

np.: wykład problemowy, ćwiczenia praktyczne, analiza przypadków, dyskusja, prezentacja multimedialna, praca projektowa

Metody weryfikacji efektów uczenia się

np.: egzamin pisemny lub ustny, kolokwia zaliczeniowe, test wiedzy, zaliczenie praktyczne, projekt, prezentacja, obserwacja wykonania zadania praktycznego

Kryteria oceny

2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów uczenia się

3,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym

3,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym plus

4,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym

4,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym plus

5,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu bardzo dobrym

Literatura podstawowa

- 1.
- 2.

Literatura uzupełniająca

- 1.
- 2.

Pomoce dydaktyczne

np.: prezentacje multimedialne, sprzęt diagnostyczny, modele anatomiczne, sprzęt treningowy, materiały dydaktyczne

Załącznik nr 2. Plan studiów dla kierunku Trening medyczny i fizjoprofilaktyka