

### **Medycyna sportowa**, w trakcie której:

- zapoznasz się z przyczynami i objawami chorób i urazów związanych z aktywnością ruchową, wychowaniem fizycznym i sportem,
- dowiesz się, jak zapobiegać i leczyć choroby i urazy oraz jak szybko rozpoznawać objawy i zagrożenia zdrowotne na zajęciach sportowych, w różnych formach aktywności ruchowej,
- zdobędziesz umiejętność udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej, resuscytacji i reanimacji w różnych sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia.

### **Metodyka wychowania fizycznego**, gdzie:

- przygotowujemy do pracy edukacyjnej z dziećmi i młodzieżą,
- wyposażamy w niezbędne sprawności metodyczne, wychowawcze i organizacyjne,
- integrujemy wiedzę kierunkową z przyrodniczą i humanistyczną w pracy metodycznej z młodzieżą,
- wskazujemy zasady doboru metod i form organizacyjnych do zadań lekcji i warunków jej prowadzenia,
- uczymy umiejętności konstrukcji planów etapowych, rocznych, semestralnych, cyklicznych i konspektów lekcji,
- przygotowujemy do zrozumienia istoty podmiotowości ucznia i poprawności interakcji w stosunkach nauczyciel – uczeń.

### **Teoria sportu**, której celem jest:

- zapoznanie z osiągnięciami przygotowania sportowego zawodników o różnym stopniu zaawansowania sportowego, umożliwiającym podnoszenie poziomu wiedzy i umiejętności zgodnie z aktualnymi wymaganiami w świecie,
- wyposażenie studentów w system wiedzy, dającej możliwość interpretacji różnych aspektów i form sportu masowego i wypoczynkowego,
- kształtowanie profesjonalizmu w zakresie:
  - programowania, organizacji i kontroli szkolenia sportowego w różnych dyscyplinach sportu,
  - udziału w zawodach,
  - rejestracji i analizy obciążeń treningowych,
  - doboru, orientacji sportowej i selekcji na poszczególnych etapach szkolenia sportowego.

Umiejętności te umożliwią absolwentom podjęcie pracy szkoleniowej i mogą być wykorzystywane w codziennej działalności nauczycieli wychowania fizycznego, instruktorów, działaczy w różnych organizacjach sportowych.

## **Wolontariat, który:**

- umożliwia studentom dobrowolne działania w zakresie szeroko pojętego administrowania, organizowania i realizowania dowolnie wybranych zadań z zakresu turystyki i rekreacji oraz nabywania doświadczeń, związanych z funkcjonowaniem:

- podmiotów gospodarczych,
- społecznych, oświatowych,
- organów administracji rządowej,
- samorządu terytorialnego,
- i innych jednostek organizacyjnych w życiu społeczno-gospodarczym.

- pomaga zdobyć umiejętności praktycznego zastosowania wiadomości teoretycznych, dotyczących organizacji i obsługi ruchu turystycznego i rekreacyjnego,

- wyrabia nawyki wysokiej, kulturalnej obsługi turystów oraz swobodnego posługiwania się językami obcymi,

- stwarza warunki do pogłębiania wiadomości przekazywanych w toku zajęć dydaktycznych i konfrontowania ich z praktyką,

- umożliwia bezpośrednie pozyskiwanie doświadczeń i praktycznej wiedzy, które będą pomocne w realizowaniu treści kształcenia podczas zajęć dydaktycznych.

## **Gimnastyka z elementami gimnastyki podstawowej, korekcyjnej, sportowej oraz pomocniczo-specjalnej i akrobatyka sportowa, w trakcie której:**

- wyposażamy studentów, przyszłych nauczycieli wychowania fizycznego w niezbędne umiejętności praktyczne i teoretyczne w zakresie programu nauczania szkoły podstawowej, gimnazjum i szkoły średniej oraz programu nauczania dla studentów szkół wyższych,

- uczymy poprawnego wykonywania ćwiczeń oraz prowadzenia lekcji wychowania fizycznego oraz samodzielnej pracy pedagogicznej z młodzieżą w szkołach podstawowych i gimnazjach,

- przygotowujemy studentów do kierowania zespołem ćwiczebnym i prowadzenia różnych form zajęć gimnastycznych,

Proponujemy studentom program alternatywny, którego intencją jest możliwość realizacji treści programowych w zależności od potrzeb studenckich.

## **Muzyka – Rytm – Taniec, gdzie:**

- przygotowujemy do prowadzenia różnych form tanecznych w ramach lekcji wychowania fizycznego i zajęć pozalekcyjnych,

- kształcimy umiejętności łączenia ruchu z muzyką, wykonania podstawowych ćwiczeń techniki tańca klasycznego, a także technikę wykonania i metodykę nauczania kroków i figur poszczególnych tańców narodowych, regionalnych, towarzyskich i dyskotekowych.

### **Kinezyterapia**, która pomoże studentom:

- opanować praktyczne techniki wykonywania ćwiczeń leczniczych, stosowanych w profilaktyce i leczeniu schorzeń najczęściej występujących u osób uprawiających sport,
- zrozumieć przyczyny wad postawy pacjentów oraz nauczy technik i metod wykonywania ćwiczeń korekcyjnych i sposobów leczenia wad postawy.

### **Metody psychoregulacji**, których celem jest:

- zapoznanie z podstawami oraz praktycznym zastosowaniem wybranych metod psychoregulacji ze szczególnym uwzględnieniem treningów relaksacyjnych,
- nauczenie umiejętności samodzielnego prowadzenia zajęć przy użyciu wybranej techniki relaksacyjnej.

### **Wychowanie fizyczne specjalne** przygotowuje do:

- samodzielnego prowadzenia zajęć ruchowych w grupach integracyjnych dzieci zdrowych z dziećmi specjalnej troski,
- prowadzenia zajęć z wychowania fizycznego jako środka rewalidacji z dziećmi z różnymi dysfunkcjami.

### **Informatyka**, która:

- kształtuje umiejętności szybkiego komunikowania się, tworzenia oraz pozyskiwania ważnych informacji o współczesnych świecie, oceny zjawisk, wykorzystywania informacji w realizowaniu celów kształcenia, przyszłych zadań zawodowych, zdrowia, regeneracji sił witalnych oraz szeroko rozumianego wypoczynku,
- wprowadza w świat komputerów, systemów operacyjnych, aplikacji Pakietu MS Office, Asystenta Pakietu Office, serwerów, sieci www, dokumentów hipertekstowych, hiperłączy, portalów, wortalii, witryn, serwisów tematycznych, społeczności online, gazet online, klas, rodzajów adresów, baz danych, systemów operacyjnych, usług internetowych, poczty elektronicznej, usług komunikacyjnych, FTP, Telnetu, Archie i wiele, wiele innych.

### **Nauczanie języków obcych** odbywa się poprzez:

- utrwalenie i poszerzenie wiadomości ze szkoły średniej,
- poszerzenie słownictwa związanego z kierunkiem studiów,
- wyrabianie sprawności posługiwania się językiem obcym codziennym i specjalistycznym w mowie i piśmie,
- przygotowanie do korzystania z publikacji w języku angielskim.

### **Anatomia**, która umożliwi:

- zdobycie wiedzy, niezbędnej studentom wychowania fizycznego, przyszłym nauczycielom wychowania fizycznego, instruktorów i trenerów sportowych.

**Antropologia** zapozna studentów z:

- przebiegiem ontogenezy naszego gatunku,
- połączeniem biologicznych i motorycznych aspektów rozwoju w jedną całość w zależności od uwarunkowań genetycznych i modyfikującego wpływu czynników środowiskowych.

**Biochemia**, której głównym celem jest:

- przedstawienie funkcjonowania organizmu człowieka jako wyniku ogromnej ilości zachodzących na poziomie subkomórkowym reakcji chemicznych o niezwyklej wprost dynamice,
- zapoznanie z przebiegiem tych procesów metabolicznych, które mają podstawowe znaczenie dla życia człowieka oraz jego zdolności wysiłkowych oraz z charakterystycznymi dla prac o różnych intensywnościach zmianami adaptacyjnymi opartymi na procesie biosyntezy białka, zjawisku odpowiedzialnym za adaptację do wysiłku na poziomie subkomórkowym,
- przedstawienie wysiłku fizycznego jako jednego z najsilniejszych bodźców oddziałujących pobudzająco na metabolizm komórkowy,
- przygotowanie studenta do studiowania innych przedmiotów biomedycznych i praktycznych.

**Biologia**, która przybliży:

- wiedzę o zjawiskach ekologicznych, ekologicznych,
- problemu ochrony środowiska przyrodniczego i drastycznymi skutkami działalności człowieka w środowisku przyrodniczym,
- zagrożenia środowiskowe dla populacji ludzkiej,
- ekologiczne aspekty kultury fizycznej z uwzględnieniem oddziaływania czynników środowiska na organizm człowieka.

**Pedagogika** wzbogaci wiedzę studentów o:

- kształtowanie poczucia odpowiedzialności za rezultaty ich pracy edukacyjnej,
- podstawy kompetencji skutecznego oddziaływania dydaktyczno-wychowawczego poprzez:
  - wyposażenie w wiedzę pedagogiczną, kompleksowo i problemowo rozumianą,
  - rozwijanie wrażliwości i innowacyjności zawodowej, wdrażanie do samokształcenia pedagogicznego,
  - kształtowanie postaw etycznych,

- informacje o:

- wartościach,
- normach moralnych,
- metodach wychowania,
- szkołach alternatywnych,
- uzależnieniach i brutalizacji życia jako niepowodzenia wychowawczego,
- elementach andragogiki i geragogiki czasu wolnego

**Fizjologia człowieka**, której celem jest przekazanie i ugruntowanie wiedzy o:

- funkcjonowaniu organizmu człowieka w różnych stanach, szczególnie wysiłkowych,
- kontroli na poziomie fizjologicznym funkcji wysiłkowej,
- fizjologicznych uwarunkowaniach i kontroli funkcjonalnych zmienności rozwojowych dzieci i młodzieży,
- mechanizmach regulacji fizjologicznej organizmu, skurczu mięśni szkieletowych,
- funkcjonowaniu układu nerwowego ośrodkowego, obwodowego i autonomicznego,
- hormonach i ich roli, zmęczeniu i wypoczynku jako konsekwencji obciążenia wysiłkowego,
- zmianach adaptacyjnych pod wpływem treningu wytrzymałościowego, siłowego, szybkościowego,
- zasadach doboru obciążeń treningowych,
- reakcjach i zabezpieczeniach organizmu dziecka przed przeciążeniem wysiłkiem fizycznym o charakterze wytrzymałościowym i siłowo-szybkościowym.

**Pierwsza pomoc przedmedyczna** pokazuje jak:

- udzielać pierwszej pomocy w stanach zagrożenia zdrowia i życia,
- postępować na miejscu zdarzenia (bezpieczeństwo na miejscu zdarzenia),
- postępować w przypadku utraty przytomności, duszności (astma, alergia), obrażeń kości, stawów, różnych okolic ciała.

**Psychologia** ma na celu:

- zapoznanie studentów z prawidłowościami zachowania i zasadniczymi mechanizmami funkcjonowania społecznego człowieka z uwzględnieniem jego właściwości rozwojowych,

- wyposażenie studentów w podstawowe wiadomości o psychice i prawach rządzących rozwojem psychofizycznym ucznia,
- omówienie możliwości i form współdziałania nauczyciela i ucznia w procesie kształtowania osobowości wychowanka, umiejętności budzenia i kształtowania zainteresowań u uczniów,
- pobudzenie aktywności ruchowej i czynnego wypoczynkiem.

**Socjologia**, do głównych zadań której należy:

- przybliżenie ogólnej wiedzy o całości życia społecznego oraz wybranych procesów społecznych,
- zapoznanie z podstawowymi rodzajami instytucji,
- przedstawienie różnych typów zbiorowości i grup ludzkich.

**Aktywność ruchowa i umysłowa**, podczas której:

- kształtujemy umiejętności działania na rzecz zdrowia studentów oraz środowisk i naturalnych napięć wysiłku,
- dobieramy przyrządy i przybory dla kształtowania poszczególnych rodzajów usprawniania,
- dobieramy czynności ruchowe w celu korekcji wad postawy,
- określamy sprawności funkcjonowania układu krążenia i oddychania, postęp i regres sprawności fizycznej.

**Ćwiczenia kompensacyjne z elementami rehabilitacji**, gdzie:

- przygotowujemy do prowadzenia zajęć z gimnastyki kompensacyjnej w szkołach, przedszkolach lub placówkach oświatowo-wychowawczych, a także do indywidualnych ćwiczeń z uwzględnieniem stanu zdrowia, jego zagrożeń i rozwoju dziecka,
- zapoznajemy z najczęściej spotykanymi odchyleniami w budowie i postawie ciała oraz sposobami ich diagnozowania, także z kierunkami i celami we współczesnej rehabilitacji, sposobami badania, klasyfikacji, oceny postawy ciała, a także z działaniami profilaktycznymi w szkole i domu,
- wprowadzamy w problematykę posturologii, postaw ciała i kończyn dolnych (metody subiektywne i obiektywne oraz badania funkcji wybranych składowych układu ruchu).

**Demografia**, której celem jest:

- zapoznanie słuchaczy z głównymi nurtami teoretycznymi współczesnej demografii, elementarnymi metodami danych i technikami analizy demograficznej,
- omówienie aspektów – uwarunkowań, konsekwencji, interakcji – społeczno-ekonomicznych zjawisk i procesów ludnościowych, związków teorii demograficznych z ważnymi doktrynami i teoriami społecznymi, geograficzno-politycznych i społeczno-gospodarczych zjawisk i procesów ludnościowych oraz relacji zachodzących między tymi zjawiskami i procesami na

poziomach: lokalnym, regionalnym i globalnym.

**Ekonomia**, w trakcie której:

- rozszerzysz wiedzę o głównych problemach polskiej gospodarki w procesie transformacji oraz w kontekście integracji z Unią Europejską,
- dowiesz się o metodach walki z inflacją i bezrobociem na tle obecnej sytuacji ekonomicznej kraju,
- porozmawiasz o sytuacji ekonomicznej Polski na tle krajów Unii Europejskiej, o drodze Polski do unii walutowej.

**Fizjologia pracy**, która:

- pomoże opanować informacje w zakresie wiedzy na temat fizjologii pracy, roli układu kostno-stawowego i mięśniowego,
- wykształci wiedzę o tym, jak należy przenosić ciężary, istotne elementy przy ocenie uciążliwości pracy,
- poda definicję zmęczenia oraz jego formy i objawy, wiedzę w zakresie eliminowania zmęczenia.

**Higiena osobista** pomoże zrozumieć:

- wpływ różnych czynników środowiska zewnętrznego – fizycznych, chemicznych, biologicznych – na organizm człowieka,
- promieniowanie termiczne, źródła promieniowania termicznego i jego wpływ na organizm,
- adaptację organizmu i przebywanie w skrajnych warunkach termicznych,
- wpływ hałasu na narząd słuchu,
- znaczenie gleby dla budowy obiektów sportowych, mieszkalnych i przemysłowych.

**Prawo pracy**, którego celem jest:

- zaznajomienie studentów z podstawowymi zasadami pracy – obowiązków zarówno pracownika jak i pracodawcy,

Umożliwienie zdobycia praktycznych umiejętności związanych ze sporządzaniem pism z zakresu prawa pracy.

**Promocja zdrowia i profilaktyka patologii społecznych** wskaże studentom:

- jak unikać chorób,
- jak ograniczać skalę dotkliwych problemów społecznych, jak m.in. agresja i przemoc, uzależnienia, epidemia otyłości, wypadki, samobójstwa, HIV/AIDS, przestępczość,

bezrobocie, ubóstwo,

- problemy społeczne i zdrowotne oraz metody ich diagnozowania,
- sposoby angażowania osób, grup i instytucji do współuczestnictwa w projektach interwencyjnych,
- negocjacje i mediacje,
- metody edukacji i wpływu społecznego, kształtowania i wspierania zachowań ważnych dla zdrowia,
- typowe i niestandardowe sposoby promowania zdrowia w Polsce i UE.

**Psychospołeczne podstawy kultury fizycznej**, których celem jest:

- przedstawienie studentom różnych poglądów na funkcjonowanie człowieka jako elementu kultury fizycznej,
- zaprezentowanie kultury fizycznej jako integralnego elementu życia społecznego.

**Żywnienie człowieka** to przedmiot, w czasie którego studenci zapoznają się z:

- prawidłowym żywieniem człowieka,
- zasadami i specyfiką żywienia sportowców,
- podstawowymi składnikami pokarmowymi w prawidłowym żywieniu.

Ponadto, na takich zajęciach jak **Organizacja i zarządzanie** studenci przyswajają wiedzę z zakresu kultury fizycznej oraz będą mieli okazję wykorzystywać ją w praktyce. Podczas **Wychowania zdrowotnego** wzbudzamy zainteresowanie problematyką edukacji zdrowotnej i ukazujemy wiodącą rolę aktywności fizycznej w zdrowym stylu życia. Omawiamy stan zdrowia Polaków, uwarunkowania zdrowotne, korzystne i niekorzystne efekty aktywności fizycznej dla zdrowia, problem otyłości oraz misję nauczyciela wychowania fizycznego. Podczas zajęć z **Koszykówki, Lekkiej atletyki, Piłki nożnej, Piłki siatkowej, Metodyki sportów walki, Pływania, Turystyki i rekreacji, Gier i zabaw ruchowych, Żeglarstwa, Aqua aerobiku:**

- przygotowujemy do pracy nauczycielskiej na wszystkich etapach edukacyjnych, a także w organizacjach i stowarzyszeniach sportowych,
- przekazujemy specjalistyczną wiedzę z zakresu:
  - Struktury motoryczności,
  - Ćwiczeń naborowych, metodycznych i selekcji,
  - Testów i sprawdzianów sprawności motorycznej,
- stwarzamy warunki do opanowania metodyki nauczania i systematyki ćwiczeń oraz umiejętności techniczno-taktycznych niezbędnych do prowadzenia zajęć w szkole,

- uczymy organizacji zawodów i ich sędziowania,
- przygotowujemy do prowadzenia podstawowych zajęć z judo,
- pomagamy w zdobyciu umiejętności wykorzystania technik judo w szkoleniu samoobrony (opanujesz pady, przewroty, podstawowe techniki z grupy rzutów (Nage-waza) i chwytów (Katami-waza),
- przygotowujemy do prowadzenia zajęć z pływania z dziećmi i młodzieżą szkolną oraz z osobami dorosłymi,
- zapoznajemy z nowymi formami aktywności turystyczno-rekreacyjnej,
- pokazujemy, jak wykorzystywać metodę zabawową w zajęciach z różnymi grupami wiekowymi,
- zapoznajemy z różnymi grami rekreacyjnymi i nowymi dyscyplinami sportowymi, z możliwościami stosowania zabaw i gier ruchowych w zajęciach lekcyjnych, pozalekcyjnych, w pracy z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi, z dużą ilością zabaw i gier ruchowych oraz praktycznym opanowaniem umiejętności metodycznego ich nauczania,
- uczymy umiejętności doboru, twórczego weryfikowania treści i samodzielnego tworzenia nowych gier i zabaw ruchowych do różnego rodzaju zajęć,
- umożliwiamy praktyczny udział studentów w przygotowaniu i przeprowadzeniu festynu rekreacyjnego dla dzieci,
- przekazujemy wiedzę i praktyczne umiejętności, pozwalające na samodzielne prowadzenie śródlądowego jachtu mieczowego na poziomie żeglarza jachtowego oraz umiejętności, niezbędne w prowadzeniu zajęć z aqua aerobiku.

Podstawowym zadaniem przedmiotów jest praktyczne i teoretyczne przygotowanie studentów do prowadzenia samodzielnej pracy wychowawczo - szkoleniowej na różnych poziomach.