

Opis zakładanych efektów uczenia się dla kierunku *psychofizyczne kształtowanie człowieka*, studia I stopnia, profil praktyczny

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

- 1) dziedzina nauk medycznych i nauk o zdrowiu
 - a) dyscyplina naukowa/artystyczna: *nauki o kulturze fizycznej* (udział liczby punktów ECTS: **26%**)
 - b) dyscyplina naukowa/artystyczna: *nauki o zdrowiu* (udział liczby punktów ECTS: **62%**)
- 2) dziedzina nauk społecznych
 - a) dyscyplina naukowa/artystyczna: *psychologia* (udział liczby punktów ECTS: **12%**)

Dyscyplina wiodąca: **nauki o zdrowiu**

Objaśnienia oznaczeń:

W – kategoria wiedzy

U – kategoria umiejętności

K – kategoria kompetencji społecznych

01, 02, 03 i kolejne – numer efektu uczenia się

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

K_W14	Zna zasady promocji zdrowia i zdrowego trybu życia.
K_W15	Zna ogólne zasady tworzenia i rozwoju przedsiębiorczości.
K_W16	Zna prawne, organizacyjne i etyczne aspekty zawodu trenera.
K_W17	Posiada podstawową wiedzę w zakresie psychologii aktywności fizycznej, zaburzeń odżywiania i otyłości, procesów uczenia się, wpływu stresu na organizm oraz wpływu aktywności fizycznej na jakość życia.
K_W18	Zna metody oceny poziomu motywacji do zmiany oraz psychologiczne techniki wspomagające rozwój psychofizyczny.
K_W19	Zna podstawowe pojęcia i mechanizmy psychospołeczne związane ze zdrowiem i aktywnością fizyczną.
K_W20	Zna podstawy funkcjonowania jednostek i grup społecznych oraz sposoby interwencji psychologicznej wobec jednostki w trakcie procesu wdrażania zmian.
K_W21	Zna miejsce zawodu w szeroko pojętej nauce oraz metody badawcze stosowane w naukach medycznych i społecznych. Zna organizację ochrony zdrowia w Polsce oraz programy profilaktyczne realizowane w ramach zdrowia publicznego.
K_W22	Posiada wiedzę z zakresu nowych trendów dotyczących diagnostyki zdolności motorycznych, oceny sprawności fizycznej, planowania treningu, oceny efektów treningowych oraz zastosowania sztucznej inteligencji uwzględniając ograniczenia prawne związane z jej stosowaniem.
UMIEJĘTNOŚCI	
K_U01	Potrafi prowadzić edukację żywieniową dla osób zdrowych oraz udzielić porady żywieniowej w ramach zespołu terapeutycznego.
K_U02	Potrafi przewidzieć skutki wstrzymania podaży pożywienia i zaplanować odpowiednie postępowanie żywieniowe w celu zapobiegania następstwom głodzenia.
K_U03	Potrafi przeprowadzić wywiad żywieniowy i dokonać oceny sposobu żywienia oraz stanu odżywienia.
K_U04	Potrafi dokonać odpowiedniego doboru surowców do produkcji potraw stosowanych w dietoterapii, zastosować odpowiednie techniki sporządzania potraw oraz określić wartość odżywczą i energetyczną diet na podstawie tabel wartości odżywczej produktów spożywczych.
K_U05	Potrafi zaplanować i wdrożyć żywienia dostosowane do potrzeb różnych grup ludności.
K_U06	Potrafi zaplanować i wdrożyć odpowiednie postępowanie żywieniowe w celu zapobiegania chorobom dietozależnym.
K_U07	Posiada umiejętności ruchowe umożliwiające samodzielne uczestnictwo w formach rekreacyjnych i zdrowotnych.
K_U08	Potrafi posługiwać się sprzętem rekreacyjnym, siłowym i aerobowym.
K_U09	Potrafi przeprowadzić diagnozę, analizę potrzeb, zidentyfikować problemy klienta oraz pracować w zespole wielodyscyplinarnym w celu zapewnienia ciągłości opieki nad klientem.
K_U10	Posiada umiejętności w zakresie planowania i realizacji treningu rekreacyjnego dopasowanego do celu oraz możliwości klienta.
K_U11	Potrafi dobrać odpowiednie narzędzia diagnostyczne do oceny możliwości psychofizycznych klientów.
K_U12	Potrafi nauczać umiejętności ruchowe, oceniać postępy klientów oraz modyfikować plan treningowy.
K_U13	Potrafi kierować procesem treningowym: planować, projektować i realizować proces treningowy w oparciu o potrzeby klienta.
K_U14	Potrafi komunikować się z jednostką oraz z grupą społeczną w celu analizowania, interpretowania oraz projektowania strategii działań psychologicznych pomagających w osiągnięciu zamierzonych efektów przez klienta.
K_U15	Potrafi zidentyfikować problemy klienta; analizować i interpretować motywy i wzory ludzkich zachowań oraz ich konsekwencje społeczne i personalne.
K_U16	Potrafi wyznaczać cele, kontrolować i modyfikować proces zmian u klienta na każdym z jego etapów; potrafi wykorzystywać w pracy z klientem elementy treningu relaksacyjnego, wizualizacji, wspomagania koncentracji, coachingu i mentoringu.
K_U17	Potrafi korzystać z technik informacyjnych w celu pozyskiwania i przechowywania danych.
K_U18	Potrafi interpretować dane liczbowe związane z zawodem właściwym dla studiowanego kierunku studiów.
K_U19	Potrafi prowadzić dokumentację dotyczącą jednostek, instytucji oraz podejmowanych działań.

K_U20	Posiada umiejętności językowe w zakresie dziedzin nauki i dyscyplin naukowych, właściwych dla studiowanego kierunku studiów, zgodne z wymaganiami określonymi dla poziomu B2 Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego.
K_U21	Potrafi planować i organizować pracę indywidualną oraz w zespole.
K_U22	Posiada umiejętność stałego dokształcania się.
K_U23	Posiada umiejętność zastosowania w praktyce nowoczesnych metod oceniających poziom zdolności motorycznych i sprawności fizycznej przy zastosowaniu nowatorskich technik i metod pomiarowych z wykorzystaniem nowoczesnej aparatury diagnostycznej.
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
K_K01	Posiada świadomość własnych ograniczeń i wie kiedy zwrócić się do innych specjalistów.
K_K02	Potrafi brać odpowiedzialność za działania własne i właściwie organizować pracę własną. Potrafi określać priorytety służące realizacji zadań zawodowych.
K_K03	Okazuje szacunek wobec klienta i troszczy się o jego dobro oraz realizację celu treningowego.
K_K04	Potrafi identyfikować priorytety służące realizacji celów treningowych, oraz zapewnia bezpieczeństwo własne, klienta i otoczenia .
K_K05	Rozumie znaczenie i dba o poziom sprawności fizycznej niezbędnej do wykonywania zawodu trenera.
K_K06	Umie przyjmować i wyznaczać zadania, ma elementarne umiejętności organizacyjne pozwalające na realizację celów związanych z projektowaniem i podejmowaniem działań rozwojowych dla klientów na różnych etapach życia – od dzieciństwa do późnej dorosłości.
K_K07	Potrafi motywować do zmian, kształtować umiejętności interpersonalne oraz formułować opinie dotyczące swoich klientów.
K_K08	W sposób krytyczny podchodzi do oceny posiadanej wiedzy. Ma świadomość potrzeby ciągłego korzystania z form dokształcania i samodoskonalenia w zakresie wykonywanego zawodu, podnoszenia kompetencji zawodowych, osobistych i społecznych.