

**SYLABUS PRZEDMIOTU – SZKOŁA DOKTORSKA  
CYKL KSZTAŁCENIA OD 2022 DO 2026**

<b>OGÓLNE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE</b>				
Tytuł przedmiotu		Diagnozowanie w treningu sportowym i zdrowotnym		
Nazwa jednostki realizującej przedmiot		Szkoła Doktorska w Uniwersytecie Rzeszowskim		
Typ przedmiotu ( <i>obowiązkowy, fakultatywny</i> )		fakultatywny		
Rok/semestr		II rok, IV semestr		
Dyscyplina		Nauki o kulturze fizycznej		
Język wykładowy		Polski		
Imię i nazwisko koordynatora przedmiotu		Dr hab. Emilian Zadarko, prof. UR		
Imię i nazwisko prowadzącego przedmiot		Dr hab. Emilian Zadarko, prof. UR		
Wymagania wstępne		Anatomia, Fizjologia		
<b>STRESZCZENIE PRZEDMIOTU (syntetyczny opis treści oraz celów przedmiotu; 100-200 słów)</b>				
<p>Celem przedmiotu Diagnozowanie w treningu sportowym i zdrowotnym, jest pozyskanie podstawowej wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych pozwalających na kształtowanie warsztatu pracy badacza z zakresu diagnostyki treningu sportowego i zdrowotnego. Zajęcia mają na celu przygotowanie i nabycie umiejętności opracowania w formie pisemnej zadań badawczych popartych studiami literaturowymi. Umiejętność diagnozowania i interpretacji wyników sprawności i aktywności fizycznej dla osób zróżnicowanych wiekowo. Programowanie jednostek treningowych, zasady bezpieczeństwa w treningu sportowym i zdrowotnym.</p>				
<b>EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU I METODY WERYFIKACJI</b>				
Symbol efektu uczenia się	Zakładane efekty uczenia się	Odniesienie do efektów uczenia się dla kwalifikacji na poziomie 8 PRK (symbol)	Forma zajęć dydaktycznych (w., ćw., itp.)	Metody weryfikacji (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt itp.)
<b>Wiedza Lp.</b>	<b>Zan i rozumie</b>			
1.	Zastosowanie diagnostyki w treningu sportowym i zdrowotnym w badaniach naukowych w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu; nauk o kulturze fizycznej.	P8S_WG1	Lab.	Egzamin pisemny
2.	Zastosowanie nowoczesnych metod, urządzeń do diagnozy w środowisku laboratoryjnym i polowym. Wykorzystywanie nowoczesnych technologii, w tym aplikacji mobilnych do diagnozowania sprawności fizycznej i kontroli treningu sportowego.	P8S_WG2	Lab.	Egzamin pisemny

3.	Siatkę pojęciową dyscypliny nauki o kulturze fizycznej (również w języku obcym dla niej wiodącym) i dyscyplin pokrewnych.	P8S_WG3	Lab.	Egzamin pisemny
4.	Zastosowanie treningu zdrowotnego oraz diagnozowanie w prewencji chorób cywilizacyjnych	P8S_WK1	Lab.	Egzamin pisemny
<b>Umiejętności Lp.</b>	<b>Potrafi</b>			
1.	Wykorzystywać wiedzę z różnych anatomii, fizjologii do twórczego identyfikowania i innowacyjnego rozwiązywania złożonych problemów lub wykonywania zadań o charakterze badawczym, a w szczególności: <ul style="list-style-type: none"> <li>definiować cel i przedmiot badań naukowych, formułować hipotezę badawczą,</li> <li>rozwijać metody, techniki i narzędzia badawcze oraz twórczo je stosować,</li> <li>wnioskować na podstawie badań naukowych.</li> </ul>	P8S_UW1	Lab.	Projekt badawczy
2.	Wykorzystywać literaturę naukową do identyfikowania i rozwiązywania problemów badawczych oraz związanych z działalnością innowacyjną, a także wykorzystuje właściwy warsztat do tworzenia nowych elementów tego dorobku.	P8S_UW2	Lab.	Projekt badawczy
3.	Dokonywać krytycznej analizy i oceny wyników badań naukowych, działalności eksperckiej i innych prac o charakterze twórczym oraz ich wkładu w rozwój wiedzy.	P8S_UW3	Lab.	Projekt badawczy
4.	Posługiwać się językiem obcym na poziomie B2 Europejskiego Systemu Kształcenia Językowego w stopniu umożliwiającym uczestnictwo w międzynarodowym środowisku naukowym i zawodowym	P8S_UK6	Lab.	Projekt badawczy

<b>Kompetencje społeczne</b> <b>Lp.</b>	<b>Jest gotów do</b>			
1.	Uznawania znaczenia wiedzy w rozwiązywaniu problemów poznawczych i praktycznych.	P8S_KK3	Lab.	Obserwacja w trakcie zajęć

**FORMY ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH, WYMIAR GODZIN I PUNKTÓW<sub>1</sub>**

Semestr (nr)	Wykł.	Ćwiczenia	Lab.	Prakt.	Inne	Liczba pkt. ECTS
4	-	-	15	-	-	2

**METODY DYDAKTYCZNE**

Konwersatorium, projekt badawczy

**TREŚCI PROGRAMOWE**

- 1) Koncepcja sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie Health Related Fitness H-RF i sprawności fizycznej ukierunkowanej na motoryczność Motor Fitness Performance M-FP.
- 2) Podstawy diagnostyki laboratoryjnej i terenowej.
- 3) Metody oceny aktywności fizycznej.
- 4) Kwestionariusz gotowości wysiłkowej PAR-Q. Test kwalifikacyjny.
- 5) Kryteria skuteczności treningu zdrowotnego. Programowanie treningu zdrowotnego.
- 6) Diagnostyka i ocena efektów procesu treningowego.
- 7) Zajęcia terenowe. Praktyczne prowadzenie i monitoring treningu zdrowotnego.
- 8) Wykorzystywanie badań fizjologicznych w treningu sportowca.
- 9) Energetyka wysiłków fizycznych jako podstawa do ich klasyfikacji.
- 10) Wyznaczanie progów metabolicznych.
- 11) Systemy przekazywania energii podczas wysiłku fizycznego, pomiary – koszty energetyczne wysiłku fizycznego, obliczanie zużycia energii
- 12) Wybrane testy i próby stosowane w ocenie koordynacyjnych i kondycyjnych zdolności motorycznych zawodnika w grach zespołowych i sportach indywidualnych.
- 13) Laboratoryjne i polowe testy oceny wydolności fizycznej.
- 14) Pośrednie i bezpośrednie metody pomiaru maksymalnego poboru tlenu.
- 15) Wybrane zagadnienia diagnostyki sportowców niepełnosprawnych

**WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU (KRYTERIA OCENIANIA)**

Punkty uzyskane w ramach egzaminu pisemnego oraz projektu badawczego są przeliczane na procenty, którym odpowiadają oceny:

- 1) poniżej 50% - niedostateczny,
- 2) 51% - 60% - dostateczny,
- 3) 61% - 70% - dostateczny plus,
- 4) 71% - 80% - dobry,
- 5) 81% - 90% - dobry plus,
- 6) 91% - 100% - bardzo dobry

Warunkiem dopuszczenia do egzaminu jest uzyskanie pozytywnej oceny z projektu badawczego.

**CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY DOKTORANTA POTRZEBNY DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW W GODZINACH ORAZ PUNKTACH ECTS**

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny realizowane w kontakcie bezpośrednim wynikające planu z studiów	15
Inne z udziałem nauczyciela (udział w konsultacjach, egzaminie)	10
Godziny realizowane samodzielnie przez doktoranta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.)	25
<b>SUMA GODZIN</b>	50
<b>SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS</b>	2

**LITERATURA**

Literatura podstawowa:	<ol style="list-style-type: none"> <li>Górski J.; Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego, PZWL, Warszawa, 2001.</li> <li>Kuński H.; Trening Zdrowotny osób dorosłych, Poradnik lekarza i trenera, Medsportpress, Warszawa 2003.</li> <li>Fortuna M. Trening zdrowotny w wybranych chorobach kardiologicznych, Wyd. KPSW w Jeleniej Górze, 2012.</li> <li>Bompa Tudor O.; Haff Gregory G.; Perodyzacja teoria i metodyka treningu, Biblioteka trenera, Warszawa 2010.</li> <li>Trzaskoma Z.; Aktualne problemy w procesie zwiększenia siły i mocy sportowców, Instytut Sportu, Warszawa 2016.</li> <li>Jastrzębski Z.; Wytrzymałość, szybkość i siła specjalna zawodników zespołowych gier sportowych i sportów indywidualnych na różnych etapach przygotowań; Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu, Gdańsk 2014.</li> <li>Kusy K.; Zieliński J. (red.); Diagnostyka w sporcie, podręcznik nowoczesnego trenera; AWF, Poznań 2017.</li> <li>Trzaskoma Z.; Aktualne kierunki badawcze i szkoleniowe w procesie treningowym sportowców, Instytut Sportu, Warszawa 2016.</li> </ol>
Literatura uzupełniająca:	<ol style="list-style-type: none"> <li>Jaskólski A., Jaskólska A.; Podstawy wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka. AWF Wrocław 2006</li> <li>Drabik J.; Aktywność fizyczna w treningu osób dorosłych, Część I, II, AWF Gdańsk 1996.</li> <li>Kuński H., Drygas W. Trening zdrowotny, Medicina Sportiva Kraków 2003</li> <li>Nowak P. Trening zdrowotny kobiet w kontekście współczesnego stylu życia, PWSZ w Raciborzu, 2007.</li> <li>Adamczyk T., Goły M., Matuszkowiak A. Trening zdrowotny z nordick walking, Wyd. RAABE 2009</li> <li>Potocka, N., Penar-Zadarko, B., Skrzypa, M., Braun, M., Zadarko-Domaradzka, M., Ozimek, M., ... &amp; Zadarko, E. (2019). Association of ACTN3 Polymorphism with Body Somatotype and Cardiorespiratory Fitness in Young Healthy Adults. International journal of environmental research and public health, 16(9), 1489. <a href="https://doi.org/10.3390/ijerph16091489">https://doi.org/10.3390/ijerph16091489</a></li> <li>Iskra J., Grabara M., Trening zdrowotny : podstawy teoretyczne i praktyczne rozwiązania, Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach, Katowice 2022.</li> <li>Gabryś T.; Szmatlan- Gabryś U.; Ficek K.; Biomedyczne uwarunkowania treningu młodych sportowców, Biblioteka trenera, Warszawa 2004.</li> </ol>

- |  |  |
|--|--|
|  | <ol style="list-style-type: none"><li>9. B. J. Sharkey; S. Gaskill ; Fizjologia sportu dla trenerów, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2013</li><li>10. Zadarko, E., Przednowek, K. H., Barabasz, Z., Zadarko-Domaradzka, M., Nizioł-Babiarz, E., Hulewicz, T., ... &amp; Przednowek, K. (2023). Prediction of Cardiorespiratory Fitness Level of Young Healthy Women Using Non-Exercise Variables. <i>Applied Sciences</i>, 13(24), 13251.</li><li>11. Zadarko, E., Zadarko-Domaradzka, M., Barabasz, Z., &amp; Sobolewski, M. (2022). A Non-Exercise Model for Predicting Cardiovascular Risks among Apparently Healthy Male Office Workers—Cross-Sectional Analysis: A Pilot Study. <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i>, 19(5), 2643.</li></ol> |
|--|--|