*Załącznik nr 1.5 do Zarządzenia Rektora UR nr 12/2019*

**SYLABUS**

**dotyczy cyklu kształcenia** *2020/2021-2021-2022*

*(skrajne daty*)

Rok akademicki 2021-2022

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Trening ukierunkowany |
| Kod przedmiotu\* |  |
| nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej |
| Kierunek studiów | Wychowanie Fizyczne |
| Poziom studiów | Studia drugiego stopnia |
| Profil | Ogólnoakademicki |
| Forma studiów | Niestacjonarne |
| Rok i semestr/y studiów | 2 rok/ IV semestr |
| Rodzaj przedmiotu | Modułowy: Trener personalny |
| Język wykładowy | Polski |
| Koordynator | Dr Justyna Glińska- Wlaź |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | Dr Justyna Glińska- Wlaź |

\* *-opcjonalni*e, *zgodnie z ustaleniami w Jednostce*

1.1.Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Semestr  (nr) | Wykł. | Ćw. | Konw. | Lab. | Sem. | ZP | Prakt. | Inne (jakie?) | **Liczba pkt. ECTS** |
| IV |  | 15 |  |  |  |  |  |  | 2 |

1.2. Sposób realizacji zajęć

☐ zajęcia w formie tradycyjnej

☐ zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku) (egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)

zaliczenie z oceną,

2.Wymagania wstępne

|  |
| --- |
| Podstawowa wiedza i umiejętności z zakresu etapów rozwoju człowieka oraz specyfiki aktywności ruchowej dla kobiet w ciąży i po ciąży, osób z nadwagą i otyłych, osobom z innymi dysfunkcjami narządowymi i ograniczeniami ruchowymi osób w wieku starczym przekazywana na przedmiotach: „Fizjologia wysiłku fizycznego”, „Anatomia”, „Ćwiczenia korekcyjno- kompensacyjne”. Podstawowa wiedza dotycząca budowy i funkcjonowania organizmu człowieka oraz reakcji na wysiłek fizyczny. |

3. cele, efekty uczenia się , treści Programowe i stosowane metody Dydaktyczne

3.1 Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Zapoznanie i ukierunkowanie studentów na problematykę, wskazania i przeciwwskazania do treningu 2 osobistego zalecanego dla osób starszych, kobiet w ciąży i po ciąży, osób z nadwagą i otyłych, osobom z innymi dysfunkcjami narządowymi i ograniczeniami ruchowymi. |
| C2 | Ukierunkowanie na specyfikę aktywności fizycznej indywidualnych przypadków klientów. |
| C3 | Ukierunkowanie na technikę i metodykę wykonywania specjalistycznych ćwiczeń gibkościowych, wzmacniających i stabilizacyjnych dla określonej grupy klientów treningu osobistego. |
| C4 | Ukierunkowanie na odpowiedni dobór treningu dla ogólnej sprawności kobiet w ciąży i po ciąży, osób z nadwagą i otyłych, osób z zespołem bólowym odcinka lędźwiowego kręgosłupa i osób starszych. |

**3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| EK (efekt uczenia się) | Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu | Odniesienie do efektów kierunkowych [[1]](#footnote-1) |
| EK\_01 | Będzie znał najnowsze tendencje z zakresu metodyki treningu personalnego oraz nowości sprzętowych. | K\_W05 |
| EK\_02 | Będzie znał w zaawansowanym stopniu metody treningu personalnego i zdrowotnego oraz diagnozowania ograniczeń ruchowych. | K\_W06 |
| EK\_03 | W zaawansowanym stopniu będzie potrafił zademonstrować elementy techniki indywidualnej wybranych ćwiczeń w czasie treningu ukierunkowanego. | K\_U08 |
| EK\_04 | Będzie umiał planować strukturę procesu treningu personalnego ukierunkowanego, opartego na indywidualizacji oraz określić obciążenie treningowe | K\_U15 |
| EK\_05 | Będzie krytycznie oceniał swoją wiedzę i umiejętności | K\_K01 |
| EK\_06 | Będzie doskonalił swoje umiejętności praktyczne. | K\_K02 |

**3.3 Treści programowe**

1. Problematyka wykładu

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |

1. Problematyka ćwiczeń audytoryjnych, konwersatoryjnych, laboratoryjnych, zajęć praktycznych

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| **Semestr IV- 15 godz.** |
| Wskazania i przeciwwskazania do aktywności fizycznej u osób z zespołem bólowym odcinka lędźwiowego kręgosłupa. Rodzaje i technika ćwiczeń wzmacniających mięśnie CORE. Elementy Pilates oraz jogi powięzi. Ćwiczenia mobility&stability  Wybrane formy aktywności ruchowej ludzi otyłych, wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń fizycznych. Forma po ciąży – specyfika treningu. Aktywizacja do różnych form rekreacji fizycznej - przeciwdziałanie chorobom wieku starczego. Wskazania i przeciwwskazania do wysiłku fizycznego dla osób starszych. |

3.4 Metody dydaktyczne

**Ćwiczenia praktyczne**: aktywne metody pracy w grupach, rozwiązywanie zadań, dyskusja, prowadzenie przygotowanych zestawów ćwiczeń z grupą lub indywidualnie.

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Symbol efektu | Metody oceny efektów uczenia sie  (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć) | Forma zajęć dydaktycznych  (w, ćw, …) |
| Ek\_ 01 | Przygotowanie zestawu ćwiczeń (konspekt) | ćwiczenia |
| Ek\_ 02 | Przygotowanie zestawu ćwiczeń (konspekt) | ćwiczenia |
| Ek\_ 03 | Przygotowanie i prowadzenie zestawu ćwiczeń | ćwiczenia |
| Ek\_ 04 | Przygotowanie zestawu ćwiczeń, prowadzenie zestawu ćwiczeń | ćwiczenia |
| Ek\_ 05 | Obserwacja na zajęciach | ćwiczenia |
| Ek\_ 06 | Obserwacja na zajęciach | ćwiczenia |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| Ćwiczenia: zaliczenie z oceną na podstawie ocen cząstkowych.  - ocena za opracowanie pisemne indywidualnego programu ćwiczeń oraz ocena za przygotowania i prowadzenie treningu osobistego ukierunkowanego. Ocena będzie na podstawie karty, która będzie przedstawiona studentom na zajęciach.  Zaliczenie praktyczne od 51 % punktów,   * 51-60% max. pkt.- dst (3,0) * 61-70% max. pkt.- dst plus (3,5) * 71-80% max. pkt.- db (4,0) * 81-90% max. pkt.- db plus(4,5) * 91-100% max. pkt.- bdb (5,0) |

**5. CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA POTRZEBNY DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW W GODZINACH ORAZ PUNKTACH ECTS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Forma aktywności** | **Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
| Godziny kontaktowe wynikające z harmonogramu studiów | 15 |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego  (udział w konsultacjach, egzaminie) | Udział w konsultacjach: 5 |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta  (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.) | Selekcja bibliografii: 5  Przygotowanie ćwiczeń: 20  Przygotowanie do zaliczenia: 15 |
| SUMA GODZIN | 60 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS** | 2 |

*\* Należy uwzględnić, że 1 pkt ECTS odpowiada 25-30 godzin całkowitego nakładu pracy studenta.*

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

|  |  |
| --- | --- |
| wymiar godzinowy |  |
| zasady i formy odbywania praktyk |  |

7. LITERATURA

|  |
| --- |
| Literatura podstawowa:   1. **Carol J. Manheim**: Rozluźnianie mięśniowo- powięziowe, WSEiT, 2011. 2. **Dąbrowski Z., Marchewka A., Żołądź**: Fizjologia starzenia się. Profilaktyka, rehabilitacja, Wydawnictwo Naukowe PWN, 2106. 3. **Gallagher- Mundy Ch.:** Cesarskie cięcie. Powrót do formy, Mamania, 2012. 4. **Jakubik- Hajduiewicz J.:** Joga dla kobiet w ciąży, KOS, 2012. 5. **Karasek M.** (red.), *Aspekty medyczne starzenia się człowieka.* Wyd. Łódzkie Towarzystwo Naukowe, Łódź 2008. 6. **Kreamer J.**: Choroby krążka międzykręgowego. Przypadki kliniczne, diagnostyka, leczenie, profilaktyka, Elsevier Urban & Partner, 2013.  Merska M.: Znaczenie aktywności ruchowej dla osób w starszym wieku, [ALMAMER Wyższa Szkoła Ekonomiczna](https://www.sporty.pl/sporty/pokazKsiazkiWydawnictwa/id/1907), 2011.  1. **McGill S.**: Mechanika zdrowych pleców, Wydawnictwo Galaktyka , 2018. 2. **McGill S.**: Postaw na plecy, Wydawnictwo Galaktyka , 2019.  Obara-Gołębiowska M.: Nadwaga otyłość i psychologia Zastosowanie oddziaływań poznawczo-behawioralnych w pracy z pacjentami z nadmierną masą ciała i zaburzeniami współistniejącymi, DIFIN 2020.Osiński W.: Gerokinezjologia Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2013.Osiński W.: Nadwaga i otyłość. Aktywność fizyczna w profilaktyce i terapii, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2017.Sosnowska K.: Bóle kręgosłupa. Skuteczne metody walki i zapobiegania, Astrum, 2008.  1. **Zadarko E.**, *Wpływ gimnastyki leczniczej na wybrane parametry biofizyczne u kobiet w ciąży.* Uniwersytet Rzeszowski, Rzeszów 2011. |
| Literatura uzupełniająca:   1. Everett J.: Pilates + yoga, Carlton Books Limited, 2003. 2. Himmel M., Ockel R.: Joga w każdym wieku, Bellona, 2012. 3. Jaros E., Lipska B., Lipska A.,: Joga dla kobiet w ciąży, Świat książki, 2011. |

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej

1. W przypadku ścieżki kształcenia prowadzącej do uzyskania kwalifikacji nauczycielskich uwzględnić również efekty uczenia się ze standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela. [↑](#footnote-ref-1)