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

**SYLABUS**

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

*(skrajne daty*)

Rok akademicki 2020/2021

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Wspomaganie procesu treningowego |
| Kod przedmiotu\* |  |
| nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Kolegium Nauk Medycznych |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej |
| Kierunek studiów | Wychowanie fizyczne |
| Poziom studiów | II stopień |
| Profil | ogólnoakademicki |
| Forma studiów | stacjonarne |
| Rok i semestr/y studiów | II semestr 4 |
| Rodzaj przedmiotu | Modułowy / instruktor sportu |
| Język wykładowy | polski |
| Koordynator | Dr Gabriel Szajna |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | Dr Gabriel Szajna |

\* *-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 | 5 | 15 |  |  |  |  |  |  | 2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1.2. Sposób realizacji zajęć

x zajęcia w formie tradycyjnej

☐ zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku), zaliczenie z oceną,

zaliczenie z oceną

2.Wymagania wstępne

|  |
| --- |
| Posiada wiedzę z przedmiotów: fizjologia wysiłku Fizycznego, odnowa i masaż w sporcie, teoria treningu sportowego, |

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

3.1 Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Nabycie przez studenta umiejętności praktycznych i ich wdrażanie do stosowania bodźców odnawiających we wspomaganiu treningu |
| C2 | Uporządkowanie podstawowej wiedzy teoretycznej i analiza metod stosowania wspomagania w treningu narciarskim |
| C3 | Przekazanie wiedzy z zakresu zasad postępowania we wspomaganiu w treningu |

**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 | Absolwent:  w zaawansowanym stopniu zna tendencje rozwojowe oraz współczesne osiągnięcia w zakresie wspomagania procesu treningu | K\_W05 |
| EK\_02 | Absolwent:  potrafi indywidualizować i personalizować oddziaływanie środkami odnowy biologicznej na wszystkich etapach wspomagania treningu | K\_U03 |
| EK\_03 | Absolwent:  Potrafi dobrać współczesne aplikacje informacyjno-komunikacyjne do kształtowania aktywności i sprawności fizycznej w zakresie wspomagania treningowego | K\_U05 |
| EK\_04 | Absolwent:  Jest gotów do aktualizowania swojej wiedzy teoretycznej oraz doskonalenia własnych umiejętności praktycznych w zakresie wspomagania treningowego | K\_K02 |

**3.3 Treści programowe**

1. Problematyka wykładu

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| Fizjologiczne podstawy odnowy biologicznej w sporcie |
| Programowanie metod i środków wspomagania w treningu |
| Diagnoza zmian zmęczeniowych i kontrola działań wspomagających trening |
| Zastosowanie bodźców fizykalnych we wspomaganiu treningu i wypoczynku |
| Charakterystyka wspomagania: dietetycznego, farmakologicznego i psychologicznego |

1. Problematyka ćwiczeń, zajęć praktycznych

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| Masaż sportowy – metodyka wykonywania |
| Masaż izometryczny, kontrlateralny, centryfugalny, wibracyjny i próżniowy- techniki |
| Termoterapia i krioterapia wspomagająca trening |
| Taping, rolowanie i rozciągane mięśni w profilaktyce i postępowaniu leczniczym |
| Dietetyka i suplementacja wspomagająca proces treningu |
| Ćwiczenia koncentrująco-relaksacyjne, stretching - praktyczne zastosowanie w sporcie |
| Założenia i programowanie wspomagania w mezocyklu treningu narciarskiego |

3.4 Metody dydaktyczne

*wykład z prezentacją multimedialną, metody kształcenia na odległość*

*Ćwiczenia:, metoda projektów (projekt praktyczny), praca w grupach*

Zajęcia praktyczne- ćwiczenia przedmiotowe

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Symbol efektu | Metody oceny efektów uczenia się  (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć) | Forma zajęć dydaktycznych |
| ek\_ 01 | obserwacja podczas ćwiczeń ocena formująca | ćw |
| ek\_ 02 | projekt | ćw |
| ek\_ 03 | kolokwium | ćw |
| ek\_ 04 | obserwacja w trakcie zajęć | ćw |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest: aktywne uczestnictwo w zajęciach  20%, 20% ocena z kolokwium, 60% ocena wykonania projektu ze wspomagania procesu treningowego  Punkty z kolokwium są przeliczane: uzyskanie do 50% ocena niedostateczny, minimum 51% -60% na ocenę dostateczny, 61% - 70% na ocenę plus dostateczny, 71% -80% na ocenę dobry, 81% -90 % na ocenę plus dobry, uzyskanie od 91% - 100% na ocenę bardzo dobry |

**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 godz. |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego  (udział w konsultacjach, egzaminie) | Udział w konsultacjach 5 godz. |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta  (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.) | Przygotowanie do ćwiczeń 10 godz.  Przygotowanie projektu 5 godz.  Przegląd literatury przedmiotu 5 godzin  Przygotowanie do kolokwium 10 godzin |
| SUMA GODZIN | 50 |
| 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:  Geremek K, Dec L. Zmęczenie i regeneracja sił : odnowa biologiczna, Katowice, 2007.  Zając A. Dietetyczne i suplementacyjne wspomaganie procesu treningowego, AWF Katowice, 2010  Magiera L. Walaszek R.: Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej, Kraków, Biosport, 2003  Podgórski T., Masaż w rehabilitacji i sporcie, AWF Warszawa, 1999 |
| Literatura uzupełniająca:  Słoniak R.: Taping sportowy w rehabilitacji, Rzeszów, Fizjoterapia Rafał Słoniak 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)