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

**SYLABUS**

**dotyczy cyklu kształcenia** *2020-2022*

*(skrajne daty*)

Rok akademicki 2020-2021

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Diagnozowanie i kształtowanie systemów energetycznych  (Moduł: Trener przygotowania motorycznego) |
| Kod przedmiotu\* |  |
| nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Kolegium Nauk Medycznych |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej |
| Kierunek studiów | Wychowanie fizyczne |
| Poziom studiów | Studia drugiego stopnia |
| Profil | Ogólnoakademicki |
| Forma studiów | stacjonarne |
| Rok i semestr/y studiów | Rok 1 semestr 2 |
| Rodzaj przedmiotu | Modułowy |
| Język wykładowy | Polski |
| Koordynator | dr hab. prof. UR Emilian Zadarko |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | dr hab. prof. UR Emilian Zadarko |

\* *-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** |
| 2 | - | 10 | - | - | - | - | - | - | 1 |

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)

2.Wymagania wstępne

|  |
| --- |
| Podstawy statystyki, technologia informatyczna. |

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

3.1 Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Pozyskanie podstawowej wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych pozwalających na kształtowanie warsztatu pracy badacza z zakresu diagnostyki sportowej |
| C2 | Doskonalenie raportowania i prezentacji z badań naukowych |

**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 | Student charakteryzuje zasady i cele fizjologicznej kontroli wysiłku fizycznego. W zaawansowanym stopniu opisuje systemy przekazywania energii podczas wysiłku fizycznego. | K\_W01 |
| EK\_02 | w zaawansowanym stopniu opisuje metody diagnozy wydatku energetycznego, charakteryzuje klasyfikację wysiłków fizycznych ze względu na dostarczaną w ich trakcie energię, opisuje znaczenie procesów restytucji powysiłkowej. | K\_W06 |
| EK\_03 | Umie wyznaczać progi metaboliczne na podstawie testów wysiłkowych oraz opracować i przeanalizować wyniki oraz sporządzić raport z badań. | K\_U07 |
| EK\_04 | Umie wykorzystywać nowoczesne technologie w diagnozowaniu przygotowania sportowca oraz kształtowaniu systemów energetycznych. | K\_U24 |
| EK\_05 | Jest gotowy do przestrzegania zasad bioetycznych w realizacji badań i pracy naukowej; | K\_K07 |

**3.3 Treści programowe**

1. Problematyka wykładu

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| Nie dotyczy |
|  |
|  |

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

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| Wykorzystywanie badań fizjologicznych w treningu sportowca. |
| Energetyka wysiłków fizycznych jako podstawa do ich klasyfikacji. |
| Wyznaczanie progów metabolicznych. |
| Systemy przekazywania energii podczas wysiłku fizycznego, pomiary – koszty energetyczne wysiłku fizycznego, obliczanie zużycia energii |

3.4 Metody dydaktyczne

*wykonywanie doświadczeń, projektowanie doświadczeń, analiza tekstów z dyskusją*

Np.:

*Wykład: wykład problemowy, wykład z prezentacją multimedialną, metody kształcenia na odległość*

*Ćwiczenia: analiza tekstów z dyskusją, metoda projektów (projekt badawczy, wdrożeniowy, praktyczny), praca w grupach (rozwiązywanie zadań, dyskusja),gry dydaktyczne, metody kształcenia na odległość*

*Laboratorium: wykonywanie doświadczeń, projektowanie doświadczeń*

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  (w, ćw, …) |
| ek\_ 01 | Raport, ocena w trakcie zajęć | ćw. |
| Ek\_ 02 | Raport | Ćw. |
| Ek\_03 | Raport | Ćw. |
| EK\_04 | Raport | Ćw. |
| EK\_05 | Obserwacja w trakcie zajęc | Ćw. |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| Zaliczenie raportu indywidualnego w zakresie przeprowadzonego badania opartego o diagnostykę przygotowania energetycznego sportowca, w którym należy przeprowadzić badania i opisać wyniki (80% oceny). Ocenie nauczyciela podlega również organizacja badań pomiarowych oraz przygotowanie do zajęć (20% oceny). |

**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 | 10 |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego  (udział w konsultacjach, egzaminie) | Konsultacje 5 |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta  (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.) | Praca własna 17 (przygotowanie do zajęć 7 napisanie raportu z badań 8) |
| SUMA GODZIN | 30 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS** | 1 |

*\* 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. Gabryś T.; Szmatlan- Gabryś U.; Ficek K.; Biomedyczne uwarunkowania treningu młodych sportowców, Biblioteka trenera, Warszawa 2004. 2. Bompa Tudor O.; Haff Gregory G.; Periodyzacja teoria i metodyka treningu, Biblioteka trenera, Warszawa 2010. 3. Trzaskoma Z.; Aktualne problemy w procesie zwiększenia siły i mocy sportowców, Instytut Sportu, Warszawa 2016. 4. 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.  5. Kusy K.; Zieliński J. (red.); Diagnostyka w sporcie, podręcznik nowoczesnego trenera; AWF, Poznań 2017.  6. Trzaskoma Z.; Aktualne kierunki badawcze i szkoleniowe w procesie treningowym sportowców, Instytut Sportu, Warszawa 2016. |
| Literatura uzupełniająca: |

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)