*Załącznik nr 1.5 do Zarządzenia Rektora UR nr12/2019*

**SYLABUS**

**dotyczy cyklu kształcenia***......2020/2022.................*

*(skrajne daty*)

Rok akademicki .......2020/2021, 2021/2022.........

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Trening funkcjonalny i ocena funkcjonalna zawodnika |
| 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 stopnia |
| Profil | ogólnoakademicki |
| Forma studiów | stacjonarne |
| Rok i semestr/y studiów | 1 rok, II, III semestr |
| Rodzaj przedmiotu | podstawowy |
| Język wykładowy | Polski |
| Koordynator | Dr Karolina H. Przednowek |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | Dr Karolina H. Przednowek |

\* *-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 | 5 | 15 |  |  |  |  |  |  | 2 |
| 3 |  | 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)

Ćwiczenia - zaliczenie z oceną

Wykład -egzamin

2.Wymagania wstępne

|  |
| --- |
| Podstawowa wiedza na temat anatomii, fizjologii wysiłku fizycznego oraz biomechaniki. Dobra sprawność fizyczna. |

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

3.1 Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Zapoznanie studentów ze sposobami reedukcji podstawowych wzorców motorycznych |
| C2 | Zapoznanie z praktycznymi sposobami oceny stanu funkcjonalnego zawodnika |
| C3 | Przygotowanie do pracy funkcjonalnej z zawodnikiem, stawiającej na pierwszym miejscu zdrowie i zapobieganie kontuzjom podczas treningu sportowego |

**3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| EK (efekt uczenia się) | Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu | Odniesienie do efektów kierunkowych[[1]](#footnote-2) |
| EK\_01 | Charakteryzuje w zaawansowanym stopniu aspekty , definicje oraz zasady programowania treningu funkcjonalnego. Charakteryzuje klasyfikacje ćwiczeń oraz wie jak zastosować podstawowe narzędzia w treningu funkcjonalnym. Opisuje zastosowanie i prawidłową technikę ćwiczeń prewencyjnych | K\_W06 |
| EK\_02 | Potrafi dostosować program treningu funkcjonalnego do wieku i procesów zachodzących w organizmie | K\_U03 |
| EK\_03 | Potrafi zademonstrować ćwiczenia z wałkami piankowymi, dolnej i górnej części ciała, ćwiczenia pliometryczne oraz tułowia (korpusu) | K\_U08 |
| EK\_04 | W stopniu zaawansowanym potrafi planować strukturę procesu treningu funkcjonalnego oraz określić wielkość obciążenia treningowego | K\_U15 |
| EK\_05 | Wypowiada się krytycznie konfrontując posiadaną wiedzę teoretyczną z treściami realizowanymi w trakcie trwania przedmiotu | K\_K01 |
| EK\_06 | Aktualizowania swojej wiedzy teoretycznej oraz doskonalenia własnych umiejętności praktycznych | K\_K02 |

**3.3Treści programowe**

1. Problematyka wykładu

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| Założenia i zasady treningu funkcjonalnego |
| Projektowanie programu treningu funkcjonalnego |

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

|  |
| --- |
| **Semestr 2** |
| Screening zawodnika |
| Testowanie siły funkcjonalnej |
| Ocena wybranych wzorców ruchowych |
| Ocena stabilizacji centralnej |
| Prewencja urazów w sporcie |
| **Semestr 3** |
| Ćwiczenia z wałkami piankowymi |
| Ćwiczenia pliometryczne |
| Trening mięsni tułowia (korpus) |
| Trening dolnej partii ciała |
| Trening górnej części ciała |
| Poizometryczna relaksacja mięsni |

3.4 Metody dydaktyczne

Wykład: wykład problemowy, wykład z prezentacją multimedialną

Ćwiczenia: praca w grupach, metoda projektów, dyskusja

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 | egzamin pisemny, kolokwium | w, ćw |
| Ek\_ 02 | egzamin pisemny, kolokwium | w, ćw |
| Ek\_ 03 | konspekt , obserwacja w trakcie zajęć | ćw |
| Ek\_ 04 | Konspekt, obserwacja w trakcie zajęć | ćw |
| Ek\_ 05 | obserwacja w trakcie zajęć | ćw |
| Ek\_ 06 | obserwacja w trakcie zajęć | ćw |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| wykład – zal.  ćwiczenia semestr 2  80% oceny stanowi kolokwium pisemne, a 20% ocena z konspektu  Kolokwium skala punktowa:  do 50% - niedostateczny,  - 51% - 60% - dostateczny,  - 61% - 70% - dostateczny plus,  - 71% - 80% - dobry,  - 81% - 90% - dobry plus,  -91% - 100% - bardzo dobry  Konspekt: ocena nauczyciela  Ćwiczenia semestr 3  50% oceny stanowi kolokwium pisemne, a 50% prowadzenie zajęć zgodnie z konspektem  Kolokwium skala punktowa:  do 50% - niedostateczny,  - 51% - 60% - dostateczny,  - 61% - 70% - dostateczny plus,  - 71% - 80% - dobry,  - 81% - 90% - dobry plus,  -91% - 100% - bardzo dobry  Konspekt i prowadzenie zajęć: ocena nauczyciela  Egzamin pisemny  Egzamin skala punktowa:  do 50% - niedostateczny,  - 51% - 60% - dostateczny,  - 61% - 70% - dostateczny plus,  - 71% - 80% - dobry,  - 81% - 90% - dobry plus,  -91% - 100% - bardzo dobry |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Forma aktywności** | **Średnia liczba godzinna zrealizowanie aktywności** |
| Godziny kontaktowe wynikające z harmonogramu studiów | 35 |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego  (udział w konsultacjach, egzaminie) | 13 godzin – udział w konsultacjach  2 godzina – udział w egzaminie |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta  (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.) | 30 godzin - przygotowanie do zajęć  15 godzin - przygotowanie do kolokwium  5 godzin - przegotowanie do egzaminu |
| SUMA GODZIN | 105 godzin |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS** | 4 |

*\* 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. Boyle Michael (2016). Nowoczesny trening funkcjonalny. Wydawnictwo Galaktyka 2. Juan Carlos Santana (2017). Trening funkcjonalny. Ćwiczenia, zasady planowania treningu i programy treningowe. Wydawca: DB Publishing 3. Skura Jarosław (2015). Trening funkcjonalny. Przewodnik. Akademia Mistrzostwa Sportowego, Wrocław 4. Buckup K.(2012). Testy kliniczne w badaniu kości, stawów i mięśni. Wydawnictwo lekarskie PZWL. Warszawa |
| Literatura uzupełniająca:   1. Mark Vella (2007). Anatomia w treningu siłowym i fitness. Wydawnictwo Muza. 2. Rippetoe Mark (2020). Programowanie treningu siłowego. Wydawnictwo Galaktyka. 3. Kusy K., Zieliński J., (2018). Diagnostyka w sporcie. Podręcznik nowoczesnego trenera. Awf w Poznaniu. Poznań 4. Zembaty Andrzej (2002). Kinezyterapia Tom I. Kasper. Kraków |

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-2)