S Y L A B U S (KARTA PRZEDMIOTU)

|  |
| --- |
| Nazwa programu studiów:NIE WYPEŁNIAMY |
| Moduł:  Wykład ogólnouczelniany |
| Nazwa przedmiotu: Trening funkcjonalny(OGÓLNOUCZELNIANE) | Kod przedmiotu:[uzupełnione automatycznie przez system |
| Nazwa kierunku:NIE WYPEŁNIAMY |
| Forma studiów:stacjonarne | profil studiów:NIE WYPEŁNIAMY | Specjalność:NIE WYPEŁNIAMY |
| Status przedmiotu: Język przedmiotu: fakultatywny semestr: 4 – język  |
| Rok | Semestr | Forma zajęć | Liczba godzin | Forma zaliczenia | ECTS |
|  | w tym e-learning |
| 2 | 4 | wykład | 15 |  | ZO | 11 |
| Razem |  |  | 15 |  | 1 |
| Koordynator przedmiotu: | Dr Rafał Buryta |
| Prowadzący zajęcia: |  Dr Rafał Buryta  |
| Cele przedmiotu: | Nabycie umiejętności doboru i wykorzystania metod oceny funkcjonalnej z wykorzystaniem specjalistycznego sprzętu i aparatury do interpretacji i planowania procesu treningu sportowego. |
| Wymagania wstępne: | Brak  |
| EFEKTY UCZENIA SIĘ |
| Kategoria | Lp |  KOD |  Opis efektu | Odniesienie do efektów dla programu |
| wiedza | 1 | EP1 | **Student posiada wiedzę na temat podstawowych metod oceny aktywności i sprawności fizycznej.**  | NIE WYPEŁNIAMY |
| 2 | EP2 | **Student posiada wiedzę na temat oceniania i postępowania wobec jednostki lub grupy społecznej oraz sposoby przeprowadzenia diagnozy pedagogicznej i procedury działań interwencyjnych.**  | jw. |
| umiejętności | 1 | EP3 | **Student potrafi dobrać i wykorzystać metody oceny funkcjonalnej z wykorzystaniem specjalistycznego sprzętu i aparatury oraz zinterpretować i wykorzystać uzyskane wyniki w procesie treningu sportowego.**  | jw. |
| 2 | EP4 | **Student potrafi wziąć czynny udział w dyskusji nad doborem metod i środków w poprawie sprawności funkcjonalnej.**  | jw. |
|  | 3 | EP5 | **Student potrafi opracować wyniki obserwacji, formułować wnioski oraz prowadzić działania wspierające uczestnictwo w procesie treningu sportowego.**  | jw. |
| kompetencje społeczne | 1 | EP6 | **Student jest gotów do oceny własnego projektu i samodzielnie dokonuje weryfikacji proponowanych rozwiązań.**  | jw. |
| 2 | EP7 | **Student jest gotów do dbania o bezpieczeństwo i higienę pracy własnej oraz osób uczestniczących w zajęciach ruchowych.**  | jw. |
| TREŚCI PROGRAMOWE | Semestr | Liczba godzin |
|  | w tym e-learning |
| Przedmiot:  |
| Forma zajęć: wykład |
| 1. Analiza wymogów sportu
 | 4 | 4 |  |
| 2. Ocena siły funkcjonalnej  | 4 | 6 |  |
| 3. Projektowanie programu funkcjonalnego | 4 | 5 |  |
|  |  |  |  |
| Metody kształcenia | Wykład |
| Metody weryfikacji efektów uczenia się |  | Nr efektu uczenia się z sylabusa |
| **KOLOKWIUM** **ZAJĘCIA PRAKTYCZNE (WERYFIKACJA POPRZEZ OBSERWACJĘ)**  | EP1, EP2EP3, EP4, EP5, EP6, EP7 |
| Forma i warunki zaliczenia | **Zaliczenie wykładów: Uzyskanie pozytywnej oceny z kolokwium.**  |
| Zasady wyliczania oceny z przedmiotu |
| **Wykład: 100% oceny końcowej stanowi ocena z kolokwium.**  |
| Metoda obliczania oceny końcowej | Sem. | Przedmiot | Rodzaj zaliczenia | Metoda obl. Oceny | Waga do średniej |
| 4 |  |  |  |  |
| 4 | Trening funkcjonalny | zaliczenie z oceną |  |  |
| Literatura podstawowa | 1. M. Boyle – Nowoczesny trening funkcjonalny. Galaktyka, Łódź 2019.
2. K. Starrett – Bądź sprawny jak lampart. Galtyka, Łódź 2015.
3. C. Santana – Trening funkcjonalny. DB Publishing, 2017.
 |
| Literatura uzupełniająca | 1. S. McGill – Postaw na plecy. Galaktyka, Łódź 2019.
2. S. McGill – Mechanika zdrowych pleców. Galaktyka, Łódź 2018.
3. K. Starrett – Skazany na biurko. Galaktyka, Łódź 2021.
 |
| NAKŁAD PRACY STUDENTA |
|  | Liczba godzin |
|  | w tym e-learning |
| Zajęcia dydaktyczne |  15 |  |
| Udział w egzaminie/zaliczeniu |  2 |  |
| Przygotowanie się do zajęć |  2 |
| Studiowanie literatury |  4 |
| Udział w konsultacjach |   |  |
| Przygotowanie projektu / eseju / itp. |   |
| Przygotowanie się do egzaminu/zaliczenia |  2 |
| ŁĄCZNY nakład pracy studenta w godz. |  25 |
| Liczba punktów ECTS |  1 |