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 | | | | | 1  1 | | | |
| 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, EP2  EP3, 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 | | | | | | | | | | |