

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

SYLABUS W CYKLU KSZTAŁCENIA 2015-17

Jednostka Organizacyjna:		<i>Katedra Fizjoterapii / Zakład Fizjoterapii Klinicznej i Praktyk Zawodowych</i>		Kierunek:	<i>Fizjoterapia</i>		
Rodzaj studiów i profil (I stopień / II stopień, ogólnie - akademicki / praktyczny):		II stopień, ogólnieakademicki		Kod przedmiotu:			
Nazwa przedmiotu:		<i>Przedmiot do wyboru: Wszechstronny trening motoryczny</i>					
Tryb studiów	Rok	Semestr	Rodzaj zajęć	Liczba godzin	Punkty ECTS	Typ przedmiotu	Język wykładowy
<i>niestacjonarne</i>	1	1	<i>ćwiczenia</i>	20	2	<i>Fakultatywny</i>	<i>Polski</i>
Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za przedmiot: mgr Katarzyna Dulian/ prof. nadzw. dr hab. Jan Jacek Kaczor							
e-mail: dulian.kasia@gmail.com							
Wymagania wstępne: Wiedza z zakresu anatomii, fizjologii, biomechaniki, kinezylogii, oraz kinezygereontoprofilaktyki.							
Cele przedmiotu:							
Nabycie przez studentów w umiejętności i kompetencji z zakresu motoryczności człowieka, postrzegania aktów ruchowych w różnym ujęciu procesu treningowego. Zapoznanie się z aspektami rozwojowymi człowieka oraz metodami, formami, środkami wykorzystywanymi w treningu sportowym i zdrowotnym, oraz wskazania braków treningowych powstałych w wyniku prowadzenia niezrównoważonego treningu. Zaprezentowanie i zapoznanie studentów z szerokim wachlarzem ćwiczeń uzupełniających oraz ich wykorzystaniem w poszczególnych rodzajach treningu.							
Opis efektów kształcenia dla przedmiotu oraz ich powiązanie z efektami kształcenia dla kierunku:							
<i>WIEDZA</i>							

W1	Posiada wiedzę na temat funkcjonowania układów: krążenia, oddechowego oraz aparatu ruchu człowieka i układu nerwowego oraz narządów zmysłów podczas każdego wysiłku fizycznego oraz zmian w obrębie funkcjonowania tych układów pod wpływem regularnego treningu motorycznego.	K_W06
W2	Posiada wiedzę w zakresie doboru różnych form aktywności ruchowej adaptacyjnej w rehabilitacji kompleksowej i podtrzymywaniu sprawności osób o różnym stopniu sprawności. Rozumie potrzebę wprowadzania wszechstronnych, uzupełniających ćwiczeń fizycznych do podstawowego treningu sportowego i zdrowotnego jako formy prewencji przed kontuzjami oraz wydobycia dodatkowych bodźców treningowych.	K_W15
<i>UMIEJĘTNOŚCI</i>		
U1	Potrafi tworzyć, weryfikować i modyfikować program usprawniania osób stosownie do ich stanu funkcjonalnego; potrafi wykorzystać różne formy ruchu w celu kompleksowego rozwoju motorycznego jednostki.	K_U08, K_U09
U2	Posiada umiejętności organizacji treningu sportowego w różnych formach dla osób o różnym poziomie sprawności. Potrafi modyfikować trening w celu zwiększenia jego wszechstronności.	K_U24, K_U25
<i>KOMPETENCJE</i>		
K1	Dostrzega potrzebę oraz kreuje zdrowy styl życia poprzez wprowadzanie wszechstronnego treningu jako holistycznego dbania o rozwój możliwości ruchowych człowieka.	K_K11
Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zaliczenie z oceną na podstawie przygotowania konspektu zajęć i zaprezentowanie ćwiczeń kompensacyjnych dla wybranego rodzaju treningu. Praca zespołowa. 2. Aby uzyskać zaliczenie przedmiotu na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione przedmiotowe efekty kształcenia. 		
Metody i formy realizacji przedmiotu:		
Ćwiczenia: zajęcia o charakterze praktycznym. Informacje instruktażowe w toku zajęć.		

Treści kształcenia:

Ćwiczenia

Zapoznanie z treściami sylabusu. Zajęcia organizacyjne, zapoznanie z tematyką zajęć. Omówienie formy zaliczenia. (1h)

Ćwiczenia wzmacniające i rozciągające w wykorzystaniem body ball. (2h)

Ćwiczenia zwinnościowo-szybkościowe (teren, skoki, przysiad-wyskok, zrywy). (2h)

Ćwiczenia izometryczne, wzmacniające i rozciągające, w wykorzystaniem jogi oraz body ball. (3h)

Ćwiczenia kompensacyjne w formie obwodu stacyjnego. (2h)

Ćwiczenia relaksacyjne i rozluźniające w treningu. (2h)

Zapoznanie z ćwiczeniami wytrzymałościowo-oporowymi dla osób starszych z różnymi schorzeniami kręgosłupa. (2h)

Wprowadzenie wszechstronnego treningu zdrowotnego dla dzieci jako prewencję chorób cywilizacyjnych oraz schorzeń wieku starczego. (1h)

Zaliczenie przedmiotu na podstawie przygotowanego konspektu i prowadzenia zajęć przez studentów (5h)

Forma zaliczenia:

Zaliczenie z oceną

Literatura:

Podstawowa:

1. Brandon Leigh (2010) „Anatomia w treningu szybkości”, Warszawa, wyd. Muza
2. Górna Joanna (2005) „Joga: ruch-oddech-relaks”, Katowice, wyd. Kos
3. Naglak Zbigniew (1979) „Trening sportowy: teoria i praktyka”, Wawszawa, wyd. PWN
4. Osiński Wiesław (1993) „ Motoryczność człowieka- jej struktura, zmienność i uwarunkowania”, Poznań, wyd. AWF Poznań

Bilans punktów ECTS (1 pkt ECTS – 25-30 godz. pracy studenta):

<i>Aktywność</i>	<i>Obciążenie studenta</i>
Udział w ćwiczeniach	20 godz.
Konsultacje	4 godz.
Praca własna studenta – przygotowanie się do zaliczenia na ocenę –wykonanie projektu praktycznego na ocenę.	26 godz.
	Całkowite obciążenie pracą studenta
	50 godz.

Punkty ECTS za przedmiot	2 ECTS
--------------------------	--------

Opracował: mgr Katarzyna Dulian