

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu

KARTA PRZEDMIOTU / MODUŁU

7

1. Nazwa przedmiotu:	Trening funkcjonalny w sporcie i rehabilitacji				
2. Kod przedmiotu:	16,1				
3. Okres ważności karty:	ważna od roku akademickiego: 2015-2018				
4. Forma kształcenia:	studia pierwszego stopnia				
5. Forma studiów:	studia stacjonarne / studia niestacjonarne				
6. Kierunek studiów:	WYCHOWANIE FIZYCZNE				
7. Profil studiów:	praktyczny				
8. Specjalność:	Odnowa Biologiczna				
9. Semestr:	VI				
10. Jedn. prowadz. przedmiot:	Instytut Kultury Fizycznej				
11. Prowadzący przedmiot:	dr Marek Sroka				
12. Grupa przedmiotów:	przedmioty specjalnościowy				
13. Status przedmiotu:	obowiązkowy				
14. Język prowadzenia zajęć:	polski				
15. Przedmioty wprowadzające oraz wymagania wstępne:					
Wymagania wstępne: Podstawowe zagadnienia z zakresu fizjologii biomechaniki i patobiomechaniki narządu ruchu.					
16. Cel przedmiotu:					
Celem przedmiotu jest zaznajomienie studentów z zasadami i metodyką prowadzenia nowoczesnego treningu motorycznego dla potrzeb rehabilitacji i usprawniania ruchowego w populacji sportowców oraz przedstawienie teoretycznych i praktycznych podstaw treningu funkcjonalnego z punktu widzenia specjalisty odnowy biologicznej					
17. Efekty kształcenia:					
Ozn.	Opis efektu kształcenia	Metoda realizacji efektu kształcenia	Metoda weryfikacji efektu kształcenia	Forma prowadzenia zajęć	Odniesienie do efektów dla kierunku studiów
W	Zna zasady i metodykę prowadzenia nowoczesnego treningu motorycznego dla potrzeb rehabilitacji i usprawniania ruchowego w populacji sportowców. Posiada teoretyczne podstawy jak planować i prowadzić trening funkcjonalny. Zna techniki i metody przydatne w prowadzeniu zajęć. Wie jak wykorzystać sprzęt i urządzenia konieczne do prowadzenia treningu funkcjonalnego.	dobranie wykładów i ćwiczeń adekwatnych do realizacji treści, opracowanie ćwiczeń dotyczących zagadnień testu obserwacja postępów i zaangażowania studenta podczas zajęć praktycznych	zaliczenie pisemne testu semestralnego obejmujące zarówno materiał ćwiczeń, jak i wykładów; wkład w dyskusję na tematy związane z problematyką analizy morfologicznej	wykład/ćwiczenia Audiowizualne, modele, plansze, atlasy gabinet fizjoterapii	K_W01 (++) K_W02 (++) K_W10 (+++) K_W11 (++)
U	Posiada praktyczne umiejętności prowadzenia treningu funkcjonalnego. Potrafi kierować wysiłkiem fizycznym osób w różnym wieku, płci, stanie zdrowia i poziomie kompetencji motorycznych. Posiada umiejętność stosowania różnych metod kinezyterapeutycznych.		przygotowanie do zajęć udział w ćwiczeniach praktycznych, aktywność w trakcie przebiegu zajęć Kolokwia pisemne i ustne		K_U01 (+++) K_U03 (++) K_U07 (++) K_U15 (+)
K	Realizuje zadania związane z utrzymaniem właściwej				K_K01 (+)

	<p>sprawności ruchowej niezbędnej w nauczyciela i specjalisty odnowy biologicznej. Potrafi współpracować i współdziałać w grupie a także w środowisku społecznym propagując zachowania prozdrowotne.</p>				<p>K_K06 (++) K_K07 (+++) K_K09 (+)</p>		
18. Formy i wymiar zajęć:	<p>wykład ćwiczenia ST: 15 ST: 15 NST 15 NST: 15</p>						
19. Treści kształcenia:							
<p>W. Ocena funkcjonalna sportowca. Zasady i znaczenie treningu stabilności i propriocepcji jako elementu profilaktyki urazów w sporcie. Badanie funkcjonalne równowagi mięśniowej. Teoretyczne i praktyczne zastosowanie TEM (techniki energizacji mięśni). Przykładowy program treningu stabilności - zasady jego wprowadzenia i łączenia z elementarnym treningiem motorycznym sportowca. Ćw. Praktyczne zastosowanie TEM (techniki energizacji mięśni). Sposoby wykorzystania sprzętu (taśmy, piłki, wolne ciężarki) w treningu funkcjonalnym -Thera Band.</p>							
20. Egzamin:	zaliczenie z oceną						
21. Literatura podstawowa:							
<p>Anderson K. The impact of instability resistance training on balance and stability / Anderson K., Behm D. G. – Sports Medicine. – Auckland, 2005. Boyle M. Functional Training for Sports / Boyle M. – Human Kinetics. Champaign. – 2004. Cook G. Athletic Body In balance / Cook G. – Human Kinetics. – Champaign. – 2003/ Hewett T. E. Understanding and preventing noncontact ACL injuries / Hewett T. E., Shultz S. J., Griffin L. Y – AOSSM. Human Kinetics. – Champaign, 2007</p>							
22. Literatura uzupełniająca:							
<p>Maranda P. Ćwiczenia funkcjonalne w piłce nożnej / Maranda P. – Wydział Szkolenia PZPN. – Warszawa, 2009. Norman D. Nowoczesny trening motoryczny w piłce nożnej / Norman D., Forsythe S. – Athletes Performance. – Chorzów, 2009.</p>							
23. Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów kształcenia:							
Lp.	Forma zajęć	Liczba godzin kontaktowych / pracy studenta					
		studia stacjonarne	studia niestacjonarne				
1	Wykład	15	15				
2	Ćwiczenia	15	15				
3	Laboratorium						
4	Projekt						
5	Seminarium						
6	Inne/Praca własna	30 (przygotowanie do ćw. przygotowanie do wykładów, zapoznanie z literaturą i materiałami dydaktycznymi przygotowanie do kolokwium i egzaminu, konsultacje)	30 (przygotowanie do ćw. przygotowanie do wykładów, zapoznanie z literaturą i materiałami dydaktycznymi przygotowanie do kolokwium i egzaminu, konsultacje)				
Suma godzin		30/30	30/30				
24. Suma wszystkich godzin:		ST	NST	25. Liczba punktów ECTS:		ST	NST
		60	60			2	2
26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego:		1	1	27. Liczba punktów ECTS uzyskanych w wyniku samodzielnej pracy studenta:		1	1

28. Kryteria oceniania:		
Efekt kształcenia	Ocena	Opis wymagań
K_W01 (++) K_W02 (++) K_W10 (+++) K_W11 (++)	bdb	student ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat historii kultury fizycznej, biegle zna fakty z zakresu KF, definiuje pojęcia z zakresu KF w sposób pełny Zna zasady i metodykę prowadzenia nowoczesnego treningu motorycznego dla potrzeb rehabilitacji i usprawniania ruchowego w populacji sportowców. Posiada teoretyczne podstawy jak planować i prowadzić trening funkcjonalny. Zna techniki i metody przydatne w prowadzeniu zajęć. Wie jak wykorzystać sprzęt i urządzenia konieczne do prowadzenia treningu funkcjonalnego. bardzo dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, samodzielnie i prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty
	db	student ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat historii kultury fizycznej, zna omawiane fakty z zakresu KF, definiuje większość pojęć z zakresu HKF w sposób zadowalający Zna zasady i metodykę prowadzenia nowoczesnego treningu motorycznego dla potrzeb rehabilitacji i usprawniania ruchowego w populacji sportowców. Posiada teoretyczne podstawy jak planować i prowadzić trening funkcjonalny. Zna techniki i metody przydatne w prowadzeniu zajęć. Wie jak wykorzystać sprzęt i urządzenia konieczne do prowadzenia treningu funkcjonalnego. dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty
	dst	student posiada ogólną wiedzę na temat historii kultury fizycznej, w stopniu poprawnym zna omawiane fakty z zakresu KF, jest w stanie z pomocą zdefiniować podstawowe pojęcia z zakresu KF Zna zasady i metodykę prowadzenia nowoczesnego treningu motorycznego dla potrzeb rehabilitacji i usprawniania ruchowego w populacji sportowców. Posiada teoretyczne podstawy jak planować i prowadzić trening funkcjonalny. Zna techniki i metody przydatne w prowadzeniu zajęć. Wie jak wykorzystać sprzęt i urządzenia konieczne do prowadzenia treningu funkcjonalnego. dostatecznie zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą formułuje wnioski i interpretuje fakty
	ndst	student nie ma podstawowej wiedzy na temat KF nie zna terminologii używanej w naukach o kulturze fizycznej
K_U01 (+++) K_U03 (++) K_U07 (++) K_U15 (+)	bdb	student potrafi wszechstronnie wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Posiada praktyczne umiejętności prowadzenia treningu funkcjonalnego. Potrafi kierować wysiłkiem fizycznym osób w różnym wieku, płci, stanie zdrowia i poziomie kompetencji motorycznych. Posiada umiejętność stosowania różnych metod kinezyterapeutycznych. logicznie i jasno konstruuje swe wypowiedzi
	db	student potrafi umiejętnie i dobrze wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi względnie poprawnie posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Posiada praktyczne umiejętności prowadzenia treningu funkcjonalnego. Potrafi kierować wysiłkiem fizycznym osób w różnym wieku, płci, stanie zdrowia i poziomie kompetencji motorycznych. Posiada umiejętność stosowania różnych metod kinezyterapeutycznych. poprawnie, z niewielką ilością błędów konstruuje swe wypowiedzi
	dst	student potrafi dostatecznie dobrze wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada dostateczną umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi w formie podstawowej posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Posiada praktyczne umiejętności prowadzenia treningu funkcjonalnego. Potrafi kierować wysiłkiem fizycznym osób w różnym wieku, płci, stanie zdrowia i poziomie kompetencji motorycznych. Posiada umiejętność stosowania różnych metod kinezyterapeutycznych. wypowiedzi konstruowane są względnie poprawnie choć wymagają poprawek
	ndst	student nie potrafi wykorzystywać podstawowej wiedzy teoretycznej, nie przedstawia, własnych poglądów, nie zna literatury w danej dziedzinie. Nie posiada umiejętności zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Nie zna języka naukowego w tej dyscypliny. Nie zna pojęć KF, nie formułuje wniosków
K_K01 (+) K_K06 (++) K_K07 (+++) K_K09 (+)	bdb	student potrafi precyzyjnie i spójnie dysponować z zakresu wiedzy poruszanych podczas studiów, potrafi odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych aktywnie uczestniczy w dyskusji prezentując własny punkt widzenia i argumentując go, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone zadania, z własnej inicjatywy poszerza zakres wiedzy z przedmiotu Realizuje zadania związane z utrzymaniem właściwej sprawności ruchowej niezbędnej w nauczyciela i specjalisty odnowy biologicznej. Potrafi współpracować i współdziałać w grupie a

		także w środowisku społecznym propagując zachowania prozdrowotne.
	db	student potrafi umiejętnie i dobrze , ma świadomość znaczenia nauki i zakresu wiedzy poruszanych podczas studiów, potrafi odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych, aktywnie uczestniczy w zajęciach prezentując swój punkt widzenia, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone mu zadania, z konieczności jest gotów poszerzać zakres wiedzy z przedmiotu Realizuje zadania związane z utrzymaniem właściwej sprawności ruchowej niezbędnej w nauczyciela i specjalisty odnowy biologicznej. Potrafi współpracować i współdziałać w grupie a także w środowisku społecznym propagując zachowania prozdrowotne.
	dst	student potrafi z pewnymi uchybieniami odnosić się do zdobytej wiedzy w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych biernie uczestniczy w zajęciach wykazuje znajomość poruszanych zagadnień, w miarę terminowo realizuje powierzone mu zadania, wykazuje ograniczoną gotowość poszerzania zakresu wiedzy z przedmiotu Realizuje zadania związane z utrzymaniem właściwej sprawności ruchowej niezbędnej w nauczyciela i specjalisty odnowy biologicznej. Potrafi współpracować i współdziałać w grupie a także w środowisku społecznym propagując zachowania prozdrowotne.
	ndst	student nie potrafi odnieść zdobytych wiadomości do innych dziedzin, nie ma świadomości swojej wiedzy i umiejętności, nie rozumie potrzeby doksztalcania i rozwoju, nie dokonuje samooceny swoich kompetencji, nie wyznacza kierunków dalszego rozwoju zawodowego i prywatnego
29. Uwagi:		

Zatwierdzono:

.....
(data i podpis prowadzącego)

.....
(data i podpis)