

# Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu

## KARTA PRZEDMIOTU / MODUŁU

3

<b>1. Nazwa przedmiotu:</b>	DIAGNOSTYKA FUNKCJONALNA				
<b>2. Kod przedmiotu:</b>	16,1				
<b>3. Okres ważności karty:</b>	ważna od roku akademickiego: 2015-2018				
<b>4. Forma kształcenia:</b>	studia pierwszego stopnia				
<b>5. Forma studiów:</b>	studia stacjonarne / studia niestacjonarne				
<b>6. Kierunek studiów:</b>	WYCHOWANIE FIZYCZNE				
<b>7. Profil studiów:</b>	praktyczny				
<b>8. Specjalność:</b>	Trener Personalny, Kinezygerontoterapia				
<b>9. Semestr:</b>	V				
<b>10. Jedn. prowadz. przedmiot:</b>	Instytut Kultury Fizycznej				
<b>11. Prowadzący przedmiot:</b>	dr Marek Sroka				
<b>12. Grupa przedmiotów:</b>	przedmioty specjalnościowe				
<b>13. Status przedmiotu:</b>	obowiązkowy				
<b>14. Język prowadzenia zajęć:</b>	polski				
<b>15. Przedmioty wprowadzające oraz wymagania wstępne:</b>					
Anatomia. Podstawowe zagadnienia z zakresu biomechaniki i patobiomechaniki narządu ruchu					
<b>16. Cel przedmiotu:</b>					
Celem przedmiotu jest zaznajomienie studentów z zasadami i metodyką prowadzenia nowoczesnej diagnostyki opartej na funkcjonalnej analizie narządu ruchu dla celów treningu motorycznego i usprawniania ruchowego w populacji sportowców. Przedstawienie teoretycznych i praktycznych podstaw treningu funkcjonalnego z punktu widzenia trenera personalnego i instruktora kinezygerontoterapeuty. Wiedza oraz kompetencje metodyczne z zakresu diagnozowania zdrowia, przygotowania i planowania indywidualnych programów treningu zdrowotnego i funkcjonalnego. Kompetentne kierowanie wysiłkiem fizycznym osób w różnym wieku, płci, stanie zdrowia i poziomie kompetencji motorycznych					
<b>17. Efekty kształcenia:</b>					
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 usprawniania ruchowego. Posiada wiedzę oraz kompetencje metodyczne z zakresu diagnozowania zdrowia, przygotowania i planowania indywidualnych programów treningu zdrowotnego i 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 wynik osiągnięty w teście semestralnym, przygotowanie do zajęć (notatki), udział w ćwiczeniach praktycznych, aktywność w trakcie przebiegu zajęć Kolokwia pisemne i ustne	wykład/ćwiczenia  Audiowizualne, modele, plansze, atlasy gabinet fizjoterapii	K_W01 (++) K_W04 (+) K_W11 (+) K_W12 (+++)
U	Posiada praktyczne umiejętności prowadzenia treningu funkcjonalnego w oparciu o metody diagnostyki. Potrafi kierować wysiłkiem fizycznym osób w różnym wieku, płci, stanie zdrowia i poziomie kompetencji motorycznych. Posiada umiejętność stosowania różnych metod usprawniania				K_U01 (+++) K_U02 (++) K_U03 (+) K_U15 (+)

	ruchowego..		Egzamin		
K	Realizuje zadania związane z utrzymaniem właściwej sprawności ruchowej niezbędnej w pracy instruktora. Potrafi współpracować i współdziałać w grupie a także w środowisku społecznym propagując zachowania prozdrowotne.				K_K01 (+++) K_K02 (++) K_K04 (+) K_K08 (+)
<b>18. Formy i wymiar zajęć:</b>		W: 15, ćw.: 15			
<b>19. Treści kształcenia:</b>					
Ocena funkcjonalna sportowca. Zasady i znaczenie treningu stabilności i propriocepcji jako elementu profilaktyki urazów w sporcie. Badanie funkcjonalne równowagi mięśniowej. Functional Movement System (FMS) jako narzędzie do oceny funkcjonalności. Tensegracja w organizmie człowieka. Łącuchy mięśniowe i powięziowe. Teoretyczne i praktyczne zastosowanie TEM (techniki energizacji mięśni) metody oceny wydolności układu mięśniowego. Ocena stabilności poszczególnych odcinków narządu ruchu- zasady jego wprowadzenia i łączenia z elementarnym treningiem motorycznym sportowca. Praktyczne zastosowanie TEM (techniki energizacji mięśni).					
<b>20. Egzamin:</b>		zaliczenie z oceną, Egzamin			
<b>21. Literatura podstawowa:</b>					
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.					
<b>22. Literatura uzupełniająca:</b>					
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. Kuński H (2002) Trening zdrowotny osób dorosłych. Poradnik lekarza i trenera. Warszawa. Jaskólski E, Kalina RM (2003) Metoda pomiaru obciążenia treningowego. Fizjoterapia; (11)3, 57-61; Klukowski K, Mazurek K					
<b>23. Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów kształcenia:</b>					
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, konsultacje)	30 (przygotowanie do ćw. przygotowanie do wykładów, zapoznanie z literaturą i materiałami dydaktycznymi przygotowanie do kolokwium, konsultacje)		
<b>Suma godzin</b>		<b>60/30</b>	<b>60/30</b>		
<b>24. Suma wszystkich godzin:</b>		ST 60	NST 60	<b>25. Liczba punktów ECTS:</b>	
				ST 2	NST 2
<b>26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego:</b>		1	1	<b>27. Liczba punktów ECTS uzyskanych w wyniku samodzielnej pracy studenta:</b>	
				1	1

28. Kryteria oceniania:		
Efekt kształcenia	Ocena	Opis wymagań
K_W01 (++) K_W04 (+) K_W11 (+) K_W12 (+++)	bdb	student <b>ma</b> uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat zasad i metodyki prowadzenia nowoczesnego treningu motorycznego dla potrzeb usprawniania ruchowego. Posiada wiedzę oraz kompetencje metodyczne z zakresu diagnozowania zdrowia, przygotowania i planowania indywidualnych programów treningu zdrowotnego i funkcjonalnego. <b>bardzo dobrze zna</b> terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, samodzielnie i prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty
	db	student <b>ma</b> uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat zasad i metodyki prowadzenia nowoczesnego treningu motorycznego dla potrzeb usprawniania ruchowego. Posiada wiedzę oraz kompetencje metodyczne z zakresu diagnozowania zdrowia, przygotowania i planowania indywidualnych programów treningu zdrowotnego i funkcjonalnego. <b>dobrze zna</b> terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty
	dst	student <b>posiada</b> ogólną wiedzę na temat zasad i metodyki prowadzenia nowoczesnego treningu motorycznego dla potrzeb usprawniania ruchowego. Posiada wiedzę oraz kompetencje metodyczne z zakresu diagnozowania zdrowia, przygotowania i planowania indywidualnych programów treningu zdrowotnego i funkcjonalnego. <b>dostatecznie zna</b> terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą formułuje wnioski i interpretuje fakty
	ndst	student <b>nie ma</b> podstawowej wiedzy na temat zasad i metodyki prowadzenia nowoczesnego treningu motorycznego dla potrzeb usprawniania ruchowego. <b>nie zna</b> terminologii używanej w naukach o kulturze fizycznej
K_U01 (+++) K_U02 (++) K_U03 (+) K_U15 (+)	bdb	student <b>potrafi wszechstronnie</b> 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 w oparciu o metody diagnostyki. Potrafi kierować wysiłkiem fizycznym osób w różnym wieku, płci, stanie zdrowia i poziomie kompetencji motorycznych. Posiada umiejętność stosowania różnych metod usprawniania ruchowego. Dokonuje kompleksowej analizy zjawisk z zakresu diagnozowania na podstawie samodzielnych dobranych przykładów, logicznie i jasno konstruuje swe wypowiedzi
	db	student <b>potrafi umiejętnie i dobrze</b> 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 w oparciu o metody diagnostyki. Potrafi kierować wysiłkiem fizycznym osób w różnym wieku, płci, stanie zdrowia i poziomie kompetencji motorycznych. Posiada umiejętność stosowania różnych metod usprawniania ruchowego. Dokonuje prawidłowej analizy zjawisk z zakresu diagnozowania na podstawie typowych przykładów, poprawnie, z niewielką ilością błędów konstruuje swe wypowiedzi
	dst	student <b>potrafi dostatecznie dobrze</b> 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 w oparciu o metody diagnostyki. Potrafi kierować wysiłkiem fizycznym osób w różnym wieku, płci, stanie zdrowia i poziomie kompetencji motorycznych. Posiada umiejętność stosowania różnych metod usprawniania ruchowego Jest w stanie z pomocą dokonać analizy zjawisk z zakresu diagnozowania, wypowiedzi konstruowane są względnie poprawnie choć wymagają poprawek
	ndst	student <b>nie potrafi</b> 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 diagnostyki, nie formułuje wniosków
K_K01 (+++) K_K02 (++) K_K04 (+) K_K08 (+)	bdb	student <b>potrafi precyzyjnie i spójnie</b> 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
	db	student <b>potrafi umiejętnie i dobrze</b> , 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
	dst	student <b>potrafi z pewnymi uchybieniami</b> odnosić się do zdobytej wiedzy w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych <b>biernie uczestniczy w zajęciach</b> wykazuje znajomość poruszanych zagadnień, w miarę terminowo realizuje powierzone mu zadania, wykazuje ograniczoną gotowość poszerzania zakresu wiedzy z przedmiotu
	ndst	student <b>nie potrafi odnieść</b> zdobytych wiadomości do innych dziedzin, <b>nie ma świadomości</b> swojej wiedzy i umiejętności, <b>nie rozumie</b> potrzeby dokończania i rozwoju, <b>nie dokonuje</b> samooceny swoich kompetencji, <b>nie wyznacza</b> kierunków dalszego rozwoju zawodowego i prywatnego
<b>29. Uwagi:</b>		

.....  
(data i podpis prowadzącego)

Zatwierdzono:  
.....  
(data i podpis)