

*Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku*

**SYLABUS W CYKLU KSZTAŁCENIA 2014 - 2016 dla studiów II stopnia (cykl 2 letni)**

<b>Jednostka Organizacyjna:</b>		<i>Katedra Fizjoterapii / Zakład Fizjoterapii Klinicznej i Praktyk Zawodowych</i>		<b>Kierunek:</b>	<i>Fizjoterapia</i>		
<b>Rodzaj studiów i profil (I stopień / II stopień, ogólnie - akademicki / praktyczny):</b>		II stopień, ogólnieakademicki		<b>Kod przedmiotu:</b>			
<b>Nazwa przedmiotu:</b>		<i>Wszechstronny trening motoryczny</i>					
<b>Tryb studiów</b>	<b>Rok</b>	<b>Semestr</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Liczba godzin</b>	<b>Punkty ECTS</b>	<b>Typ przedmiotu</b>	<b>Język wykładowy</b>
<i>stacjonarne</i>	1	1	<i>ćwiczenia</i>	30	2	<i>Fakultatywny</i>	<i>Polski</i>
<b>Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za przedmiot:</b> mgr Katarzyna Dulian/ prof. nadzw. dr hab. Jan Jacek Kaczor							
<b>e-mail:</b> <a href="mailto:dulian.kasia@gmail.com">dulian.kasia@gmail.com</a>							
<b>Wymagania wstępne:</b>							
Wiedza z zakresu anatomii, fizjologii, biomechaniki, kinezylogii, oraz kinezygereontoprofilaktyki.							
<b>Cele przedmiotu:</b>							
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 nie zrównoważonego treningu. Zaprezentowanie i zapoznanie studentów z szerokim wachlarzem ćwiczeń uzupełniających oraz ich wykorzystaniem w poszczególnych rodzajach treningu.							
<b>Opis efektów kształcenia dla przedmiotu oraz ich powiązanie z efektami kształcenia dla kierunku:</b>							

<i>WIEDZA</i>		
W1	<b>Posiada wiedzę na temat</b> 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	<b>Posiada wiedzę</b> 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>UMIĘJĘTNOŚCI</i>		
U1	<b>Potrafi tworzyć, weryfikować i modyfikować</b> program usprawniania osób stosownie do ich stanu funkcjonalnego; potrafi wykorzystać różne formy ruchu w celu kompleksowego rozwoju motorycznego jednostki.	K_U08, K_U09
U2	<b>Posiada</b> 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
<b>Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia:</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zaliczenie z oceną na podstawie przygotowania konspektu zajęć i zaprezentowanie ćwiczeń kompensacyjnych dla wybranego rodzaju treningu. Praca zespołowa.</li> <li>2. Aby uzyskać zaliczenie przedmiotu na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione przedmiotowe efekty kształcenia.</li> </ol>		
<b>Metody i formy realizacji przedmiotu:</b>		
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. (3h)
- Ćwiczenia izometryczne, wzmacniające i rozciągające, w wykorzystaniem jogi oraz body ball. (5h)
- Ćwiczenia kompensacyjne w formie obwodu stacijnego. (3h)
- Ćwiczenia relaksacyjne i rozluźniające w treningu. (3h)
- Zapoznanie z ćwiczeniami wytrzymałościowo-oporowymi dla osób starszych z różnymi schorzeniami kręgosłupa. (4h)
- Wprowadzenie wszechstronnego treningu zdrowotnego dla dzieci jako prewencję chorób cywilizacyjnych oraz schorzeń wieku starczego. (3h)
- Zaliczenie przedmiotu na podstawie przygotowanego konspektu i prowadzenia zajęć przez studentów (6h)

**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

<b>Bilans punktów ECTS (1 pkt ECTS – 25-30 godz. pracy studenta):</b>	
<i>Aktywność</i>	<i>Obciążenie studenta</i>
Udział w ćwiczeniach	30 godz.
Konsultacje	4 godz.
Praca własna studenta – przygotowanie się do zaliczenia na ocenę – wykonanie projektu praktycznego na ocenę.	16 godz.
Całkowite obciążenie pracą studenta	<b>50 godz.</b>
Punkty ECTS za przedmiot	<b>2 ECTS</b>

Opracował: mgr Katarzyna Dulian

Data opracowania 16.09.2014