

	ZAŁĄCZNIK		Wydanie II 11 lutego 2016 r.	Symbol Z-5.4-1-2
	Karta przedmiotu rok akademicki 2017/2018			

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu

KARTA PRZEDMIOTU

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 1				
5. Forma studiów:	stacjonarne				
6. Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
7. Profil studiów:	Praktyczny P				
8. Specjalność:	Odnowa Biologiczna				
9. Semestr:	szósty				
10. Jedn. prowadz. przedmiot:	Instytut Kultury Fizycznej i Zdrowia				
11. Prowadzący przedmiot:	dr Andrzej Samołyk				
12. Grupa przedmiotów:	Przedmiot z zakresu zajęć do wyboru z zakresu specjalności				
13. Status przedmiotu:	obligatoryjny				
14. Język prowadzenia zajęć:	polski				
15. Przedmioty wprowadzające oraz wymagania wstępne:					
Podstawowe zagadnienia z zakresu anatomii, 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 sprawdzenia efektu kształcenia	Forma prowadzenia zajęć	Odniesienie do efektów dla specjalności/ 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.	Metody podające: wykład informacyjny; objaśnienia; Metoda eksponująca: film, pokaz multimedialny; Metoda ćwiczebna w toku podającym i poszukującym (dyskusja, praca ze sprzętem specjalistycznym do diagnostyki, foliami, książ-	Pisemne kolokwium oraz testy praktycznie sprawdzające umiejętność dokonywania diagnostyki funkcjonalnej.	W/ Ćw	K_W01 (++) K_W02 (++) K_W10 (+++) K_W11 (++)

		ką, atlasem)			
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 kinetyczno-terapeutycznych.	wykład problemowy; pokaz, demonstracja; metody praktyczne: ćwiczenia przedmiotowe (praca ze sprzętem specjalistycznym do diagnostyki, foliami, książką, atlasem)	pisemne kolokwium, zadania wykonane indywidualnie i grupowo.	W/Ćw	K_U01 (+++) K_U03 (++) K_U07 (++) K_U15 (+)
K	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.	dyskusja kierowana; dyskusja o charakterze wolnym, burza mózgów	Podsumowanie, samoocena efektów kształcenia lub obserwacja podejmowanych przez studenta działań podczas ćwiczeń przedmiotowych	W/Ćw	K_K01 (+) K_K06 (++) K_K07 (+++) K_K09 (+)

18. Formy i wymiar zajęć:

Stacjonarne,
wykład : 15 godzin, ćwiczenia: 15 godzin.

19. Treści kształcenia:

WYKŁADY:

1. TRENING FUNKCJONALNY - DEFINICJA, HISTORIA I OGÓLNE ZAŁOŻENIA (1)
2. KRYTYCZNA ANALIZA NOWYCH STARYCH TRENDÓW TRENINGOWYCH (OD AEROBICU DO CROSSFITU) (1)
3. ANATOMIA - UPORZĄDKOWANIE WIEDZY Niezbędnej w dalszej części zajęć (2)
4. OCENA FUNKCJONALNA - PODSTAWOWE TESTY, ZASADY WYKONYWANIA I INTERPRETACJI, IDENTYFIKACJA SŁABYCH OGNIW, BUDOWANIE PLANU "KOREKCI" ZŁYCH NAWYKÓW, KONCEPCJA CORE STABILITY (1)
5. TRENING - KIEDY? JAKI? I DLA KOGO? (PIRAMIDA WYSIŁKOWA, ENERGETYKA POSZCZEGÓLNYCH FORM TRENINGU), INDYWIDUALIZACJA PROCESU TRENINGOWEGO, NAJCZĘSTSZE BŁĘDY POPEŁNIANE PRZEZ INSTRUKTORA / TRENERA / ZAWODNIKA I ICH WPŁYW NA WYNIK SPORTOWY (2)
6. WOLNE CIĘŻARY / MASZYNY / CIĘŻAR WŁASNEGO CIAŁA (1)
7. PRZYSIAD, POMPKA, BRZUSZKI - PODSTAWOWE ĆWICZENIA, ZASADNICZE BŁĘDY - JAK POPRAWIĆ SKUTECZNOŚĆ, PROGRESJA STOPNIA TRUDNOŚCI (1)
8. STRETCHING - KIEDY? JAK? - NAJCZĘSTSZE BŁĘDY, PROPOZYCJE ĆWICZEŃ (WYBRANE GRUPY MIĘŚNIOWE) (2)
9. SPRZĘT I WYPOSAŻENIE W TRENINGU FUNKCJONALNYM (1)
10. PROBLEMY MEDYCZNE W TRENINGU FUNKCJONALNYM - URAZY, PRZETRENOWANIE, ŻYWIENIE I SUPLEMENTACJA (2)
11. KOŁOKWIUM (1)

ĆWICZENIA:

1. WPROWADZENIE DO TRENINGU FUNKCJONALNEGO, CZYM JEST TRENING FUNKCJONALNY. (1)
2. PODSTAWOWE WZORCE RUCHOWE (2)
3. TESTY FUNKCJONALNE- OBRE CZ BARKOWA (1)
4. TESTY FUNKCJONALNE- ODCINEK LĘDŹWIOWY KRĘGOSŁUPA (1)
5. TESTY FUNKCJONALNE- OBRE CZ BIODROWA, STAW KOLANOWY, STAW SKOKOWY (2)
6. TECHNIKI SMR Z RÓŻNYM SPRZĘTEM (1)
7. STRETCHING STATYCZNY (1)
8. STRETCHING PNF (1)
9. INTEGRACJA RUCHU POSZCZEGÓLNYCH SEGMENTÓW CIAŁA W ZŁOŻONYCH WZORCACH RUCHOWYCH (2)
10. PLANOWANIE TRENINGU FUNKCJONALNEGO (2)
11. KOŁOKWIUM. (1)

20. Egzamin:

Nie

21. Literatura podstawowa:

1. Anderson K. The impact of instability resistance training on balance and stability /
2. Anderson K., Behm D. G. – Sports Medicine. – Auckland, 2005.
3. Boyle M. Functional Training for Sports / Boyle M. – Human Kinetics. Champaign. – 2004.
4. Cook G. Athletic Body In balance / Cook G. – Human Kinetics. – Champaign. – 2003/

5. Hewett T. E. Understanding and preventing noncontact ACL injuries / Hewett T. E., 6. Shultz S. J., Griffin L. Y – AOSSM. Human Kinetics. – Champaign, 2007. 7. Sharmann S. 2002. Diagnosis and Treatment of Movement Impairment Syndromes. Mosby 8. Starrett K. 2015. Być sprawnym jak lampart. Wydawnictwo Galaktyka			
22. Literatura uzupełniająca: 1. Maranda P. Ćwiczenia funkcjonalne w piłce nożnej / Maranda P. – Wydział Szkolenia PZPN. – Warszawa, 2009. 2. Norman D. Nowoczesny trening motoryczny w piłce nożnej / Norman D., Forsythe S. – Athletes Performance. – Chorzów, 2009. 3. Kuński H (2002) Trening zdrowotny osób dorosłych. Poradnik lekarza i trenera. Warszawa. 4. Jaskólski E, Kalina RM (2003) Metoda pomiaru obciążenia treningowego. Fizjoterapia; (11)3, 57-61; Klukowski K, Mazurek K			
23. Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów kształcenia:			
Lp.	Forma zajęć	Liczba godzin kontaktowych / pracy studenta	
1	Wykład	15/15 (przygotowanie się do zajęć, do kolokwium)	
2	Ćwiczenia	15/15 (przygotowanie się do zajęć, do kolokwium)	
3	Konwersatoria praca własna	-	
4	Laboratorium	-	
5	Projekt	-	
6	Seminarium	-	
7	Inne: • Wykonanie prezentacji • Przygotowanie referatu	- -	
Suma godzin		30/30	
24. Suma wszystkich godzin:		60	25. Liczba punktów ECTS: 2
26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego:		1	27. Liczba punktów ECTS uzyskanych w wyniku samodzielnej pracy studenta: 1
Efekt kształcenia	Ocena	Opis wymagań	
K_W01 (++) K_W02 (++) K_W10 (+++) K_W11 (++)	bdb	Student ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat zasad i metodyki prowadzenia nowoczesnego treningu motorycznego dla potrzeb usprawniania ruchowego, biegle zna fakty z zakresu nauk biomedycznych, definiuje pojęcia z zakresu diagnostyki funkcjonalnej w sposób pełny. Posiada wiedzę oraz kompetencje metodyczne z zakresu diagnozowania zdrowia, przygotowania i planowania indywidualnych programów treningu zdrowotnego i funkcjonalnego. Bardzo dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, samodzielnie i prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty, Potrafi posługiwać się podstawowym sprzętem i aparaturą. Potrafi podjąć działania profilaktyczne. Posiada zdolność koncentracji, rozbudowaną pewność siebie i zaufanie do siebie i własnych możliwości	
	db plus	Student ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat zasad i metodyki prowadzenia nowoczesnego treningu motorycznego dla potrzeb usprawniania ruchowego, zna lepiej niż dobrze omawiane fakty z zakresu nauk biomedycznych, definiuje większość pojęć z zakresu diagnostyki funkcjonalnej w sposób więcej niż zadowalający. Posiada wiedzę oraz kompetencje metodyczne z zakresu diagnozowania zdrowia, przygotowania i planowania indywidualnych programów treningu zdrowotnego i funkcjonalnego. Bardziej niż dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z niewielką pomocą prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty Potrafi zadowalająco posługiwać się podstawowym sprzętem i aparaturą. Potrafi podjąć działania profilaktyczne. Posiada zdolność koncentracji, rozbudowaną pewność siebie i zaufanie do siebie i własnych możliwości	
	db	Student ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat zasad i metodyki prowadzenia nowoczesnego treningu motorycznego dla potrzeb usprawniania ruchowego, zna omawiane fakty z zakresu nauk biomedycznych, definiuje większość pojęć z zakresu diagnostyki funkcjonalnej w sposób zadowalający. Dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje	

		fakty Potrafi posługiwać się podstawowym sprzętem i aparaturą. Potrafi podjąć działania profilaktyczne. Posiada zdolność koncentracji, rozbudowaną pewność siebie i zaufanie do siebie i własnych możliwości
	dst plus	Student posiada poszerzoną ogólną wiedzę na temat zasad i metodyki prowadzenia nowoczesnego treningu motorycznego dla potrzeb usprawniania ruchowego, w stopniu bardziej niż poprawnym zna omawiane fakty z zakresu nauk biomedycznych, jest w stanie z minimalną pomocą zdefiniować podstawowe pojęcia z zakresu diagnostyki funkcjonalnej dostatecznie zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z niewielką pomocą formułuje wnioski i interpretuje fakty Potrafi bardziej niż dostatecznie posługiwać się podstawowym sprzętem i aparaturą. Potrafi podjąć działania profilaktyczne. Posiada więcej niż dostateczną zdolność koncentracji i zaufanie do siebie i własnych możliwości
	dst	Student posiada ogólną wiedzę na temat zasad i metodyki prowadzenia nowoczesnego treningu motorycznego dla potrzeb usprawniania ruchowego, w stopniu poprawnym zna omawiane fakty z zakresu nauk biomedycznych, jest w stanie z pomocą zdefiniować podstawowe pojęcia z zakresu diagnostyki funkcjonalnej, dostatecznie zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą formułuje wnioski i interpretuje fakty Potrafi dostatecznie posługiwać się podstawowym sprzętem i aparaturą. Potrafi podjąć działania profilaktyczne. Posiada dostateczną zdolność koncentracji i zaufanie do siebie i własnych możliwości
	ndst	Student nie ma podstawowej wiedzy na temat zasad i metodyki prowadzenia nowoczesnego treningu motorycznego dla potrzeb usprawniania ruchowego, pomocy nie zna terminologii używanej w naukach o kulturze fizycznej, nie potrafi podjąć działań profilaktycznych
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 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 plus	Student potrafi wszechstronnie (z niewielkimi błędami) 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 (z niewielkimi błędami). Potrafi kierować (z niewielkimi błędami) wysiłkiem fizycznym osób w różnym wieku, płci, stanie zdrowia i poziomie kompetencji motorycznych. Posiada umiejętność stosowania (z niewielką pomocą) różnych metod usprawniania ruchowego. Dokonuje kompleksowej analizy (z niewielką pomocą) zjawisk z zakresu diagnozowania na podstawie samodzielnych dobranych przykładów, logicznie i jasno konstruuje swe wypowiedzi
	db	Student potrafi umiętnie 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 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 plus	Student potrafi umiętnie i dobrze (z niewielkimi błędami) 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. Dokonuje prawidłowej analizy (z niewielką pomocą) zjawisk z zakresu diagnostyki funkcjonalnej na podstawie typowych przykładów, względnie poprawnie, z błędami konstruuje swe wypowiedzi. Posiada dobre praktyczne umiejętności (z niewielkimi błędami) 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
	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 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 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 z zakresu diagnostyki funkcjonalnej i treningu funkcjonalnego, nie formułuje wniosków ani działań.
K_K01 (+)	o.	Student aktywnie uczestniczy w dyskusji prezentując własny punkt widzenia i argumentując go, rzetelnie i

K_K06 (++) K_K07 (+++) K_K09 (+)		terminowo realizuje powierzone zadania, z własnej inicjatywy poszerza zakres wiedzy z przedmiotu. Student ma świadomość znaczenia działań w zakresie diagnostyki i programowania treningu funkcjonalnego oraz zakresu wiedzy omawianych na zajęciach, potrafi odnieść zdobytą wiedzę i umiejętności w przyszłej pracy i w życiu codziennym. Posiada przekonanie o wartości zdobytych umiejętności oraz wiedzy.
	no.	Student nie uczestniczy w dyskusjach i zajęciach praktycznych, nie potrafi ocenić poziomu swoich kompetencji w zakresie wiedzy nauk biomedycznych oraz diagnostyki i treningu funkcjonalnego.
28. Uwagi:		

Zatwierdzono:

.....
(data i podpis prowadzącego)

.....
(data i podpis)