

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

SYLABUS W CYKLU KSZTAŁCENIA 2015 - 2017 dla studiów II stopnia (cykl 2 letni)

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, ogólnoakademicki		Kod przedmiotu:			
Nazwa przedmiotu:		<i>Wszechstonny trening motoryczny na lądzie i w wodzie</i>					
Tryb studiów	Rok	Semest r	Rodzaj zajęć	Liczba godzin	Punkt y ECTS	Typ przedmiotu	Język wykładowy
<i>niestacjonarne</i>	1	2	<i>ćwiczenia</i>	20	2	<i>Fakultat ywny</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 , kinezyjologii, oraz kinezygereontoprofilaktyki.							
Cele przedmiotu:							

Nabycie przez studentów w umiejętności i kompetencji z zakresu motoryczności człowieka na lądzie i wodzie. 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 na lądzie i wodzie oraz ich wykorzystaniem w poszczególnych rodzajach treningu.

Opis efektów kształcenia dla przedmiotu oraz ich powiązanie z efektami kształcenia dla kierunku:

WIEDZA

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

UMIEJĘTNOŚCI

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 oraz umiejętności pływackich. Potrafi modyfikować trening w celu zwiększenia jego wszechstronności.	K_U24, K_U25

KOMPETENCJE

K1	Dostrzega potrzebę oraz kreuje zdrowy styl życia poprzez wprowadzanie wszechstronnego treningu jako holistycznego dbania o rozwój możliwości ruchowych człowieka.	K_K11
<p>Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zaliczenie z ocenę na podstawie przygotowania konspektu zajęć i przeprowadzenia wybranego rodzaju treningu na lądzie i w wodzie. Praca zespołowa (4-5 osób). Ocena prowadzenia oraz konspektu będą oceniane zgodnie z przyjętymi kryteriami oceny (zał. „Arkusze oceny”). <ul style="list-style-type: none"> 16-17 pkt - bardzo dobry 15 pkt - dobry plus 13-14 pkt - dobry 12 pkt - dostateczny plus 10-11 pkt - dostateczny 2. Aby uzyskać zaliczenie przedmiotu na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione przedmiotowe efekty kształcenia. 		
<p>Metody i formy realizacji przedmiotu:</p>		
<p>Ćwiczenia: zajęcia o charakterze praktycznym. Informacje instruktażowe w toku zajęć.</p>		

Treści kształcenia:*Ćwiczenia*

1. *Zapoznanie z treściami sylabusu. Zajęcia organizacyjne, zapoznanie z tematyką zajęć. Omówienie formy zaliczenia. (1h)*
2. Trening wytrzymałościowy w wodzie i trening plyometryczny (2h)
3. Trening interwałowy w wodzie + trening stabilizacyjny w parach na łódzie (2h)
4. Trening oporowy w wodzie + trening interwałowy na łódzie(2h)
5. Trening wytrzymałościowo- oporowy w terenie (2h)
6. Trening zdrowotny w formie zabawowej na łódzie i w wodzie (2h)
7. Trening zdrowotny dla osób starszych i niepełnowydających (1h)
8. Trening interwałowy na łódzie + ćwiczenia relaksacyjne i rozluźniające w wodzie. (2h)
9. 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

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

<i>Aktywność</i>	<i>Obciążenie studenta</i>
Udział w ćwiczeniach	20 godz.
Samodzielne studiowanie tematyki ćwiczeń	20 godz.
Konsultacje	4 godz.
Praca własna studenta – przygotowanie się do zaliczenia na ocenę – wykonanie projektu praktycznego na ocenę.	6 godz.
	Całkowite obciążenie pracą studenta
	50 godz.
	Punkty ECTS za przedmiot
	2 ECTS