

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA

Informacje ogólne							
PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA IM. WITELONA W LEGNICY WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ							
Kierunek studiów:		Coaching zdrowego stylu życia					
Profil studiów:		Praktyczny					
Forma studiów:		Pierwszego stopnia - stacjonarne/niestacjonarne					
Nazwa modułu:		Podstawy treningu motorycznego					
Kod modułu kształcenia:		MK_CZ035					
Rodzaj modułu kształcenia:		Obowiązkowy					
Rok studiów	2	Forma zajęć i liczba godzin:					
Semestr	4	Wykłady	Ćwiczenia	Laboratoria	Seminaria	Zajęcia praktyczne	Praktyka zawodowa
Liczba punktów ECTS:	2	15	20				
Forma zaliczenia	Egzamin						

Autor programu: mgr Monika Kamieniecka

Cele kształcenia:

Cel 1. Zdobycie wiedzy w zakresie treningu motorycznego.

Cel 2. Poznanie zależności między treningiem motorycznym a poprawą kontroli sensomotorycznej człowieka

Cel 3. Poznanie możliwości wspierania rozwoju motorycznego człowieka

Efekty kształcenia:

Wiedza:

EK1: Posiada zawansowaną wiedzę w zakresie biologicznych, biofizycznych i biochemicznych podstaw funkcjonowania człowieka

EK2: Zna biochemiczne mechanizmy funkcjonowania organizmu oraz zmiany wskaźników biochemicznych powstałych w wyniku niektórych schorzeń lub wysiłku fizycznego

EK3: Zna wpływ aktywności rekreacyjnej i sportowej na stan zdrowia

Umiejętności:

EK4: Posiada predyspozycje społeczne, fizyczne i psychiczne do wykonywania zawodu coacha

EK5: Wymienia i opisuje narzędzia diagnostyczne oraz posiada wiedzę z zakresu diagnostyki sprawności fizycznej będącej podstawą do zaprogramowania treningu motorycznego.

EK6: Potrafi zademonstrować proces nauczania ruchów, używając fachowego nazewnictwa, z uwzględnieniem aspektów rozwojowych i metodyki nauczania ruchu u klientów/pacjentów w różnym wieku i z różnymi rodzajami dysfunkcji.

EK7: Wykorzystuje wiedzę z zakresu budowy anatomicznej i funkcjonalnej poszczególnych narządów i układów organizmu dla realizacji procesu coachingowego.

EK8: Potrafi zaprogramować badania diagnostyczne i funkcjonalne narządu ruchu, narządów wewnętrznych oraz badania wydolnościowe niezbędne do tworzenia, weryfikacji i modyfikacji procesu wspierania zdrowia w treningu motorycznym.

Kompetencje społeczne:

EK9: Dbą o bezpieczeństwo własne i otoczenia, w tym przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy oraz przeciwpożarowych

Treści kształcenia:

Wykłady:

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin
W1	Wstęp, wprowadzenie do przedmiotu. Wzorce ruchowe i teoria zdolności motorycznych człowieka.	2
W2	Równowaga, stabilność, kontrola sensomotoryczna jako czynniki wpływające na zdolności motoryczne.	2
W3	Metodyczne podstawy treningu zdolności motorycznych w sporcie.	2
W4	Programowanie treningu motorycznego.	2
W5	Wybrane teorie procesów uczenia się motorycznego.	4
W6	Programy treningowe w wybranych dyscyplinach sportowych.	3

Ćwiczenia:

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin
C1	Wstęp, wprowadzenie do przedmiotu. Definicje motoryczności oraz treningu motorycznego.	2
C2	Wybrane metody diagnostyczne zdolności motorycznych.	3
C3	Trening siły, jako zdolności motorycznej sportowca.	2
C4	Trening szybkości i gibkości, jako zdolności motorycznych sportowca.	2
C5	Trening wytrzymałości, jako zdolności motorycznej sportowca.	4
C6	Trening koordynacji ruchowej, jako zdolności motorycznej sportowca	2
C7	Ocena sprawności fizycznej. Wybrane testy diagnostyczne	5

Metody kształcenia:

MK1: Wykład informacyjny

MK2: Ćwiczenia

MK3: Pokaz, praca ze współćwiczącym

Weryfikacja osiągnięcia efektów kształcenia

Z zakresu wiedzy	Efekty kształcenia do przedmiotu
Oceny : 51-60% prawidłowych odpowiedzi – 3,0 61-70% prawidłowych odpowiedzi – 3,5 71-80% prawidłowych odpowiedzi – 4,0 81-90% prawidłowych odpowiedzi – 4,5 91-100% prawidłowych odpowiedzi – 5,0	EK1, EK2, EK3
Z zakresu umiejętności	Efekty kształcenia do przedmiotu

Sprawdzian umiejętności i wiedzy: • zaliczenie praktyczne (obserwacja wykonawstwa), • realizacja zleconego zadania, Kryteria ocen z zakresu umiejętności i wiedzy ocenianych przez prowadzącego: 5,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach. Student zauważa związek między treningiem motorycznym a poprawą kontroli sensomotorycznej człowieka. Student potrafi wymienić możliwości wspierania rozwoju motorycznego człowieka. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje najwyższe oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 4,5 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach. Student zauważa związek między treningiem motorycznym a poprawą kontroli sensomotorycznej człowieka. Student potrafi wymienić możliwości wspierania rozwoju motorycznego człowieka. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 80% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 4,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach. Student zauważa związek między treningiem motorycznym a poprawą kontroli sensomotorycznej człowieka. Student potrafi wymienić możliwości wspierania rozwoju motorycznego człowieka. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 60% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 3,5 – student biernie uczestniczy w zajęciach. student aktywnie uczestniczy w zajęciach. Student zauważa związek między treningiem motorycznym a poprawą kontroli sensomotorycznej człowieka. Student potrafi wymienić możliwości wspierania rozwoju motorycznego człowieka. Uczęszcza na wybrane zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 3,0 – student uczestniczy w zajęciach bez zaangażowania. Student aktywnie uczestniczy w zajęciach. Student zauważa związek między treningiem motorycznym a poprawą kontroli sensomotorycznej człowieka. Student potrafi tylko częściowo wymienić możliwości wspierania rozwoju motorycznego człowieka. Uczęszcza tylko na te na zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 2,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach. Student aktywnie uczestniczy w zajęciach. Student nie zauważa związku między treningiem motorycznym a poprawą kontroli sensomotorycznej człowieka. Student nie potrafi wymienić możliwości wspierania rozwoju motorycznego człowieka.. Uczestniczy nieregularnie na zajęcia, nie jest do nich przygotowany i uzyskuje negatywne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.	EK4, EK5, EK6, EK7, EK8
Z zakresu kompetencji społecznych	Efekty kształcenia do przedmiotu
Kryteria ocen z zakresu kompetencji społecznych ocenianych przez prowadzącego , kolegów i pacjentów w formie przedłużonej obserwacja postaw i zachowań: 5,0 – student formułuje priorytety dotyczące realizacji określonych zadań i potrafi je systemowo uporządkować. Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia	EK9

4,5 – student formułuje priorytety dotyczące realizacji określonych zadań i potrafi je systemowo uporządkować. Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia 4,0 – student w większości przypadków formułuje priorytety dotyczące realizacji określonych zadań i potrafi je systemowo uporządkować. 3,5 – student prawie zawsze formułuje priorytety dotyczące realizacji określonych zadań i potrafi je systemowo uporządkować. 3,0 – student prawie zawsze formułuje priorytety dotyczące realizacji określonych zadań 2,0 – student nie potrafi określić priorytetów dotyczących realizacji określonych zadań. Nie realizuje zadań w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia.	
--	--

Kryterium oceny efektów zajęć praktycznych:

Ustalenie oceny końcowej z ćwiczeń odbędzie się na podstawie ocen częściowych otrzymanych przez studenta w czasie trwania zajęć i obecności na zajęciach. W przypadku nieobecności obowiązkowe jest odrobienie zajęć z inną grupą zgodnie z zasadami zaliczania przedmiotu. Ocena końcowa z ćwiczeń obliczana jest według wzoru 75% oceny umiejętności + 25% oceny kompetencji społecznych.

Metody weryfikacji efektów kształcenia przedmiotu:

Ocena formująca:

OF1 egzamin

OF2 aktywność podczas zajęć

OF3 obserwacja zachowań

Ocena podsumowująca:

Średnia ważona ocen formujących

Całkowity nakład pracy studenta:

Godziny kontaktowe (wykład, ćwiczenia, laboratorium, seminarium, projekt, konsultacje, obecność na egzaminie itd.)	35
Przygotowanie się do zajęć, w tym czytanie wskazanej literatury	10
Przygotowanie się do kolokwium	5
Przygotowanie się do egzaminu	
Przygotowanie pracy samokształceniowej	
Inne	
Razem	50
Liczba punktów ECTS dla modułu kształcenia	2
Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach godzin kontaktowych	2
Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć praktycznych, laboratoryjnych, projektowych i praktyk zawodowych	2

Tabela odniesień dla modułu kształcenia

Efekt kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów	Cel kształcenia	Treści programowe	Metody kształcenia	Metody weryfikacji efektów kształcenia
-------------------	--------------------------------------	-----------------	-------------------	--------------------	--

	kierunkowych				
EK1	K1C_W02 K1C_W11 K1C_W24	Cel 1, cel 2	W1-W6, C1	Wykład, ćwiczenia	Egzamin
EK2	K1C_W11	Cel 2, Cel 3	C1-C5	Ćwiczenia	Obserwacja zachowań
EK3	K1C_W24 K1C_W02 K1C_W11	Cel 3	C1- C5	Ćwiczenia	Aktywność na zajęciach
EK4	K1C_U01	Cel 2	W1-W5, C1	Wykład, ćwiczenia Pokaz, praca ze współćwiczącym	Test, aktywność na zajęciach
EK5	K1C_U09, K1C_U11	Cel 3	C1-C7	Ćwiczenia, Pokaz, praca ze współćwiczącym	Obserwacja
EK6	K1C_U11	Cel 3	C1- C7	Ćwiczenia Pokaz, praca ze współćwiczącym	Obserwacja
EK7	K1C_U18, K1C_U20	Cel 2, cel 3	C1-C7	Ćwiczenia Pokaz, praca ze współćwiczącym	Obserwacja, aktywność na zajęciach
EK8	K1C_U20	Cel 1-cel 3	C1-C7	Ćwiczenia Pokaz, praca ze współćwiczącym	Obserwacja, aktywność na zajęciach
EK9	K1C_K09	Cel 3	C1-C7	Ćwiczenia Pokaz, praca ze współćwiczącym	Obserwacja zachowań

Literatura podstawowa:

1. Antropomotoryka. Teoria motoryczności człowieka w zarysie. Raczek J., PZWL Warszawa 2017
2. Motoryczność człowieka. Podstawowe zagadnienia z antropomotoryki, Fugiel J. , Czajka K., Połuszyński P., Sławińska T., MedPharm Polska Wrocław 2017
3. Zarys kinezylogii, Tadeusz Kasprczyk, Dariusz Mucha, Wydawnictwo JET 2016
4. Nabywanie umiejętności ruchowych. Teoria i praktyka w zarysie, Czyż S., MWW 2013

Literatura uzupełniająca:

1. Raczek J.; Mynarski W.; Ljach W.I. 1998. Teoretyczno-empiryczne podstawy kształtowania i diagnozowania koordynacyjnych zdolności motorycznych. AWF Katowice.
2. Trening Funkcjonalny Ćwiczenia zasady planowania treningu i programy treningowe, Juan Carlos Santana, DB Publishing, Warszawa 2017
3. KINESTEZJA nowa metoda doskonalenia najwyższej, jakości ruchów, Starosta W., Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej 2015
4. Stabilność, sport oraz wydajność ruchowa. Biomechanika praktyczna i systematyczny trening dla osiągnięcia wydajności ruchowej i zapobiegania urazom, Joanne Elphinston, WSEiT 2016
5. Powieź. Sport i aktywność ruchowa, R. Schleip, A. Baker, Edra Urban & Partner 2016