

SYLABUS

rok akademicki 2021/2022 - cykl kształcenia 2019-2022

Nazwa modułu/przedmiotu:	Założenia teorii treningu wybranych dyscyplin sportu	Kod modułu	DT.1.065
Wydział:	WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU		
Kierunek studiów:	DIETETYKA		
Specjalności:	--		
Poziom studiów:	I (licencjackie) <input checked="" type="checkbox"/> II (magisterskie) <input type="checkbox"/> III (jednolite magisterskie) <input type="checkbox"/> (doktoranckie) <input type="checkbox"/>		
Rodzaj studiów:	stacjonarne <input checked="" type="checkbox"/> niestacjonarne <input type="checkbox"/>		
Rok studiów:	I <input type="checkbox"/> II <input type="checkbox"/> III <input checked="" type="checkbox"/> IV <input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> VI <input type="checkbox"/>	Semestr studiów:	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input checked="" type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/>
Typ modułu/przedmiotu:	obowiązkowy <input type="checkbox"/> fakultatywny <input checked="" type="checkbox"/>		
Język wykładowy:	polski <input checked="" type="checkbox"/> obcy <input type="checkbox"/>		
Forma kształcenia	Godziny		
Wykład (W)	5		
Seminarium (S)	10		
Ćwiczenia (Ć)	5		
E-wykłady (eW)	--		
Zajęcia praktyczne (ZP)	--		
Praktyki zawodowe (PZ)	--		
Inne: samokształcenie	15		
Forma nakładu pracy studenta (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie, sprawdzenie, itp.)		Obciążenie studenta (h)	
1. Godziny kontaktowe		20	
2. Czas pracy własnej studenta		15	
• Samokształcenie		15	
• Przygotowanie do zajęć i sprawdzianów			
Sumaryczne obciążenie pracy studenta		50	
Punkty ECTS za moduł/przedmiot		2	
Cele kształcenia:			
<ul style="list-style-type: none"> • Zapoznanie studentów z teoretycznymi podstawami programowania treningu sportowego. • Zapoznanie studentów ze specyfiką treningów sportach wytrzymałościowych, siłowych, szybkościowych i grach zespołowych. 			
Macierz efektów kształcenia dla modułu/przedmiotu w odniesieniu do metod weryfikacji zamierzonych efektów kształcenia oraz formy realizacji zajęć:			

Numer efektu kształcenia	Student, który zaliczy moduł (przedmiot) wie/umie/potrafi:	Metody weryfikacji osiągnięcia zamierzonych efektów kształcenia:	Forma zajęć dydaktycznych * wpisz symbol
WIEDZA			
K_W 38	Zna mechanizmy zmian adaptacyjnych jako podstawy racjonalnego treningu sportowego.	projekt	W
UMIEJĘTNOŚCI			
K_U 31	Analizuje warunki progresji wyników sportowych i opracowuje długo, średnio i krótkoterminowe plany treningowe w wybranych dyscyplinach sportu.	projekt	Ć, S
KOMPETENCJE SPOŁECZNE/POSTAWA			
K_K 13	Stosuje zasady i przepisy regulujące funkcjonowanie wybranych dyscyplin w okresach przygotowania sportowego i zawodów.	Zadanie praktyczne	Ć
PRZYKŁADOWE METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW KSZTAŁCENIA			
<p>w zakresie wiedzy: Egzamin ustny (<i>niestandaryzowany, standaryzowany, tradycyjny, problemowy</i>); Egzamin pisemny – student generuje/rozpoznaje odpowiedź (<i>esej, raport; krótkie strukturyzowane pytania /SSQ/; test wielokrotnego wyboru /MCQ/; test wielokrotnej odpowiedzi /MRQ/; test dopasowania; test T/N; test uzupełniania odpowiedzi</i>);</p> <p>w zakresie umiejętności: Egzamin praktyczny; Obiektywny Strukturyzowany Egzamin Kliniczny /OSCE/; Mini-CEX (mini – clinical examination); Realizacja zleconego zadania; Projekt; Prezentacja;</p> <p>w zakresie kompetencji społecznych: Esej refleksyjny; Przedłużona obserwacja przez opiekuna/nauczyciela prowadzącego; Ocena 360° (opinie nauczycieli, kolegów/koleżanek, pacjentów, innych współpracowników); Samoocena (w tym portfolio);</p> <p>TREŚĆ ZAJĘĆ:</p> <p>Wykłady:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Teoretyczne podstawy programowania wysiłku fizycznego do celów treningowych. <ol style="list-style-type: none"> a. Rodzaje zmian adaptacyjnych, b. Efekty adaptacyjne w zakresie wytrzymałości, siły, szybkości i gibkości, c. Cykliczność procesu szkolenia, 2. Teoretyczne podstawy nauczania czynności ruchowych. 			

Ćwiczenia:

1. Metody treningowe stosowane w sportach wytrzymałościowych.
2. Metody treningowe stosowane w sportach siłowych.
3. Metody treningowe stosowane w sportach szybkościowych.
4. Metodyka treningów gier zespołowych.
5. Metodyka nauczania umiejętności ruchowych.

Samokształcenie:

1. Zebranie materiałów poglądowych z zakresu programowania wysiłku fizycznego do celów treningowych.

Literatura podstawowa i uzupełniająca, inne pomoce dydaktyczne:

Literatura podstawowa:

1. Birch K., MacLaren D., George K., (2009) Fizjologia sportu, Warszawa
2. Osiński W. (2003), Antropomotoryka, Poznań.
3. Roniker A., (2001) Fizjologia sportu, Warszawa
4. Sozański H. Podstawy teorii treningu sportowego. Warszawa 1999

Literatura uzupełniająca :

1. Michalski L., Metody treningowe kulturystyka, Toruń 2009
2. Nagalk Z., Trening sportowy – teoria i praktyka. Warszawa 1979
3. Łasiński G., (red.), Wprowadzenie do teorii treningu sportowego. AWF, Wrocław 1997.
4. Naglak Z., Metodyka trenowania sportowca. AWF, Wrocław 1999.
5. Sozański H. Śledziwski D. Obciążenia treningowe. Dokumentowanie i opracowywanie danych , Warszawa 1995,
6. Zajac A., Wilk M., Poprzęcki S., Bacik B. Współczesny trening siły mięśniowej. AWF Katowice, 2009

Wymagania dotyczące pomocy dydaktycznych:

1. Laptop
2. Projektor

Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu:

Zaliczenie ze stopniem

Weryfikacja osiągnięć w zakresie wiedzy:

1. Przygotowanie prezentacji multimedialnej na zadany temat. Ocenie podlegają:
 - a. treść merytoryczna - 95% oceny,
 - b. strona graficzna, estetyka – 5% oceny.

Weryfikacja osiągnięć w zakresie wiedzy i umiejętności:

2. Przygotowanie długoterminowego planu treningowego dla wybranej dyscypliny sportowej

Oceny:

- ocena dostateczna - odwórcze potraktowanie tematu, poprawne przygotowanie planu, zestaw ćwiczeń bez większych błędów .
- ocena dość dobra - poprawne opracowanie tematu, zestaw bez błędów.
- ocena dobra – pełne opracowanie tematu, zgodne z zasadami przygotowanie planu,
- ocena ponad dobra – pełne opracowanie tematu, szczegółowy, bezbłędny zestaw środków treningowych.
- ocena bardzo dobra – twórcze poszerzone potraktowanie tematu, szczegółowy, bezbłędny plan treningowy.

W zakresie samokształcenia:

3. Zebranie materiałów poglądowych w zakresie przepisów i zasad organizacji procesów treningowych i zawodów sportowych w ramach wybranych dyscyplin sportowych.

Nazwa i adres jednostki prowadzącej modul/przedmiot, kontakt (tel./e-mail)

Zakład Dietetyki Klinicznej, ul. Chodźki 1, tel. 81 448-69-02, 448-69-00

Imię i nazwisko osoby przygotowującej sylabus/osób przygotowujących sylabus:

dr Adam Fijewski

Imię i nazwisko osoby prowadzącej/osób prowadzących zajęcia:

dr Adam Fijewski

Podpis Kierownika jednostki prowadzącej zajęcia

Kierownik
Zakładu Dietetyki Klinicznej
Uniwersytetu Medycznego w Lublinie
Dr hab. Michał Skrzypek

Podpis Dziekana

DZIEKAN
Wydziału Nauk o Zdrowiu
Uniwersytetu Medycznego w Lublinie
Prof. dr hab. n. med. Irena Wrońska

Data sporządzenia sylabusu: 15.06.2019