

S Y L A B U S (KARTA PRZEDMIOTU)

| Nazwa programu studiów: USKFZ-DS-O-II-S-21/22Z-DiP S | | | | | | | |
|---|---------|--|---|---|---|------------------|---|
| Nazwa przedmiotu: diagnostyka i regulacja masy i składu ciała (SPECJALNO CI / SPECJALIZACJE / MODUŁY SPECJALNO CIOWE) | | | | | Kod przedmiotu: KFZ113AIIJ3451_5S | | |
| Nazwa kierunku: diagnostyka sportowa | | | | | | | |
| Forma studiów: II stopnia, stacjonarne | | Profil studiów: ogólnoakademicki | | Specjalno : diangoza i planowanie ywienia sportowca | | | |
| Status przedmiotu: obowi zkowy | | | | J zyk przedmiotu: semestr: 3 - j zyk polski | | | |
| Rok | Semestr | Forma zaj | Liczba godzin | | Forma zaliczenia | ECTS | |
| | | | | w tym e-learning | | | |
| 2 | 3 | wiczenia | 30 | 0 | ZO | 4 | |
| Razem | | | 30 | | | 4 | |
| Koordynator przedmiotu: | | dr MAREK KOLBOWICZ | | | | | |
| Prowadz cy zaj cia: | | dr MAREK KOLBOWICZ | | | | | |
| Cele przedmiotu: | | Celem przedmiotu jest przyswojenie wiedzy i umiej tno ci w zakresie diagnostyki regulacji masy i składu ciała sportowca na ró nym etapie rozwoju fizycznego. Poznanie czynników i metod pozwalaj cych utrzyma odpowiedni mas i skład ciała. Rozwijanie u studentów postawy gotowo ci do podj cia działa w zakresie diagnostyki i kontroli masy ciała. | | | | | |
| Wymagania wst pne: | | Podstawowa wiedza na temat suplementacji i racjonalnego od ywania | | | | | |
| EFEKTY UCZENIA SI | | | | | | | |
| Kategoria | Lp | KOD | Opis efektu | | Odniesienie do efektów dla programu | | |
| wiedza | 1 | EP1 | Posiada wiedz z zakresu ywienia i suplementacji w sporcie. | | K_W08 | | |
| | 2 | EP2 | Wie jak zdiagnozowa i regulowa mas i skład ciała człowieka. | | K_W08 | | |
| umiej tno ci | 1 | EP3 | Potrafi samodzielnie zdiagnozowa i zastosowa odpowiednie metody w regulacji masy i składu ciała. | | K_U14 | | |
| | 2 | EP4 | Posiada umiej tno samokształcenia poprzez m.in. wyszukiwania niezbdnych danych, najnowszych wiatowych trendów w dietetyce oraz zastosowania posiadanej wiedzy w przyszłej działalno ci zawodowej. | | K_U09 K_U15 | | |
| kompetencje społeczne | 1 | EP5 | Ma wiadomo swojej roli w kształtowaniu nawyków ywieniowych niezbdnych w utrzymaniu prawidłowej masy i składu ciała. | | K_K08 | | |
| | 2 | EP6 | Rozumie potrzeb samokształcenia si w zakresie diagnostyki, regulacji masy i składu ciała. | | K_K01 K_K02 | | |
| TRE CI PROGRAMOWE | | | | | Semestr | Liczba godzin | |
| | | | | | | w tym e-learning | |
| Przedmiot: diagnostyka i regulacja masy i składu ciała | | | | | | | |
| Forma zaj : wiczenia | | | | | | | |
| 1. Czynniki uzale nione utrzymaniem odpowiedniej masy ciała | | | | | 3 | 3 | 0 |
| 2. Metody oceniania stosunków beztuszczowej masy ciała oraz masy tkanki tłuszczowej | | | | | 3 | 3 | 0 |
| 3. Metody pozwalaj ce utrzyma odpowiedni mas ciała | | | | | 3 | 5 | 0 |
| 4. Badania antropometryczne jako wska nik sukcesu w regulacji masy ciała | | | | | 3 | 5 | 0 |

| | | | | | |
|--|--|--|----------------------------------|-------------------|-----------------|
| 5. Czynniki umożliwiające efektywną regulację masy ciała | | 3 | 8 | 0 | |
| 6. Przegląd diet oraz dopasowanie ich do określonych problemów związanych z masą i składem ciała | | 3 | 6 | 0 | |
| Metody kształcenia | prezentacje multimedialne, dyskusja | | | | |
| Metody weryfikacji efektów uczenia się | | | Nr efektu uczenia się z sylabusu | | |
| | KOLOKWIUM | | EP1,EP2,EP3,EP4 | | |
| | PREZENTACJA | | EP1,EP2,EP3,EP4,EP5 | | |
| | ZAJĘCIA PRAKTYCZNE (WERYFIKACJA POPRZEZ OBSERWACJĘ) | | EP1,EP2,EP3,EP4,EP5,EP6 | | |
| Forma i warunki zaliczenia | Warunkiem uzyskania zaliczenia jest: 1. Obecność i aktywne uczestnictwo w zajęciach 2. Pozytywna ocena z prezentacji 3. Pozytywna ocena z kolokwium | | | | |
| | Zasady wyliczania oceny z przedmiotu | | | | |
| | Oceny końcowe stanowi średnia arytmetyczna z: 1. Prezentacji - 50% oceny końcowej 2. Kolokwium - 50% oceny końcowej | | | | |
| Metoda obliczania oceny końcowej | Sem. | Przedmiot | Rodzaj zaliczenia | Metoda obl. oceny | Waga do redniej |
| | 3 | diagnostyka i regulacja masy i składu ciała | | Ważona | |
| | 3 | diagnostyka i regulacja masy i składu ciała [wiczenia] | zaliczenie z ocen | | 1,00 |
| Literatura podstawowa | Lafay O. (2012): Skuteczne odżywianie w treningu i sporcie, Wydawnictwo JK, Łódź | | | | |
| | M. Jarosz, B. Bułhak-Jachymczyk: - PZWL, Warszawa 2008 (2008): Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji chorób niezakaźnych, PZWL, Warszawa | | | | |
| Literatura uzupełniająca | A. Zajac, S. Poprzęcki, M. Czuba, G. Zydek, A. Goła (2012): Dieta i suplementacja w sporcie i rekreacji, AWF Katowice, Katowice | | | | |
| | Malczewska J. i in. (1991): Regulacja masy ciała w sporcie wyczynowym, Wydawnictwo Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu, Warszawa | | | | |
| NAKŁAD PRACY STUDENTA | | | | | |
| | | Liczba godzin | | | |
| | | W tym e-learning | | | |
| Zajęcia dydaktyczne | 30 | | 0 | | |
| Udział w egzaminie/zaliczeniu | 3 | | 0 | | |
| Przygotowanie się do zajęć | 12 | | 0 | | |
| Studiowanie literatury | 12 | | 0 | | |
| Udział w konsultacjach | 14 | | 0 | | |
| Przygotowanie projektu / eseju / itp. | 16 | | 0 | | |
| Przygotowanie się do egzaminu/zaliczenia | 13 | | 0 | | |
| Ł. CZYNY nakład pracy studenta w godz. | 100 | | | | |
| Liczba punktów ECTS | 4 | | | | |

S Y L A B U S (KARTA PRZEDMIOTU)

| Nazwa programu studiów: USKFZ-DS-O-II-S-21/22Z | | | | | | | |
|--|---------|--|--|---|--|-------------------------------------|---|
| Nazwa przedmiotu: diagnoza i podstawowe metody leczenia w fizjoterapii (KIERUNKOWE) | | | | | Kod przedmiotu: KFZ113AIIJ3451_32S | | |
| Nazwa kierunku: diagnostyka sportowa | | | | | | | |
| Forma studiów: II stopnia, stacjonarne | | Profil studiów: ogólnoakademicki | | | Specjalno : | | |
| Status przedmiotu: obowi zkowy | | | | J zyk przedmiotu: semestr: 2 - j zyk polski | | | |
| Rok | Semestr | Forma zaj | Liczba godzin | | Forma zaliczenia | ECTS | |
| | | | | w tym e-learning | | | |
| 1 | 2 | wiczenia | 30 | 0 | ZO | 4 | |
| Razem | | | 30 | | | 4 | |
| Koordynator przedmiotu: | | mgr BEATA BURYTA | | | | | |
| Prowadz cy zaj cia: | | mgr BEATA BURYTA | | | | | |
| Cele przedmiotu: | | Celem przedmiotu jest zapoznanie studentów z teoretyczn wiedz w zakresie systematyki podstawowych metod diagnozowania i leczenia w fizjoterapii oraz wybranych technik leczenia i metod terapeutycznych. Umiej tno ci diagnozy fizjoterapeutycznej nabyte podczas zaj pozwol studentowi na przygotowanie badanego do podj cia wysiłku fizycznego. | | | | | |
| Wymagania wst pne: | | Znajomo anatomicznej budowy ciała człowieka, a w szczególno ci znajomo funkcji poszczególnych układów narz du ruchu podczas wysiłku fizycznego. | | | | | |
| EFEKTY UCZENIA SI | | | | | | | |
| Kategoria | Lp | KOD | Opis efektu | | | Odniesienie do efektów dla programu | |
| wiedza | 1 | EP1 | Wie jak diagnozowa problemy zdrowotne wyst puj ce podczas uprawiania sportu, oraz zna testy niezbd ne do diagnozy funkcjonalnej stosowane w fizjoterapii. | | | K_W09 K_W11 | |
| | 2 | EP2 | Zna metody leczenia w fizjoterapii i rozumie specyfik wybranych jednostek terapeutycznych w wybranych dyscyplinach sportu. | | | K_W10 | |
| umiej tno ci | 1 | EP3 | Czynnie uczestniczy w planowaniu leczenia w fizjoterapii, przez co wspiera swój rozwój zawodowy w zakresie diagnostyki sportowej. | | | K_U09 | |
| | 2 | EP4 | Potrafi wykorzysta zdobyt wiedz i posługuwa si metodami leczenia w fizjoterapii. | | | K_U10 | |
| kompetencje społeczne | 1 | EP5 | Jest gotowy do wspomagania procesu treningowego w zakresie diagnozy i metod leczenia w fizjoterapii. | | | K_K08 | |
| TRE CI PROGRAMOWE | | | | | Semestr | Liczba godzin | |
| | | | | | | w tym e-learning | |
| Przedmiot: diagnoza i podstawowe metody leczenia w fizjoterapii | | | | | | | |
| Forma zaj : wiczenia | | | | | | | |
| 1. Diagnostyka jako podstawowy element prawidłowej rehabilitacji i fizjoterapii. | | | | | 2 | 4 | 0 |
| 2. Metody diagnozowania w fizjoterapii medycznej i sportowej. | | | | | 2 | 6 | 0 |
| 3. Zasady doboru rodków, metod i form fizjoterapii w celu zwi kszczenia efektywno ci leczenia. | | | | | 2 | 6 | 0 |
| 4. Wpływ wicze fizycznych na organizm człowieka jako element fizjoterapii. | | | | | 2 | 4 | 0 |
| 5. Podstawy terapii manualnej, jako metody leczenia w fizjoterapii. | | | | | 2 | 5 | 0 |

| | | | | | |
|--|--|--|-------------------|---------------------------------|-----------------|
| 6. Podstawy masa u, jako metody leczenia w fizjoterapii. | | 2 | 5 | 0 | |
| Metody kształcenia | zaj cia praktyczne, wykład z prezentacj multimedialn , praca w grupach | | | | |
| Metody weryfikacji efektów uczenia si | | | | Nr efektu uczenia si z sylabusu | |
| | KOLOKWIUM | | | EP1,EP2,EP3,EP4,EP5 | |
| | PROJEKT | | | EP1,EP2,EP4,EP5 | |
| | ZAJ CIA PRAKTYCZNE (WERYFIKACJA POPRZEZ OBSERWACJ) | | | EP1,EP3 | |
| Forma i warunki zaliczenia | Aktywne uczestnictwo we wszystkich zaj ciach stanowi 10% oceny ko cowej Zaliczenie praktyczno-teoretyczne stanowi 30% oceny ko cowej Ocena projektu grupowego w zakresie przygotowanego i przeprowadzonego przez grup eksperymentu dotycz cego metod leczenia w fizjoterapii 20% oceny ko cowej Kolokwium pisemne z wicze - stanowi 40% oceny ko cowej | | | | |
| | Zasady wyliczania oceny z przedmiotu | | | | |
| | Wszystkie elementy wymienione w pkt 1-4 musza by zaliczone na ocen minimum dostateczna - ocena z zaliczenia moze ulec podwyzszeniu w zakresie 10-20% za aktywnos wolontariacka studenta na zasadach okreslonych przez prowadzacego. | | | | |
| Metoda obliczania oceny ko cowej | Sem. | Przedmiot | Rodzaj zaliczenia | Metoda obl. oceny | Waga do redniej |
| | 2 | diagnoza i podstawowe metody leczenia w fizjoterapii | | Wa ona | |
| | 2 | diagnoza i podstawowe metody leczenia w fizjoterapii [wiczenia] | zaliczenie z ocen | | 1,00 |
| Literatura podstawowa | Brukner P., Khan K. (2012): Kliniczna medycyna sportowa, DB Publishing, London | | | | |
| | Donatelli R.A. (2010): Rehabilitacja w sporcie, Elsevier Urban&Partner, Warszawa | | | | |
| | Jagier A., Nazar K., Dziak A. (2013): Medycyna sportowa, PZWL, Warszawa | | | | |
| | Magiera L., Walaszek R. (2003): Masa sportowy z elementami odnowy biologicznej, BIOSPORT, Kraków | | | | |
| Literatura uzupełniaj ca | Kolster B., Ebett-Paprotny G. (2001): Poradnik fizjoterapeuty, Wyd. im. Ossoli skich, Wrocław | | | | |
| | Straburzy ska-Lupa A., Straburzy ski G. (2008): Fizjoterapia z elementami klinicznymi, PZWL, Warszawa | | | | |
| NAKŁAD PRACY STUDENTA | | | | | |
| | | Liczba godzin | | | |
| | | W tym e-learning | | | |
| Zaj cia dydaktyczne | 30 | | 0 | | |
| Udział w egzaminie/zaliczeniu | 3 | | 0 | | |
| Przygotowanie si do zaj | 15 | | 0 | | |
| Studiowanie literatury | 17 | | 0 | | |
| Udział w konsultacjach | 15 | | 0 | | |
| Przygotowanie projektu / eseju / itp. | 10 | | 0 | | |
| Przygotowanie si do egzaminu/zaliczenia | 10 | | 0 | | |
| Ł CZNY nakład pracy studenta w godz. | 100 | | | | |
| Liczba punktów ECTS | 4 | | | | |

S Y L A B U S (KARTA PRZEDMIOTU)

| Nazwa programu studiów: USKFZ-DS-O-II-S-21/22Z-DiP S | | | | | | |
|--|---------|---|--|---|-------------------------------------|----------|
| Nazwa przedmiotu: dozwolone i niedozwolone wspomaganie w sporcie (SPECJALNO CI / SPECJALIZACJE / MODUŁY SPECJALNO CIOWE) | | | | Kod przedmiotu: KFZ113AIIJ3451_7S | | |
| Nazwa kierunku: diagnostyka sportowa | | | | | | |
| Forma studiów: II stopnia, stacjonarne | | Profil studiów: ogólnoakademicki | | Specjalno : diangoza i planowanie ywienia sportowca | | |
| Status przedmiotu: obowi zkowy | | | J zyk przedmiotu: semestr: 4 - j zyk polski | | | |
| Rok | Semestr | Forma zaj | Liczba godzin | | Forma zaliczenia | ECTS |
| | | | | w tym e-learning | | |
| 2 | 4 | wiczenia | 30 | 0 | ZO | 5 |
| | | wykład | 10 | 0 | E | |
| Razem | | | 40 | | | 5 |
| Koordynator przedmiotu: | | dr MAREK KOLBOWICZ | | | | |
| Prowadz cy zaj cia: | | dr MAREK KOLBOWICZ | | | | |
| Cele przedmiotu: | | Celem przedmiotu jest zdobycie wiedzy o pozytywnych i negatywnych skutkach stosowania dozwolonego i niedozwolonego wspomagania w sporcie kwalifikowanym i amatorskim. Nabycie przez studenta umiej tno ci klasyfikowania i stosowania wspomagania w sporcie. Rozwijanie u studentów postawy gotowo ci do podj cia działa w celu u wiadamiania innym skutków stosowania niedozwolonego wspomagania w sporcie i yciu codziennym. | | | | |
| Wymagania wst pne: | | Podstawowa wiedza na temat suplementacji w sporcie i stosowania niedozwolonych rodków dopingowych | | | | |
| EFEKTY UCZENIA SI | | | | | | |
| Kategoria | Lp | KOD | Opis efektu | | Odniesienie do efektów dla programu | |
| wiedza | 1 | EP1 | Zna skutki fizjologiczne i prawne stosowania dozwolonych i niedozwolonych rodków w sporcie kwalifikowanym i amatorskim. | | K_W04 K_W08 | |
| | 2 | EP2 | Zna pozytywne i negatywne strony stosowania suplementacji i niedozwolonych rodków dopingowych w sporcie. | | K_W18 | |
| umiej tno ci | 1 | EP3 | Potrafi formułowa opinie dotycz ce stosowania rodków niedozwolonych w sporcie kwalifikowanym i amatorskim oraz potrafi na bie co ledzi najnowsze doniesienie na temat dopinguj cych rodków. | | K_U02 | |
| | 2 | EP4 | Potrafi definiowa kategorie rodków dozwolonych i niedozwolonych stosowanych w sporcie. | | K_U07 | |
| kompetencje społeczne | 1 | EP5 | Ma wiadomo swojej roli w kształtowaniu prawidłowych nawyków ywieniowych i zagro e wynikaj cych ze stosowania niedozwolonych rodków dopingowych. | | K_K01 K_K02 K_K08 | |
| TRE CI PROGRAMOWE | | | | Semestr | Liczba godzin | |
| | | | | | w tym e-learning | |
| Przedmiot: dozwolone i niedozwolone wspomaganie w sporcie | | | | | | |
| Forma zaj : wykład | | | | | | |
| 1. Listy rodków dopinguj cych IOC i WADA - przegl d i charakterystyka rodków | | | | 4 | 7 | 0 |
| 2. Doping nieintencyjny - zagro enia oraz post powanie | | | | 4 | 3 | 0 |
| Forma zaj : wiczenia | | | | | | |

| | | | | | |
|--|---|--|----------------------------------|-------------------|------------------|
| 1. SAA - sterydy anaboliczno-adrogenne, wpływ i zagrożenia wynikające z ich stosowania | 4 | 10 | 0 | | |
| 2. Peptydy oraz hormon wzrostu | 4 | 5 | 0 | | |
| 3. Erytropoetyna EPO | 4 | 4 | 0 | | |
| 4. Wspomagania farmakologiczne a wydolność organizmu sportowca | 4 | 4 | 0 | | |
| 5. Diuretyki i środki maskujące | 4 | 4 | 0 | | |
| 6. Leczenia astmy a doping, doping nie wiadomy | 4 | 3 | 0 | | |
| Metody kształcenia | wykłady, prezentacje multimedialne, dyskusja | | | | |
| Metody weryfikacji efektów uczenia się | | | Nr efektu uczenia się z sylabusu | | |
| | EGZAMIN PISEMNY | | EP1,EP2,EP3 | | |
| | KOLOKWIMUM | | EP1,EP2,EP4,EP5 | | |
| | PREZENTACJA | | EP1,EP2,EP3,EP4,EP5 | | |
| | ZAJĘCIA PRAKTYCZNE (WERYFIKACJA POPRZEZ OBSERWACJĘ) | | EP1,EP2,EP3,EP4,EP5 | | |
| Forma i warunki zaliczenia | Warunkiem uzyskania zaliczenia jest: 1. Obecność i aktywne uczestnictwo w zajęciach 2. Pozytywna ocena z prezentacji 3. Pozytywna ocena z kolokwium 4. Pozytywna ocena z egzaminu | | | | |
| | Zasady wyliczania oceny z przedmiotu | | | | |
| | Ocena końcowa stanowi średnią arytmetyczną z: 1. Prezentacja i kolokwium z ćwiczeń - 50% oceny końcowej 2. Egzamin - 50% oceny końcowej | | | | |
| Metoda obliczania oceny końcowej | Sem. | Przedmiot | Rodzaj zaliczenia | Metoda obl. oceny | Waga do średniej |
| | 4 | dozwolone i niedozwolone wspomaganie w sporcie | | Arytmetyczna | |
| | 4 | dozwolone i niedozwolone wspomaganie w sporcie [wykład] | egzamin | | |
| | 4 | dozwolone i niedozwolone wspomaganie w sporcie [ćwiczenia] | zaliczenie z ocen | | |
| Literatura podstawowa | Gardocka T., Jagiełło D. (2015): Problemy prawne na styku sportu i medycyny, C.H. Beck, Warszawa | | | | |
| | Sys-Nowosielski K. (2002): Doping nie tylko w sporcie: przyczyny, skutki, przeciwdziałanie, AWF Katowice, Katowice | | | | |
| | (2017): USTAWA z dnia 21 kwietnia 2017 r. o zwalczaniu dopingu w sporcie | | | | |
| Literatura uzupełniająca | | | | | |
| NAKŁAD PRACY STUDENTA | | | | | |
| | | Liczba godzin | | | |
| | | W tym e-learning | | | |
| Zajęcia dydaktyczne | 40 | | 0 | | |
| Udział w egzaminie/zaliczeniu | 6 | | 0 | | |
| Przygotowanie się do zajęć | 10 | | 0 | | |
| Studiowanie literatury | 18 | | 0 | | |
| Udział w konsultacjach | 19 | | 0 | | |
| Przygotowanie projektu / eseju / itp. | 15 | | 0 | | |
| Przygotowanie się do egzaminu/zaliczenia | 17 | | 0 | | |
| Ł. CZYNY nakład pracy studenta w godz. | 125 | | | | |
| Liczba punktów ECTS | 5 | | | | |

S Y L A B U S (KARTA PRZEDMIOTU)

| Nazwa programu studiów: USKFZ-DS-O-II-S-21/22Z | | | | | | | |
|---|---------|---|--|---|--|--|---|
| Moduł: Przedmiot do wyboru w j z. angielskim [moduł] | | | | | | | |
| Nazwa przedmiotu: epigenetics (POZOSTAŁE PRZEDMIOTY / MODUŁY) | | | | | Kod przedmiotu: KFZ113AIIJ3451_51S | | |
| Nazwa kierunku: diagnostyka sportowa | | | | | | | |
| Forma studiów: II stopnia, stacjonarne | | | Profil studiów: ogólnoakademicki | | Specjalno : | | |
| Status przedmiotu: fakultatywny | | | | J zyk przedmiotu: semestr: 1 - j zyk angielski (100%) | | | |
| Rok | Semestr | Forma zaj | Liczba godzin | | Forma zaliczenia | ECTS | |
| | | | | w tym e-learning | | | |
| 1 | 1 | laboratorium | 15 | 0 | ZO | 3 | |
| | | wykład | 5 | 0 | ZO | | |
| Razem | | | 20 | | | 3 | |
| Koordynator przedmiotu: | | dr hab. MAREK SAWCZUK | | | | | |
| Prowadz cy zaj cia: | | dr hab. AGNIESZKA MACIEJEWSKA-SKRENDO | | | | | |
| Cele przedmiotu: | | Przedstawienie najnowszych informacji na temat zagadnień epigenetycznych Zapoznanie z epigenetyczn regulacj ekspresji genów Nabycie umiej tno ci wyboru i stosowania technik badawczych wykorzystywanych w analizach epigenetycznych | | | | | |
| Wymagania wst pne: | | Podstawowa wiedza z zakresu genetyki i biologii komórki | | | | | |
| EFEKTY UCZENIA SI | | | | | | | |
| Kategoria | Lp | KOD | Opis efektu | | | Odniesienie do efektów dla programu | |
| wiedza | 1 | EP1 | Zna mechanizmy epigenetyczne i ich znaczenie w organizmie człowieka. | | | K_W12 K_W13 | |
| | 2 | EP2 | Zna zasady epigenetycznej regulacji ekspresji genów. | | | K_W12 K_W13 K_W16 K_W17 | |
| umiej tno ci | 1 | EP3 | Potrąfi zaproponowa adekwatna technik badawcz do analiz epigenetycznych. | | | K_U08 K_U10 K_U12 | |
| kompetencje społeczne | 1 | EP4 | Jest ch tny do współdziałania z innymi członkami zespołu w celu rozwi zania zada diagnostycznych. | | | K_K03 K_K05 K_K07 | |
| TRE CI PROGRAMOWE | | | | | Semestr | Liczba godzin | |
| | | | | | | w tym e-learning | |
| Przedmiot: epigenetics | | | | | | | |
| Forma zaj : wykład | | | | | | | |
| 1. Mechanizmy metylacji DNA | | | | | 1 | 2 | 0 |
| 2. Modyfikacje epigenetyczne niekoduj cego RNA | | | | | 1 | 2 | 0 |
| 3. Molekularne mechanizmy modyfikacji histonów | | | | | 1 | 1 | 0 |
| Forma zaj : laboratorium | | | | | | | |
| 1. Analizy metylacji DNA w obr bie genów | | | | | 1 | 3 | 0 |

| | | | | | |
|--|---|----------------------------|-------------------|----------------------------------|-----------------|
| 2. Analizy modyfikacji histonów w całym genomie | | 1 | 3 | 0 | |
| 3. Imprinting genomowy | | 1 | 3 | 0 | |
| 4. Wpływ diety na procesy epigenetyczne | | 1 | 3 | 0 | |
| 5. Epigenetyka procesów pamięci oraz w chorobach neurologicznych | | 1 | 3 | 0 | |
| Metody kształcenia | wiczenia laboratoryjne prowadzone metodą pracy w grupach, wykłady prowadzone w formie informacyjno-konwersatoryjnej z wykorzystaniem prezentacji multimedialnych | | | | |
| Metody weryfikacji efektów uczenia się | | | | Nr efektu uczenia się z sylabusu | |
| | KOŁOKWIUM | | | EP1 | |
| | SPRAWDZIAN | | | EP2,EP3 | |
| | ZAJĘCIA PRAKTYCZNE (WERYFIKACJA POPRZEC OBSERWACJAMI) | | | EP4 | |
| Forma i warunki zaliczenia | Zaliczenie wykładów: ocena końcowa z wykładów wystawiana na podstawie oceny z kolokwium. Zaliczenie ćwiczeń: ocena końcowa z ćwiczeń wystawiana na podstawie oceny ze sprawdzianu oraz aktywności na wiczeniach. | | | | |
| | Zasady wyliczania oceny z przedmiotu | | | | |
| | Ocena końcowa z przedmiotu wyliczana jest na podstawie oceny końcowej z ćwiczeń i oceny z egzaminu w stosunku 1:1. | | | | |
| Metoda obliczania oceny końcowej | Sem. | Przedmiot | Rodzaj zaliczenia | Metoda obl. oceny | Waga do redniej |
| | 1 | epigenetics | | Arytmetyczna | |
| | 1 | epigenetics [laboratorium] | zaliczenie z ocen | | |
| | 1 | epigenetics [wykład] | zaliczenie z ocen | | |
| Literatura podstawowa | Moore DS. (2017): Behavioral epigenetics, Jan;9(1), Wiley Interdiscip Rev Syst Biol Med. , Poznan | | | | |
| | Potaczek DP. et al. (2017): Epigenetics and allergy: from basic mechanisms to clinical applications, Apr;9(4):539-571, Epigenomics, Łódź | | | | |
| | Sapienza C., Issa JP. (2016): Diet, Nutrition, and Cancer Epigenetics, Jul 17;36: 665-81, Annu Rev Nutr. | | | | |
| Literatura uzupełniająca | Cieszczyk P i in. (2008): Badania genetyczne w sporcie, International Association of Ontokinesiologists | | | | |
| NAKŁAD PRACY STUDENTA | | | | | |
| | | Liczba godzin | | | |
| | | W tym e-learning | | | |
| Zajęcia dydaktyczne | 20 | | 0 | | |
| Udział w egzaminie/zaliczeniu | 4 | | 0 | | |
| Przygotowanie się do zajęć | 10 | | 0 | | |
| Studiowanie literatury | 15 | | 0 | | |
| Udział w konsultacjach | 10 | | 0 | | |
| Przygotowanie projektu / eseju / itp. | 0 | | 0 | | |
| Przygotowanie się do egzaminu/zaliczenia | 16 | | 0 | | |
| Ł. CZYNY nakład pracy studenta w godz. | 75 | | | | |
| Liczba punktów ECTS | 3 | | | | |

S Y L A B U S (KARTA PRZEDMIOTU)

| Nazwa programu studiów: USKFZ-DS-O-II-S-21/22Z | | | | | | | |
|--|---------|--|--|---|--|-------------------------------------|---|
| Nazwa przedmiotu: ergonomia (PODSTAWOWE) | | | | | Kod przedmiotu: KFZ113AIIJ3451_46S | | |
| Nazwa kierunku: diagnostyka sportowa | | | | | | | |
| Forma studiów: II stopnia, stacjonarne | | | Profil studiów: ogólnoakademicki | | Specjalno : | | |
| Status przedmiotu: obowi zkowy | | | | J zyk przedmiotu: semestr: 1 - j zyk polski | | | |
| Rok | Semestr | Forma zaj | Liczba godzin | | Forma zaliczenia | ECTS | |
| | | | | w tym e-learning | | | |
| 1 | 1 | wiczenia | 15 | 0 | ZO | 2 | |
| Razem | | | 15 | | | 2 | |
| Koordynator przedmiotu: | | mgr ROBERT TERCZY SKI | | | | | |
| Prowadz cy zaj cia: | | mgr ROBERT TERCZY SKI | | | | | |
| Cele przedmiotu: | | Celem jest przekazanie podstawowej wiedzy z zakresu ergonomii pracy oraz u wiadomienie zagro e i ryzyka jakie pojawiaj si na stanowisku pracy. Ponadto student poznaje standardy optymalnego stanowiska pracy. Student potrafi zastosowa wiedz z zakresu ergonomii w pracy zawodowej. Student zwi ksza poziom swojej wiadomo ci w kontek cie odpowiedzialno ci za stan swojego zdrowia, w tym kształtowanie prawidłowej postawy ciała, zmniejszenia wyst powania dolegliwo ci bólowych i zm czenia w trakcie wykonywania pracy. | | | | | |
| Wymagania wst pne: | | Brak | | | | | |
| EFEKTY UCZENIA SI | | | | | | | |
| Kategoria | Lp | KOD | Opis efektu | | | Odniesienie do efektów dla programu | |
| wiedza | 1 | EP1 | Uzyskuje wiedz z zakresu wpływów czynników rodowiskowych na prac zawodow . | | | K_W06 | |
| | 2 | EP2 | Wie jakie s techniki regeneracji psychofizycznej w pracy i po pracy. | | | K_W01 | |
| | 3 | EP3 | Poznaje zagro enia dla zdrowia i ycia podczas wykonywania pracy. | | | K_W01 | |
| umiej tno ci | 1 | EP4 | Potrafi oszacowa zagro enia zwi zane z wykonywaniem pracy zawodowej. | | | K_U16 | |
| | 2 | EP5 | Potrafi przygotowa swoje stanowisko pracy zgodnie z zasadami ergonomii. | | | K_U16 | |
| kompetencje społeczne | 1 | EP6 | Rozumiej c istot zagadnie ergonomii, jest gotowy do zastosowania ich podczas wykonywania swoich obowi zków. | | | K_K01 K_K07 | |
| TRE CI PROGRAMOWE | | | | | Semestr | Liczba godzin | |
| | | | | | | w tym e-learning | |
| Przedmiot: ergonomia | | | | | | | |
| Forma zaj : wiczenia | | | | | | | |
| 1. Ergonomia: korekcyjna, koncepcyjna, układów (człowiek-maszyna- rodowisko) | | | | | 1 | 2 | 0 |
| 2. Ergonomia działy specjalne: bran owa, wyrobu codziennego u ytku, warunków pracy, osób starszych | | | | | 1 | 2 | 0 |
| 3. Czynniki rodowiska pracy: mikroklimat, o wietlenie, barwy, hałas, drgania, pyły, promieniowanie | | | | | 1 | 2 | 0 |
| 4. Rytmu biologiczne w pracy zawodowej | | | | | 1 | 2 | 0 |
| 5. Regeneracja sił psychofizycznych w/po pracy | | | | | 1 | 2 | 0 |

| | | | | | |
|--|---|------------------------|-------------------|----------------------------------|-----------------|
| 6. Stanowisko komputerowe: wpływ komputera na człowieka, warunki pracy na stanowisku komputerowym, parametry geometryczne stanowiska komputerowego, przeciwwskazania do pracy przy komputerze. | | 1 | 1 | 0 | |
| 7. Fizjologia organizmu człowieka a praca. | | 1 | 2 | 0 | |
| 8. Rytm biologiczne w pracy zawodowej | | 1 | 2 | 0 | |
| Metody kształcenia | Prezentacja, Zajęcia audytoryjne | | | | |
| Metody weryfikacji efektów uczenia się | | | | Nr efektu uczenia się z sylabusu | |
| | KOŁOKWIUM | | | EP1,EP2,EP3,EP4,EP5,EP6 | |
| Forma i warunki zaliczenia | Uczyszczanie na zajęciach. Uzyskanie oceny pozytywnej z kolokwium końcowego. | | | | |
| | Zasady wyliczania oceny z przedmiotu | | | | |
| | | Kolokwium końcowe 100% | | | |
| Metoda obliczania oceny końcowej | Sem. | Przedmiot | Rodzaj zaliczenia | Metoda obl. oceny | Waga do redniej |
| | 1 | ergonomia | | Ważona | |
| | 1 | ergonomia [wiczenia] | zaliczenie z ocen | | 1,00 |
| Literatura podstawowa | J. Long J. I in. (2011): Cognitive ergonomics and human-computer interaction, Cambridge University Press, Cambridge | | | | |
| | Kowal E. (2002): Ekonomiczno-społeczne aspekty ergonomii, PWN, Warszawa-Poznań | | | | |
| | Rosner J. (1985): Ergonomia, Państwowe Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa | | | | |
| | Rosner J. (1982): Podstawy ergonomii Materiały do zajęć dydaktycznych z podstaw ergonomii., Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa | | | | |
| | Tytyk E. (2001): Projektowanie ergonomiczne, Wydawnictwo Naukowe PWN, Wydawnictwo Naukowe PWN | | | | |
| Literatura uzupełniająca | Boryczka M. (2014): Ergonomia i bezpieczeństwo pracy, Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego, Katowice | | | | |
| NAKŁAD PRACY STUDENTA | | | | | |
| | | Liczba godzin | | | |
| | | W tym e-learning | | | |
| Zajęcia dydaktyczne | 15 | | 0 | | |
| Udział w egzaminie/zaliczeniu | 2 | | 0 | | |
| Przygotowanie się do zajęć | 8 | | 0 | | |
| Studiowanie literatury | 8 | | 0 | | |
| Udział w konsultacjach | 9 | | 0 | | |
| Przygotowanie projektu / eseju / itp. | 0 | | 0 | | |
| Przygotowanie się do egzaminu/zaliczenia | 8 | | 0 | | |
| Ł. CZYNY nakład pracy studenta w godz. | 50 | | | | |
| Liczba punktów ECTS | 2 | | | | |

SYLABUS (KARTA PRZEDMIOTU)

| Nazwa programu studiów: USKFZ-DS-O-II-S-21/22Z | | | | | | |
|---|---------|--|--|--|-------------------------------------|----------|
| Nazwa przedmiotu: filozofia z bioetyk (OGÓLNOUCZELNIANE) | | | | Kod przedmiotu: KFZ113AIIJ3451_24S | | |
| Nazwa kierunku: diagnostyka sportowa | | | | | | |
| Forma studiów: II stopnia, stacjonarne | | Profil studiów: ogólnoakademicki | | Specjalno : | | |
| Status przedmiotu: obowi zkowy | | | J zyk przedmiotu: semestr: 1 - j zyk polski | | | |
| Rok | Semestr | Forma zaj | Liczba godzin | | Forma zaliczenia | ECTS |
| | | | | w tym e-learning | | |
| 1 | 1 | wiczenia | 10 | 0 | ZO | 3 |
| | | wykład | 5 | 0 | ZO | |
| Razem | | | 15 | | | 3 |
| Koordynator przedmiotu: | | ks. dr hab. GRZEGORZ CHOJNACKI | | | | |
| Prowadz cy zaj cia: | | ks. dr hab. GRZEGORZ CHOJNACKI | | | | |
| Cele przedmiotu: | | Celem przedmiotu jest dostarczenie wiedzy z zakresu wpływu filozofii na nauk poprzez przedstawienie buddyzmu i technik uwa no ci. Student nab dzie umiej tno szerokiego spojrzenia na moralno i etycznie w zakresie prowadzonych bada (m.in. bioetycznych i z historii medycyny). | | | | |
| Wymagania wst pne: | | Podstawowa wiedza z zakresu filozofii. | | | | |
| EFEKTY UCZENIA SI | | | | | | |
| Kategoria | Lp | KOD | Opis efektu | | Odniesienie do efektów dla programu | |
| wiedza | 1 | EP1 | Uzyskuje pogł bion i uporz dkowan wiedz na temat wpływu nurtów filozoficznych na nauk . | | K_W03 | |
| | 2 | EP2 | Ma wiedz na temat teoretycznych podstaw działa profilaktycznych i interwencyjnych w zakresie wła ciwym dla mindfulness, zna zasady praktyki opartej na dowodach; ma uporz dkowan wiedz o zdrowiu i chorobie. | | K_W03 | |
| umiej tno ci | 1 | EP3 | Potrafi wykorzysta wiedz teoretyczn z zakresu mindfulness oraz powi zanych z ni dyscyplin w diagnostyce sportowej. | | K_U02 K_U12 | |
| | 2 | EP4 | Potrafi samodzielnie planowa i realizowa własne uczenie si wicze mindfluness przez całe ycie i ukierunkowywa innych w tym zakresie. | | K_U12 | |
| kompetencje społeczne | 1 | EP5 | Jest gotowy do realizowania zada zawodowych; wykazuje aktywno w podejmowaniu indywidualnych i zespołowych działa profesjonalnych w zakresie mindfulness. | | K_K05 | |
| TRE CI PROGRAMOWE | | | | Semestr | Liczba godzin | |
| | | | | | w tym e-learning | |
| Przedmiot: filozofia z bioetyk | | | | | | |
| Forma zaj : wykład | | | | | | |
| 1. Przegl d klasycznych nurtów filozoficznych, Kant, Nietzsche, Buddyzm | | | | 1 | 3 | 0 |
| 2. Etyka i Bioetyka | | | | 1 | 2 | 0 |
| Forma zaj : wiczenia | | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|--------------------------------|-------------------|---------------------------------|-----------------|
| 1. Trening uwa no ci | | 1 | 6 | 0 | |
| 2. Dylematy etyczne i bioetyczne | | 1 | 4 | 0 | |
| Metody kształcenia | wykład, wykład interaktywny, symulacje, prezentacja | | | | |
| Metody weryfikacji efektów uczenia si | | | | Nr efektu uczenia si z sylabusu | |
| | KOLOKWIUM | | | EP2,EP3,EP5 | |
| | PREZENTACJA | | | EP1,EP2,EP3,EP4,EP5 | |
| Forma i warunki zaliczenia | Warunkiem zaliczenia jest pozytywne zdanie kolokwium | | | | |
| | Zasady wyliczania oceny z przedmiotu | | | | |
| | Ocen stanowi rednia arytmetyczna | | | | |
| Metoda obliczania oceny ko cowej | Sem. | Przedmiot | Rodzaj zaliczenia | Metoda obl. oceny | Waga do redniej |
| | 1 | filozofia z bioetyk | | Arytmetyczna | |
| | 1 | filozofia z bioetyk [wykład] | zaliczenie z ocen | | |
| | 1 | filozofia z bioetyk [wiczenia] | zaliczenie z ocen | | |
| Literatura podstawowa | Ameli, Rezvan. (2019): Dobry oddech : zmniejsz stres, popraw koncentracj , zapanuj nad emocjami , Wydawnictwo Charaktery, , Kielce | | | | |
| | Pastwa, Rafał (2015): Bioetyka : w imi post pu i przetrwania , Wydawnictwo Marek Derewiecki, | | | | |
| Literatura uzupełniają ca | Segal, Zindel V. (2017): Terapia poznawcza depresji oparta na uwa no ci : profilaktyka nawrotów, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiello skiego, , Kraków | | | | |
| NAKŁAD PRACY STUDENTA | | | | | |
| | | Liczba godzin | | | |
| | | | W tym e-learning | | |
| Zaj cia dydaktyczne | 15 | 0 | | | |
| Udział w egzaminie/zaliczeniu | 4 | 0 | | | |
| Przygotowanie si do zaj | 12 | 0 | | | |
| Studiowanie literatury | 10 | 0 | | | |
| Udział w konsultacjach | 9 | 0 | | | |
| Przygotowanie projektu / eseju / itp. | 10 | 0 | | | |
| Przygotowanie si do egzaminu/zaliczenia | 15 | 0 | | | |
| Ł CZNY nakład pracy studenta w godz. | 75 | | | | |
| Liczba punktów ECTS | 3 | | | | |

SYLABUS (KARTA PRZEDMIOTU)

| Nazwa programu studiów: USKFZ-DS-O-II-S-21/22Z-DiP S | | | | | | | |
|--|---------|--|---|---|-------------------------------------|------------------|---|
| Nazwa przedmiotu: fizjologiczne podstawy ywienia i trawienia (SPECJALNO CI / SPECJALIZACJE / MODUŁY SPECJALNO CIOWE) | | | | Kod przedmiotu: KFZ113AIIJ3451_2S | | | |
| Nazwa kierunku: diagnostyka sportowa | | | | | | | |
| Forma studiów: II stopnia, stacjonarne | | Profil studiów: ogólnoakademicki | | Specjalno : diangoza i planowanie ywienia sportowca | | | |
| Status przedmiotu: obowi zkowy | | | J zyk przedmiotu: semestr: 2 - j zyk polski | | | | |
| Rok | Semestr | Forma zaj | Liczba godzin | | Forma zaliczenia | ECTS | |
| | | | | w tym e-learning | | | |
| 1 | 2 | wiczenia | 20 | 0 | ZO | 5 | |
| | | wykład | 10 | 0 | E | | |
| Razem | | | 30 | | | 5 | |
| Koordynator przedmiotu: | | dr MACIEJ BURYTA | | | | | |
| Prowadz cy zaj cia: | | dr MACIEJ BURYTA , dr in . ANNA KRAJEWSKA-P DZIK | | | | | |
| Cele przedmiotu: | | Celem przedmiotu jest przyswojenie wiedzy i umiej tno ci w zakresie fizjologicznych podstaw ywienia i trawienia. Rozwijanie u studentów postawy gotowo ci do podj cia wła ciwych działa w zakresie ywienia i trawienia sportowca. | | | | | |
| Wymagania wst pne: | | Podstawowa wiedza na temat racjonalnego ywienia | | | | | |
| EFEKTY UCZENIA SI | | | | | | | |
| Kategoria | Lp | KOD | Opis efektu | | Odniesienie do efektów dla programu | | |
| wiedza | 1 | EP1 | Rozumie zasady racjonalnego ywienia, posiada wiedz na temat trawienia makroskładników od ywczych i roli enzymów trawiennych. | | K_W15 K_W18 | | |
| | 2 | EP2 | Posiada wiedz na temat poradnictwa dietetycznego i roli bakterii jelitowych w trawieniu składników od ywczych. | | K_W08 K_W18 | | |
| umiej tno ci | 1 | EP3 | Potrafi wskaza bł dy i zaniedbania ywieniowe, potrafi wskaza zalety dietyterapii i suplementacji w odbudowie bariery jelitowej. | | K_U07 | | |
| | 2 | EP4 | Potrafi scharakteryzowa podstawowe produkty ywieniowe i okre li ich wpływ na zaburzenia trawienia. | | K_U07 K_U14 | | |
| kompetencje społeczne | 1 | EP5 | Ma wiadomo roli prawidłowego ywienia człowieka poddanego intensywnej aktywno ci fizycznej. | | K_K08 | | |
| | 2 | EP6 | Rozumie potrzeb dalszego kształcenia si w zakresie zaburze trawienia w sporcie. | | K_K01 | | |
| TRE CI PROGRAMOWE | | | | | Semestr | Liczba godzin | |
| | | | | | | w tym e-learning | |
| Przedmiot: fizjologiczne podstawy ywienia i trawienia | | | | | | | |
| Forma zaj : wykład | | | | | | | |
| 1. Trawienie makroskładników od ywczych, rola enzymów oraz patologie | | | | | 2 | 3 | 0 |
| 2. Rola bakterii jelitowych w trawieniu składników od ywczych | | | | | 2 | 2 | 0 |
| 3. Bariera jelitowa ? budowa i funkcje | | | | | 2 | 5 | 0 |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|-------------------|---------------------------------|-----------------|
| Forma zaj : wiczenia | | | | | | |
| 1. Zaburzenia trawienia w sporcie ? IBS, SIBO, SIFO | | | 2 | 5 | 0 | |
| 2. Markery uszkodzenia bariery jelita cienkiego ? funkcje, diagnostyka, dietoterapia | | | 2 | 5 | 0 | |
| 3. Suplementacja odbudowuj ca barier jelitow 10 h | | | 2 | 10 | 0 | |
| Metody kształcenia | | wykłady, prezentacje multimedialne, dyskusja | | | | |
| Metody weryfikacji efektów uczenia si | | | | | Nr efektu uczenia si z sylabusu | |
| | | EGZAMIN PISEMNY | | | EP1,EP2,EP5 | |
| | | KOLOKWIIUM | | | EP3,EP4,EP5 | |
| | | PREZENTACJA | | | EP1,EP2,EP3,EP4,EP5,EP6 | |
| | | ZAJ CIA PRAKTYCZNE (WERYFIKACJA POPRZEZ OBSERWACJ) | | | EP6 | |
| Forma i warunki zaliczenia | | <p>Warunkiem uzyskania zaliczenia jest:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Obecno i aktywne uczestnictwo w zaj ciach, weryfikacja poprzez obserwacj 2. Pozytywna ocena z prezentacji 3. Pozytywna ocena z kolokwium 4. Pozytywna ocena z egzaminu. <p>W okresie nauczania hybrydowego lub wył cznie nauczania zdalnego nast pi zmiana warunków zaliczenia przedmiotu na nast puj ce wymogi: Odpowied ustna z zakresu wykładów i literatury - na platformie MS Teams. Zaliczenie z ocen z wicze , obejmuj ce prac pisemn i aktywno na zaj ciach.</p> <p>Zasady wyliczania oceny z przedmiotu</p> <p>Ocen ko ców stanowi rednia arytmetyczna z:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Prezentacja i kolokwium na wiczeniach - 50% oceny ko cowej 2. Egzamin - 50% oceny ko cowej. <p>W okresie nauczania hybrydowego lub wył cznie nauczania zdalnego nast pi zmiana warunków zaliczenia przedmiotu na nast puj ce wymogi: zasady wyliczania oceny z przedmiotu - 75% ocena z wykładów, 25% ocena z wicze .</p> | | | | |
| Metoda obliczania oceny ko cowej | | Sem. | Przedmiot | Rodzaj zaliczenia | Metoda obl. oceny | Waga do redniej |
| | | 2 | fizjologiczne podstawy ywienia i trawienia | | Arytmetyczna | |
| | | 2 | fizjologiczne podstawy ywienia i trawienia [wykład] | egzamin | | |
| | | 2 | fizjologiczne podstawy ywienia i trawienia [wiczenia] | zaliczenie z ocen | | |
| Literatura podstawowa | | H. Ciborowska, A. Rudnicka (2014): Dietetyka zdrowego i chorego człowieka, PZWL, Warszawa | | | | |
| | | Krauss H. (red.) (2019): Fizjologia ywienia, PZWL, Warszawa | | | | |
| Literatura uzupełniaj ca | | G. Zydek, M. Michalczyk, A. Zaj c (2017): Nowe trendy w ywieniu i suplementacji osób aktywnych fizycznie, AWF Katowice, Katowice | | | | |
| | | Ziemia ski S. (1985): Fizjologiczne podstawy ywienia sportowców, Wydawnictwa Instytutu Sportu, Warszawa | | | | |
| NAKŁAD PRACY STUDENTA | | | | | | |
| | | Liczba godzin | | | | |
| | | W tym e-learning | | | | |
| Zaj cia dydaktyczne | | 30 | | 0 | | |
| Udział w egzaminie/zaliczeniu | | 5 | | 0 | | |
| Przygotowanie si do zaj | | 22 | | 0 | | |
| Studiowanie literatury | | 12 | | 0 | | |
| Udział w konsultacjach | | 14 | | 0 | | |
| Przygotowanie projektu / eseju / itp. | | 22 | | 0 | | |
| Przygotowanie si do egzaminu/zaliczenia | | 20 | | 0 | | |

| | |
|---|------------|
| Ł CZNY nakład pracy studenta w godz. | 125 |
| Liczba punktów ECTS | 5 |

S Y L A B U S (KARTA PRZEDMIOTU)

| Nazwa programu studiów: USKFZ-DS-O-II-S-21/22Z | | | | | | |
|---|---------|---|---|---|--|-------------------------------------|
| Moduł: Przedmiot do wyboru w j. z. angielskim [moduł] | | | | | | |
| Nazwa przedmiotu: genetic basis of health (POZOSTAŁE PRZEDMIOTY / MODUŁY) | | | | | Kod przedmiotu: KFZ113AIIJ3451_44S | |
| Nazwa kierunku: diagnostyka sportowa | | | | | | |
| Forma studiów: II stopnia, stacjonarne | | | Profil studiów: ogólnoakademicki | | Specjalno : | |
| Status przedmiotu: fakultatywny | | | | J. zyk przedmiotu: semestr: 1 - j. zyk angielski (100%) | | |
| Rok | Semestr | Forma zaj. | Liczba godzin | | Forma zaliczenia | ECTS |
| | | | | w tym e-learning | | |
| 1 | 1 | wiczenia | 15 | 0 | ZO | 3 |
| | | wykład | 5 | 0 | ZO | |
| Razem | | | 20 | | | 3 |
| Koordynator przedmiotu: | | dr MIŁOSZ ST. PI. SKI | | | | |
| Prowadzący zajęcia: | | dr hab. AGNIESZKA MACIEJEWSKA-SKRENDO | | | | |
| Cele przedmiotu: | | <p>Przedstawienie podstawowych pojęć, prawidłowości i problemów dotyczących genetycznych podstaw zdrowia człowieka.</p> <p>Zapoznanie z podstawowymi elementami genetyki klinicznej związanymi z zaburzeniami metabolicznymi oraz czynnikami ryzyka wystąpienia urazów u człowieka.</p> <p>Nabywanie umiejętności rozpoznawania podstawowych objawów zaburzeń genetycznych występujących u człowieka.</p> | | | | |
| Wymagania wstępne: | | Podstawowa wiedza z zakresu genetyki i biologii komórki. | | | | |
| EFEKTY UCZENIA SI | | | | | | |
| Kategoria | Lp | KOD | Opis efektu | | | Odniesienie do efektów dla programu |
| wiedza | 1 | EP3 | Rozumie udział czynników genetycznych w metabolizmie podstawowych składników pokarmowych oraz utrzymaniu homeostazy i procesach adaptacji do zmian rodowiskowych. | | | K_W08 K_W15 |
| | 2 | EP8 | Ma wiedzę na temat znaczenia wariantów genetycznych jako genetycznych czynników ryzyka wystąpienia urazów u zawodników sportowych. | | | K_W09 K_W17 |
| umiejętności | 1 | EP4 | Potrafi rozpoznać podstawowe objawy uwarunkowanych genetycznie bloków metabolicznych występujących u człowieka. | | | K_U08 K_U14 |
| | 2 | EP5 | Ma umiejętność zidentyfikowania problemów z zakresu genetyki klinicznej i zna podstawowe sposoby ich rozwiązania. | | | K_U08 K_U10 |
| kompetencje społeczne | 1 | EP6 | Jest chętny do współdziałania z innymi członkami zespołu w celu rozwiązania zadań genetycznych. | | | K_K03 K_K05 K_K07 |
| | 2 | EP7 | Aktywnie propaguje i popularyzuje wiedzę z zakresu genetyki klinicznej w środowisku sportowym. | | | K_K04 |
| TRECI PROGRAMOWE | | | | | Semestr | Liczba godzin |
| | | | | | | w tym e-learning |
| Przedmiot: genetic basis of health | | | | | | |
| Forma zajęć : wykład | | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|-------------------------------------|---------------------------------|-------------------|-----------------|
| 1. Budowa DNA i RNA | 1 | 2 | 0 | | |
| 2. Mechanizmy ekspresji genetycznej | 1 | 3 | 0 | | |
| Forma zaj : wiczenia | | | | | |
| 1. Wprowadzenie do genetyki człowieka z elementami genetyki klinicznej | 1 | 3 | 0 | | |
| 2. Schemat dziedziczenia autosomalnego oraz sprz onego z płci u człowieka | 1 | 3 | 0 | | |
| 3. Zasady dziedziczenia wieloczynnikowego u człowieka | 1 | 3 | 0 | | |
| 4. Genetyczne podstawy zaburze metabolizmu w glowodanów i białek | 1 | 3 | 0 | | |
| 5. Genetyczne podstawy zaburze metabolizmu lipidów i wchłaniania metali | 1 | 3 | 0 | | |
| Metody kształcenia | wykłady prowadzone w formie informacyjno-konwersatoryjnej z wykorzystaniem prezentacji multimedialnych, wiczenia audytorijne prowadzone metoda pracy w grupach | | | | |
| Metody weryfikacji efektów uczenia si | | | Nr efektu uczenia si z sylabusu | | |
| | KOLOKWIUM | | EP3,EP8 | | |
| | SPRAWDZIAN | | EP4,EP5 | | |
| | ZAJ CIA PRAKTYCZNE (WERYFIKACJA POPRZEZ OBSERWACJ) | | EP6,EP7 | | |
| Forma i warunki zaliczenia | Zaliczenie wykładów: ocena ko cowa z wykładów wystawiana na podstawie oceny z kolokwium. Zaliczenie wicze : ocena ko cowa z wicze wystawiana na podstawie oceny ze sprawdzianu oraz aktywno ci na wiczeniach. | | | | |
| | Zasady wyliczania oceny z przedmiotu | | | | |
| | Ocena ko cowa z przedmiotu wyliczana jest na podstawie oceny ko cowej z wicze i oceny z egzaminu w stosunku 1:1. | | | | |
| Metoda obliczania oceny ko cowej | Sem. | Przedmiot | Rodzaj zaliczenia | Metoda obl. oceny | Waga do redniej |
| | 1 | genetic basis of health | | Arytmetyczna | |
| | 1 | genetic basis of health [wykład] | zaliczenie z ocen | | |
| | 1 | genetic basis of health [wiczenia] | zaliczenie z ocen | | |
| Literatura podstawowa | Brown T.A. (Red.) (2015): Genomy, Wydawnictwo PWN | | | | |
| | Connor M, Ferguson-Smith M. (1998): Podstawy genetyki klinicznej, Wydawnictwo PZWL | | | | |
| | Jorde LB (Red.) (2000): Genetyka medyczna, Wydawnictwo Czelej | | | | |
| Literatura uzupełniają ca | W gle ski P. (Red.) (2012): Genetyka molekularna, Wydawnictwo PWN | | | | |
| NAKŁAD PRACY STUDENTA | | | | | |
| | | Liczba godzin | | | |
| | | W tym e-learning | | | |
| Zaj cia dydaktyczne | 20 | | 0 | | |
| Udział w egzaminie/zaliczeniu | 4 | | 0 | | |
| Przygotowanie si do zaj | 10 | | 0 | | |
| Studiowanie literatury | 15 | | 0 | | |
| Udział w konsultacjach | 10 | | 0 | | |
| Przygotowanie projektu / eseju / itp. | 0 | | 0 | | |
| Przygotowanie si do egzaminu/zaliczenia | 16 | | 0 | | |
| Ł CZNY nakład pracy studenta w godz. | 75 | | | | |
| Liczba punktów ECTS | 3 | | | | |

S Y L A B U S (KARTA PRZEDMIOTU)

| Nazwa programu studiów: USKFZ-DS-O-II-S-21/22Z | | | | | | | |
|---|---------|---|---|---|--|------------------|---|
| Nazwa przedmiotu: informatyzacja procesu treningu sportowego (KIERUNKOWE) | | | | | Kod przedmiotu: KFZ113AIIJ3451_50S | | |
| Nazwa kierunku: diagnostyka sportowa | | | | | | | |
| Forma studiów: II stopnia, stacjonarne | | Profil studiów: ogólnoakademicki | | | Specjalno : | | |
| Status przedmiotu: obowi zkowy | | | | J zyk przedmiotu: semestr: 3 - j zyk polski | | | |
| Rok | Semestr | Forma zaj | Liczba godzin | | Forma zaliczenia | ECTS | |
| | | | | w tym e-learning | | | |
| 2 | 3 | laboratorium | 15 | 0 | ZO | 3 | |
| Razem | | | 15 | | | 3 | |
| Koordynator przedmiotu: | | mgr ROBERT TERCZY SKI | | | | | |
| Prowadz cy zaj cia: | | mgr ROBERT TERCZY SKI | | | | | |
| Cele przedmiotu: | | <p>Zapoznanie studentów z zasadami informatyzacji procesów uzyskiwania danych oraz przetwarzania danych w diagnostyce sportowej.</p> <p>Zapoznanie studentów z instrumentami informatycznymi niezb dnymi przy optymalizacji treningu sportowego.</p> <p>Wyja nienie zasad funkcjonowania zintegrowanych systemów informatycznych.</p> <p>Zapoznanie studentów z podstawami zastosowania narz dzi informatycznych w pracy diagnosty sportowego.</p> <p>Prezentowanie podstawowych poj , ukazanie przykładów rozwi zywania konkretnych problemów i zagadnie z zastosowaniem poszczególnych programów komputerowych, zdobywanie przez studentów umiej tno ci samodzielniego wyboru i dostosowywania poszczególnych narz dzi informatycznych.</p> <p>Student jest gotowy do wdra nia zintegrowanych systemów informatycznych w swojej pracy zawodowej oraz do stałego uaktualniania wiedzy zgodnie z najnowszymi trendami w tej dziedzinie.</p> | | | | | |
| Wymagania wst pne: | | Brak | | | | | |
| EFEKTY UCZENIA SI | | | | | | | |
| Kategoria | Lp | KOD | Opis efektu | | Odniesienie do efektów dla programu | | |
| wiedza | 1 | EP1 | Poznae zasady informatyzacji procesu treningu sportowego oraz sposoby uzyskiwania i przetwarzania danych. | | K_W05 K_W14 | | |
| umiej tno ci | 1 | EP2 | Potrafi dokona samodzielniego wyboru narz dzi informatycznych i wdra a je w diagnostyce sportowej. | | K_U10 | | |
| kompetencje społeczne | 1 | EP3 | Jest gotowy do zastosowania zdobytej wiedzy z zakresu informatyzacji treningu sportowego w swojej pracy zawodowej oraz do stałego uaktualniania wiedzy zgodnie z najnowszymi trendami w tej dziedzinie. | | K_K01 K_K05 K_K06 | | |
| TRE CI PROGRAMOWE | | | | | Semestr | Liczba godzin | |
| | | | | | | w tym e-learning | |
| Przedmiot: informatyzacja procesu treningu sportowego | | | | | | | |
| Forma zaj : laboratorium | | | | | | | |
| 1. Charakterystyka i wykorzystanie metod analizy danych w sporcie | | | | | 3 | 1 | 0 |
| 2. Charakterystyka informatycznych systemów wspomagaj cych optymalizacj struktury treningu sportowego | | | | | 3 | 1 | 0 |
| 3. Zintegrowane systemy informatyczne wyst puj ce w diagnostyce sportowej | | | | | 3 | 2 | 0 |
| 4. Planowanie infrastruktury informatycznej w diagnostyce sportowej | | | | | 3 | 2 | 0 |
| 5. Metodyka wdra nia zintegrowanych systemów informatycznych w klubie sportowym | | | | | 3 | 1 | 0 |

| | | | | | |
|--|--|---|-------------------|---------------------------------|-----------------|
| 6. Wy sze funkcje ogólnodost pnych programów komputerowych | | 3 | 3 | 0 | |
| 7. Zastosowanie metod analizy danych w klubie sportowym | | 3 | 1 | 0 | |
| 8. Etapy prac analitycznych | | 3 | 1 | 0 | |
| 9. Formy prezentacji wyników | | 3 | 3 | 0 | |
| Metody kształcenia | Zaj cia audytoryjne, zaj cia laboratoryjne, prezentacja. | | | | |
| Metody weryfikacji efektów uczenia si | | | | Nr efektu uczenia si z sylabusu | |
| | PROJEKT | | | EP1,EP2,EP3 | |
| Forma i warunki zaliczenia | Obecno na zaj ciach, uzyskanie oceny pozytywnej z projektu. | | | | |
| | Zasady wyliczania oceny z przedmiotu | | | | |
| | Praca semestralna (projekt)100% | | | | |
| Metoda obliczania oceny ko cowej | Sem. | Przedmiot | Rodzaj zaliczenia | Metoda obl. oceny | Waga do redniej |
| | 3 | informatyzacja procesu treningu sportowego | | Nieobliczana | |
| | 3 | informatyzacja procesu treningu sportowego [laboratorium] | zaliczenie z ocen | | |
| Literatura podstawowa | Ci szczyk P., Boichanka S. (2008): Statystyka dla studiuj cych na uczelniach sportowych, International Association of Ontokinesiologists, Szczecin | | | | |
| | Januszewski A. (2008): Funkcjonalno informatycznych systemów zarz dzania, Tom 1, PWN, Warszawa | | | | |
| | Kie un W. (1997): Sprawne zarz dzanie organizacj , Sprawne zarz dzanie organizacj , Warszawa | | | | |
| | Kisielnicki J. (2008): MIS - systemy informatyczne zarz dzania, Wydawnictwo Placet, Warszawa | | | | |
| | Kisielnicki J. i wspł. (2012): Zintegrowane systemy informatyczne, PWN, Warszawa | | | | |
| | Stanisz A. (2007): Przyst pny kurs statystyki, StatSoft | | | | |
| Literatura uzupełniaj ca | Wróblewska K. (2005): Przewodnik po Internecie. Co, gdzie i jak szuka , , Gda sk | | | | |
| NAKŁAD PRACY STUDENTA | | | | | |
| | | Liczba godzin | | | |
| | | | W tym e-learning | | |
| Zaj cia dydaktyczne | 15 | 0 | | | |
| Udział w egzaminie/zaliczeniu | 2 | 0 | | | |
| Przygotowanie si do zaj | 18 | 0 | | | |
| Studiowanie literatury | 5 | 0 | | | |
| Udział w konsultacjach | 10 | 0 | | | |
| Przygotowanie projektu / eseju / itp. | 25 | 0 | | | |
| Przygotowanie si do egzaminu/zaliczenia | 0 | 0 | | | |
| Ł CZNY nakład pracy studenta w godz. | 75 | | | | |
| Liczba punktów ECTS | 3 | | | | |

S Y L A B U S (KARTA PRZEDMIOTU)

| Nazwa programu studiów: USKFZ-DS-O-II-S-21/22Z | | | | | | | |
|---|---------|--|---|---|--|-------------------------------------|---|
| Moduł: J zyk obcy [moduł] | | | | | | | |
| Nazwa przedmiotu: j zyk angielski (OGÓLNOUCZELNIANE) | | | | | Kod przedmiotu: KFZ113AIIJ3507_21S | | |
| Nazwa kierunku: diagnostyka sportowa | | | | | | | |
| Forma studiów: II stopnia, stacjonarne | | Profil studiów: ogólnoakademicki | | | Specjalno : | | |
| Status przedmiotu: fakultatywny | | | | J zyk przedmiotu: semestr: 2 - j zyk angielski (100%) | | | |
| Rok | Semestr | Forma zaj | Liczba godzin | | Forma zaliczenia | ECTS | |
| | | | | w tym e-learning | | | |
| 1 | 2 | lektorat | 30 | 0 | ZO | 2 | |
| Razem | | | 30 | | | 2 | |
| Koordynator przedmiotu: | | mgr MIROŚLAW LICHOSIK | | | | | |
| Prowadz cy zaj cia: | | mgr MIROŚLAW LICHOSIK | | | | | |
| Cele przedmiotu: | | Konsolidacja materiału na poziomie B2. Dodatkowe słownictwo i struktury j zykowe zgodne ze specjalizacj kierunku na poziomie B2 + | | | | | |
| Wymagania wst pne: | | Poziom kompetencji j zykowej definiowanej jako B2 | | | | | |
| EFEKTY UCZENIA SI | | | | | | | |
| Kategoria | Lp | KOD | Opis efektu | | | Odniesienie do efektów dla programu | |
| wiedza | 1 | EP1 | Zna słownictwa specjalistyczne z zakresu diagnostyki sportowej. | | | K_W13 | |
| umiej tno ci | 1 | EP2 | Rozumie teksty dotycz ce studiowanej dziedziny, a tak e teksty o charakterze ogólnoakademickim. Potrafi dostrzec znaczenie ukryte, wyra one po rednio. Potrafi przygotowa ró norodne opracowania pisemne dot. studiowanego kierunku, a tak e przedstawi wyniki swoich własnych bada naukowych. Potrafi formułowa przejrzyste i rozbudowane wypowiedzi ustne dotycz ce j zyka potrzebnego do prawidłowego funkcjonowania w rodowisku akademickim i w rodowisku pracy. | | | K_U06 | |
| kompetencje społeczne | 1 | EP3 | Ma wiadomo potrzeby uczenia si przez całe ycie. Pracuje samodzielnie nad powierzon prac konsultuj c si ze specjalistami jest kreatywny w rozwi zywniu zada . | | | K_K02 | |
| TRE CI PROGRAMOWE | | | | | Semestr | Liczba godzin | |
| | | | | | | w tym e-learning | |
| Przedmiot: j zyk angielski | | | | | | | |
| Forma zaj : lektorat | | | | | | | |
| 1. Zaj cia po wi cone na powtórzenie przerobionego materiału i kolokwia | | | | | 2 | 10 | 0 |
| 2. Zaj cia zwi zane z materiałem leksykalno-gramatycznym zawartym w podr czniku iwynikaj cym z celów nauczania na poziomie B2+ | | | | | 2 | 10 | 0 |
| 3. Zaj cia doskonal ce wszystkie kompetencje j zykowe (słuchanie, mówienie, czytanie i pisanie)odnosz ce si do słownictwa i tematyki w zakresie proponowanym w podr czniku. (patrz: literatura podstawowa). | | | | | 2 | 10 | 0 |

| | | | | | |
|--|---|----------------------------|-------------------|-------------------|----------------------------------|
| Metody kształcenia | ogł. danie krótkich filmów (sceny z życia codziennego), czytanie, analiza i tłumaczenie tekstów, symulacja scenek z życia codziennego, ćwiczenia gramatyczne (pisane i interaktywne), pisanie krótkich tekstów (maile, listy), prezentacje samodzielnie przygotowanych zagadnień, konwersacje, słuchanie dialogów, tekstów i wiadomości | | | | |
| Metody weryfikacji efektów uczenia się | | | | | Nr efektu uczenia się z sylabusu |
| | KOLOKWIUM | | | | EP1, EP2, EP3 |
| Forma i warunki zaliczenia | Ocena końcowa (koordynatora) z przedmiotu to ocena z egzaminu | | | | |
| | Zasady wyliczania oceny z przedmiotu | | | | |
| FORMA zaliczenia według planu studiów: kolokwium, zaliczenie na ocenę WARUNKI zaliczenia: obecność, aktywność na zajęciach, zaliczenie testów czystkowych, prac pisemnych lub prezentacji OCENA za semestr na podstawie ocen z testów, prac pisemnych, oceny aktywności | | | | | |
| Metoda obliczania oceny końcowej | Sem. | Przedmiot | Rodzaj zaliczenia | Metoda obl. oceny | Waga do redniej |
| | 2 | język angielski | | Ważona | |
| | 2 | język angielski [lektorat] | zaliczenie z ocen | | 1,00 |
| Literatura podstawowa | | | | | |
| Literatura uzupełniająca | wg wyboru prowadzącego : | | | | |
| NAKŁAD PRACY STUDENTA | | | | | |
| | | Liczba godzin | | | |
| | | W tym e-learning | | | |
| Zajęcia dydaktyczne | 30 | | 0 | | |
| Udział w egzaminie/zaliczeniu | 5 | | 0 | | |
| Przygotowanie się do zajęć | 4 | | 0 | | |
| Studiowanie literatury | 3 | | 0 | | |
| Udział w konsultacjach | 9 | | 0 | | |
| Przygotowanie projektu / eseju / itp. | 0 | | 0 | | |
| Przygotowanie się do egzaminu/zaliczenia | 3 | | 0 | | |
| Łączny nakład pracy studenta w godz. | 54 | | | | |
| Liczba punktów ECTS | 2 | | | | |

S Y L A B U S (KARTA PRZEDMIOTU)

| Nazwa programu studiów: USKFZ-DS-O-II-S-21/22Z | | | | | | | |
|--|---------|--|---|---|--|-------------------------------------|---|
| Moduł: J zyk obcy [moduł] | | | | | | | |
| Nazwa przedmiotu: j zyk niemiecki (OGÓLNOUCZELNIANE) | | | | | Kod przedmiotu: KFZ113AIIJ3508_20S | | |
| Nazwa kierunku: diagnostyka sportowa | | | | | | | |
| Forma studiów: II stopnia, stacjonarne | | | Profil studiów: ogólnoakademicki | | Specjalno : | | |
| Status przedmiotu: fakultatywny | | | | J zyk przedmiotu: semestr: 2 - j zyk polski | | | |
| Rok | Semestr | Forma zaj | Liczba godzin | | Forma zaliczenia | ECTS | |
| | | | | w tym e-learning | | | |
| 1 | 2 | lektorat | 30 | 0 | ZO | 2 | |
| Razem | | | 30 | | | 2 | |
| Koordynator przedmiotu: | | mgr JOANNA PA NICKA-STOPA | | | | | |
| Prowadz cy zaj cia: | | mgr JOANNA PA NICKA-STOPA | | | | | |
| Cele przedmiotu: | | Konsolidacja materiału na poziomie B2. Dodatkowe słownictwo i struktury j zykowe zgodne ze specjalizacj kierunku na poziomie B2+. | | | | | |
| Wymagania wst pne: | | Poziom kompetencji j zykowej definiowanej jako B2. | | | | | |
| EFEKTY UCZENIA SI | | | | | | | |
| Kategoria | Lp | KOD | Opis efektu | | | Odniesienie do efektów dla programu | |
| wiedza | 1 | EP1 | Zna konstrukcje gramatyczne, frazeologi i słownictwo pozwalaj ce na zrozumienie tekstów dotycz cych danego kierunku studiów oraz tekstów o charakterze akademickim. | | | K_W13 | |
| | 2 | EP2 | Rozumie teksty dotycz ce studiowanej dziedziny, a tak e teksty o charakterze ogólnoakademickim. Potrafi dostrzec znaczenie ukryte, wyra one po rednio. | | | K_W13 | |
| umiej tno ci | 1 | EP3 | Potrafi przygotowa ró norodne opracowania pisemne dot. studiowanego kierunku, a tak e przedstawi wyniki swoich własnych bada naukowych. | | | K_U06 | |
| | 2 | EP4 | Potrafi formułowa przejrzyste i rozbudowane wypowiedzi ustne dotycz ce j zyka potrzebnego do prawidłowego funkcjonowania w rodowisku akademickim i w rodowisku pracy. | | | K_U06 | |
| kompetencje społeczne | 1 | EP5 | Ma wiadomo uczenia si przez całe ycie. | | | K_K06 | |
| | 2 | EP6 | Jest gotowy do samodzielnej pracy. | | | K_K02 | |
| | 3 | EP7 | Jest gotów do aktywnego, kreatywnego uczestnictwa w pracy zespołowej. | | | K_K05 | |
| TRE CI PROGRAMOWE | | | | | Semestr | Liczba godzin | |
| | | | | | | w tym e-learning | |
| Przedmiot: j zyk niemiecki | | | | | | | |
| Forma zaj : lektorat | | | | | | | |
| 1. Lektorat | | | | | 2 | 20 | 0 |

| | | | | | |
|---|---|----------------------------|-------------------|----------------------------------|-----------------|
| 2. Lektorat | | 2 | 10 | 0 | |
| Metody kształcenia | konwersacje, słuchanie dialogów, tekstów i wiadomości, oglądanie krótkich filmów, czytanie, analiza i tłumaczenie tekstów specjalistycznych, związane z kierunkiem studiów, ćwiczenia grammatyczne, pisanie krótkich tekstów (np. maile, interpretacja diagnostyki laboratoryjnej) | | | | |
| Metody weryfikacji efektów uczenia się | | | | Nr efektu uczenia się z sylabusu | |
| | KOLOKWIUM | | | EP1,EP2,EP3,EP4 | |
| | ZAJĘCIA PRAKTYCZNE (WERYFIKACJA POPRZEZ OBSERWACJĘ) | | | EP1,EP2,EP3,EP4,EP5,EP6,EP7 | |
| Forma i warunki zaliczenia | obecność, aktywność na zajęciach, zaliczenie tekstów czystkowych, prac pisemnych lub prezentacji | | | | |
| | Zasady wyliczania oceny z przedmiotu | | | | |
| | średnia ocen uzyskanych w ciągu semestru | | | | |
| Metoda obliczania oceny końcowej | Sem. | Przedmiot | Rodzaj zaliczenia | Metoda obl. oceny | Waga do redniej |
| | 2 | język niemiecki | | Waga | |
| | 2 | język niemiecki [lektorat] | zaliczenie z ocen | | 1,00 |
| Literatura podstawowa | | | | | |
| Literatura uzupełniająca | | | | | |
| NAKŁAD PRACY STUDENTA | | | | | |
| | | Liczba godzin | | | |
| | | W tym e-learning | | | |
| Zajęcia dydaktyczne | 30 | | 0 | | |
| Udział w egzaminie/zaliczeniu | 3 | | 0 | | |
| Przygotowanie się do zajęć | 4 | | 0 | | |
| Studiowanie literatury | 4 | | 0 | | |
| Udział w konsultacjach | 6 | | 0 | | |
| Przygotowanie projektu / eseju / itp. | 0 | | 0 | | |
| Przygotowanie się do egzaminu/zaliczenia | 3 | | 0 | | |
| Łączny nakład pracy studenta w godz. | 50 | | | | |
| Liczba punktów ECTS | 2 | | | | |

S Y L A B U S (KARTA PRZEDMIOTU)

| Nazwa programu studiów: USKFZ-DS-O-II-S-21/22Z | | | | | | |
|---|---------|---|---|---|--|-------------------------------------|
| Nazwa przedmiotu: kinezylogia praktyczna (KIERUNKOWE) | | | | | Kod przedmiotu: KFZ113AIIJ3451_49S | |
| Nazwa kierunku: diagnostyka sportowa | | | | | | |
| Forma studiów: II stopnia, stacjonarne | | | Profil studiów: ogólnoakademicki | | Specjalno : | |
| Status przedmiotu: obowi zkowy | | | | J zyk przedmiotu: semestr: 2 - j zyk polski | | |
| Rok | Semestr | Forma zaj | Liczba godzin | | Forma zaliczenia | ECTS |
| | | | | w tym e-learning | | |
| 1 | 2 | laboratorium | 30 | 0 | ZO | 4 |
| Razem | | | 30 | | | 4 |
| Koordynator przedmiotu: | | dr BEATA FLORKIEWICZ | | | | |
| Prowadz cy zaj cia: | | dr hab. TERESA ZWIERKO | | | | |
| Cele przedmiotu: | | <p>Nabycie wiedzy w zakresie psycho-neuro-fizjologicznych reakcji ludzkiego organizmu w czasie wykonywania zada ruchowych u osób zró nicowanych wiekiem, poziomem sprawno ci fizycznej i stanem zdrowia.</p> <p>Nabycie umiej tno ci w zakresie w projektowania, zorganizowania i przeprowadzenia badan naukowych wykorzystuj cych pomiar kinezylogiczny. Przygotowanie studenta do oceny funkcjonowania organizmu człowieka oraz planowania działa maj cych na celu popraw jego sprawno ci.</p> <p>Kształtowanie kompetencji gotowo ci do wdra ania aktywno ci badawczej z zakresu diagnozy sportowej oraz działa profilaktycznych ukierunkowanych na popraw funkcjonowania organizmu w zdrowiu i chorobie.</p> | | | | |
| Wymagania wst pne: | | Przed przyst pieniem do przedmiotu student posiada wiedze, umiej tno ci i kompetencje z zakresu: anatomii, biofizyki, biomechaniki. | | | | |
| EFEKTY UCZENIA SI | | | | | | |
| Kategoria | Lp | KOD | Opis efektu | | | Odniesienie do efektów dla programu |
| wiedza | 1 | EP1 | Zna i rozumie zaawansowane koncepcje teoretyczne dotycz ce biologicznych mechanizmów sterowania i regulacji ruchu w czasie realizacji czynno ci ruchowych w warunkach spoczynku oraz zm czenia fizycznego. | | | K_W17 |
| | 2 | EP2 | Zna w poszerzonym zakresie zasady, kryteria i metody pomiaru kinezylogicznego w grupach sportowych oraz u osób podejmuj cych aktywno rekreacyjn i rehabilitacyjn . | | | K_W07 K_W09 |
| umiej tno ci | 1 | EP3 | Potrafi w sposób pogł biony dokona oceny i opracowania wyniki pomiarów kinezylogicznych oraz formułuje wnioski dla praktyki procesu treningu sportowego. | | | K_U04 K_U05 |
| | 2 | EP4 | Posługuje si sprz tem niezb dnym do realizacji badan z zakresu kinezylogii. Dobiera wła ciwe metody i techniki diagnozy poziomu sprawno ci motorycznej. | | | K_U10 |
| | 3 | EP5 | Potrafi planowa i organizowa programy aktywno ci fizycznej oraz wicze interwencyjnych z uwzgl dnieniem wieku, poziomu sprawno ci fizycznej i stanu zdrowia uczestników. | | | K_U13 |

| | | | | | | | |
|--|---|--|--|---------|-------------------|---------------------------------|-----------------|
| kompetencje społeczne | 1 | EP6 | Jest przygotowany do dbała ci o zasady bezpiecze stwa swojego oraz uczestników podczas pomiaru kinezyjologicznego oraz zaj ruchowych poprzez ocen stanu technicznego urz dze pomiarowych, wła ciwy dobór liczebno ci grup wicze bnych i sprawna organizacja bada . | K_K07 | | | |
| | 2 | EP7 | Jest gotów do wdra nia aktywno ci badawczej w zakresie diagnozy sportowej i stosowania metod pomiaru kinezyjologicznego jako stałego elementu procesu treningu sportowego. | K_K04 | | | |
| TRE CI PROGRAMOWE | | | | Semestr | Liczba godzin | | |
| | | | | | w tym e-learning | | |
| Przedmiot: kinezyjologia praktyczna | | | | | | | |
| Forma zaj : laboratorium | | | | | | | |
| 1. Funkcjonalny model działania układu ruchu jako przedmiot bada w obr bie kinezyjologii praktycznej | | | | 2 | 2 | 0 | |
| 2. Analiza czynno ciowa ruchów prostych i zło onych | | | | 2 | 2 | 0 | |
| 3. Stabilno posturalna, propriocepcja i kontrola neuromi niowa - metody oceny | | | | 2 | 2 | 0 | |
| 4. Mechanizmy i poziomy sterowania ruchami dowolnymi i zautomatyzowanymi | | | | 2 | 2 | 0 | |
| 5. Sterowanie ruchem i kontrola motoryczna w otnogenezie | | | | 2 | 2 | 0 | |
| 6. Ocena funkcjonalna chodu i innych form ruchów lokomocyjnych | | | | 2 | 4 | 0 | |
| 7. Okulomotoryczne determinanty realizacji zada ruchowych | | | | 2 | 2 | 0 | |
| 8. Analiza najnowszych bada naukowych z zakresu kinezyjologii | | | | 2 | 2 | 0 | |
| 9. Metodologia bada z zakresu kinezyjologii. Analiza programów wicze interwencyjnych dla grup sportowych, osób z niepełnosprawno ci , osób starszych. | | | | 2 | 4 | 0 | |
| 10. Realizacja projektu - zaj cia warsztatowe: badania z wykorzystaniem pomiaru kinezyjologicznego, omówienie wyników bada , sformułowanie wniosków poznawczych i aplikacyjnych, przygotowanie programu wicze interwencyjnych dla wskazanej grupy sportowej. | | | | 2 | 8 | 0 | |
| Metody kształcenia | | metody poszukuj ce: problemowe, wiczeniowo-praktyczne, metody oparte na obserwacji i pomiarze, dyskusja | | | | | |
| Metody weryfikacji efektów uczenia si | | | | | | Nr efektu uczenia si z sylabusu | |
| | | KOLOKWIUM | | | | EP1,EP2 | |
| | | PREZENTACJA | | | | EP7 | |
| | | PROJEKT | | | | EP3,EP4,EP5,EP6 | |
| | | ZAJ CIA PRAKTYCZNE (WERYFIKACJA POPRZEZ OBSERWACJ) | | | | EP4 | |
| Forma i warunki zaliczenia | | 1. Projekt, w którym nale y przygotowa procedury badan z wykorzystaniem pomiaru kinezyjologicznego, przeprowadzi badania wskazanej grupy, opisa wyniki badan, sformułowa wnioski poznawcze i aplikacyjne, oraz wdrowy program wicze interwencyjnych). | | | | | |
| | | 2. Prezentacja ustna (multimedialna) zwi zana z tematyka najnowszych bada naukowych prowadzonych z wykorzystaniem pomiaru kinezyjologicznego (na podstawie danych ró dlowych pochodz cych z czasopism z dziedziny kultury fizycznej). Pytania i odpowiedzi w dyskusji naukowej nad podejmowanym zagadnieniem. | | | | | |
| | | 3. Kolokwium pisemne (pytania wymagaj ce dłu szej wypowiedzi pisemnej zawieraj cej terminologie, poj cia z zakresu kinezyjologii, charakterystyk przebiegu procesów czynno ci ruchowych i ich uwarunkowa , kryteria i metody pomiaru kinezyjologicznego w treningu sportowych, rekreacyjnym i rehabilitacyjnym). | | | | | |
| | | Zasady wyliczania oceny z przedmiotu | | | | | |
| | | Ocen ko ców stanowi rednia arytmetyczna ocen cz stkowych z przedmiotu. | | | | | |
| Metoda obliczania oceny ko cowej | | Sem. | Przedmiot | | Rodzaj zaliczenia | Metoda obl. oceny | Waga do redniej |
| | | 2 | kinezyjologia praktyczna | | | Ważona | |
| | | 2 | kinezyjologia praktyczna [laboratorium] | | zaliczenie z ocen | | 1,00 |

| | |
|--------------------------|---|
| Literatura podstawowa | Błaszczak J. (2004): Biomechanika kliniczna, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa |
| | Czasopisma z dyscypliny nauk o kulturze fizycznej : Kinesiology, International Journal of Kinesiology and Sports Science, Antropomotoryka. Journal of Kinesiology and Exercise Sciences, Journal of Human Kinetics , Journal of Biomechanics, Human Movement |
| | Król H., Mynarski W. (2005): Cechy ruchu – charakterystyka i możliwości parametryzacji, AWF Katowice, Katowice |
| | Raczek J. (2010): Antropomotoryka. Teoria motoryczności człowieka w zarysie, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa |
| Literatura uzupełniająca | Juras G. (2003): Koordynacyjne uwarunkowania procesu uczenia się utrzymywania równowagi ciała, AWF Katowice, Katowice |
| | Kusy K., Zielinski J. (2017): Nowoczesne metody diagnostyczne w sporcie: przewodnik trenera, AWF Poznań, Poznań |
| | Niewolna N., Zwierko T. (2015): The effect of core stability and functional exercises on selected speed and strength parameters in expert female footballers, Central European Journal of Sport Sciences and Medicine, 12(4), 4-10 |
| | Santana J.C. (2017): Trening Funkcjonalny, DB Publishing |
| | Stepinski M, Ceylan HI, Zwierko T. (2020): Seasonal variation of speed, agility and power performance in elite female soccer players: effect of functional fitness., Phys Activ Rev, 8, 16-25 |
| | Zwierko T. (2011): Przebieg procesów sensomotorycznych i funkcji bioelektrycznej układu wzrokowego pod wpływem zwiększenia intensywności wysiłku fizycznego u młodych aktywnych ruchowo mężczyzn, Rozprawy i Studia T. (DCCLXXIII) 799, Uniwersytet Szczeciński, Szczecin |

NAKŁAD PRACY STUDENTA

| | Liczba godzin | |
|---|---------------|------------------|
| | | W tym e-learning |
| Zajęcia dydaktyczne | 30 | 0 |
| Udział w egzaminie/zaliczeniu | 3 | 0 |
| Przygotowanie się do zajęć | 10 | 0 |
| Studiowanie literatury | 10 | 0 |
| Udział w konsultacjach | 15 | 0 |
| Przygotowanie projektu / eseju / itp. | 17 | 0 |
| Przygotowanie się do egzaminu/zaliczenia | 15 | 0 |
| Ł. CZYNY nakład pracy studenta w godz. | 100 | |
| Liczba punktów ECTS | 4 | |

S Y L A B U S (KARTA PRZEDMIOTU)

| Nazwa programu studiów: USKFZ-DS-O-II-S-21/22Z-DiP S | | | | | | | |
|---|---------|--|--|---|---|-------------------------------------|---|
| Nazwa przedmiotu: klasyfikacja i charakterystyka diet (SPECJALNO CI / SPECJALIZACJE / MODUŁY SPECJALNO CIOWE) | | | | | Kod przedmiotu: KFZ113AIIJ2983_1S | | |
| Nazwa kierunku: diagnostyka sportowa | | | | | | | |
| Forma studiów: II stopnia, stacjonarne | | Profil studiów: ogólnoakademicki | | Specjalno : diangoza i planowanie ywienia sportowca | | | |
| Status przedmiotu: obowi zkowy | | | J zyk przedmiotu: semestr: 2 - j zyk polski | | | | |
| Rok | Semestr | Forma zaj | Liczba godzin | | Forma zaliczenia | ECTS | |
| | | | | w tym e-learning | | | |
| 1 | 2 | wiczenia | 15 | 0 | ZO | 3 | |
| Razem | | | 15 | | | 3 | |
| Koordynator przedmiotu: | | dr in . ANNA KRAJEWSKA-P DZIK | | | | | |
| Prowadz cy zaj cia: | | dr in . ANNA KRAJEWSKA-P DZIK | | | | | |
| Cele przedmiotu: | | Celem zaj jest: - zapoznanie studenta z ró nymi sposobami ywienia osób aktywnych fizycznie, rodzajami diet, składem i wła ciwo ciami po ywienia pod k tem zaspokajania potrzeb ywieniowych sportowców, - nabycie umiej tno ci dokonywania analizy i planowania działa z zakresu profilaktyki i edukacji ywienia człowieka z uwzgl dnieniem rekomendacji ywieniowych, - nabycie umiej tno ci dotycz cych promowania i edukowania w zakresie podstaw ywienia człowieka, stosuj c innowacyjne podej cia i technologie edukacyjne. | | | | | |
| Wymagania wst pne: | | Student wyra a własne opinie, dyskutuje, wykonuje prac samodzielnie i w grupie. | | | | | |
| EFEKTY UCZENIA SI | | | | | | | |
| Kategoria | Lp | KOD | Opis efektu | | | Odniesienie do efektów dla programu | |
| wiedza | 1 | EP1 | Zna ró ne rodzaje diet oraz zasady post powania ywieniowego uwzgl dniaj c wiek, wysiłek fizyczny, stan fizjologiczny, informacj genetyczn i stan zdrowia, w tym równie profilaktyk chorób dietozale nych, na poziomie zaawansowanym. | | | K_W08 K_W15 | |
| umiej tno ci | 1 | EP2 | Potrafi biegle zaplanowa i wdroy post powanie ywieniowe dostosowane do wieku, wysiłku fizycznego, stanu fizjologicznego, informacji genetycznej i stanu zdrowia, w tym równie w ramach profilaktyki chorób dietozale nych. | | | K_U07 K_U14 | |
| kompetencje społeczne | 1 | EP3 | Systematycznie wzbogaca wiedz zawodow i kształtuje umiej tno ci d c do profesjonalizmu. | | | K_K01 | |
| TRE CI PROGRAMOWE | | | | | Semestr | Liczba godzin | |
| | | | | | | w tym e-learning | |
| Przedmiot: klasyfikacja i charakterystyka diet | | | | | | | |
| Forma zaj : wiczenia | | | | | | | |
| 1. Klasyfikacja i charakterystyka diet oraz okre lenie ich wad i zalet. Omówienie bł dów ywieniowych zwi zanych z uszkodzeniem i regeneracj układu ruchu w sporcie. | | | | | 2 | 10 | 0 |
| 2. Komponowanie tygodniowego jadłospisu zgodnego z indywidualnymi parametrami osób aktywnych fizycznie. | | | | | 2 | 5 | 0 |
| Metody kształcenia | | prezentacja multimedialna, analiza wykonanych zada , opracowanie projektu dyskusja, „burza mózgów” | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|---|-------------------|-------------------|----------------------------------|
| Metody weryfikacji efektów uczenia się | | | | | Nr efektu uczenia się z sylabusu |
| | KOLOKWIUM | | | | EP1,EP2 |
| | PREZENTACJA | | | | EP1 |
| | PROJEKT | | | | EP1,EP2,EP3 |
| | ZAJ CIA PRAKTYCZNE (WERYFIKACJA POPRZEZ OBSERWACJ) | | | | EP2,EP3 |
| Forma i warunki zaliczenia | wiczenia: zaliczenie wicze na podstawie frekwencji na zaj ciach, aktywnego udziału w zaj ciach, pozytywnej oceny z pracy grupowej (prezentacja i jadłospis) oraz pozytywnej oceny z kolokwium. | | | | |
| | W okresie nauczania hybrydowego lub wyłącznie nauczania zdalnego warunki zaliczenia nie ulegają zmianie. Wszystkie spotkania odbywają się poprzez platformę MS Teams. | | | | |
| | Zasady wyliczania oceny z przedmiotu | | | | |
| Ocen ko ców stanowi ocena z wicze . | | | | | |
| Metoda obliczania oceny ko cowej | Sem. | Przedmiot | Rodzaj zaliczenia | Metoda obl. oceny | Waga do redniej |
| | 2 | klasyfikacja i charakterystyka diet | | Ważona | |
| | 2 | klasyfikacja i charakterystyka diet [wiczenia] | zaliczenie z ocen | | 1,00 |
| Literatura podstawowa | Fr czek B., Krzywi ski J., Krysztofiak H. (2019): Dietytyka spotowa, PZWŁ, Warszawa | | | | |
| | Gaw cki J., Hryniewiecki L. (red.) (2009): ywienie człowieka. Podstawy nauki o ywieniu, PWN, Warszawa | | | | |
| | Monk K. (2013): Diety oczami naukowców, Wydawnictwo Innowacyjne Novae Res, copyright, Gdynia | | | | |
| | Ostrowska L., Adamska-Patruno E. (2020): Dietytyka kompendium, PZWŁ, Warszawa | | | | |
| | Włodarek D. i in. (2014): Dietoterapia,, Wydawnictwo Lekarskie PZWŁ, Warszawa | | | | |
| Literatura uzupełniają ca | America journal of sport science –wybrane aktualne publikacje : | | | | |
| | Celejowa I. (2001): ywienie w treningu i walce sportowej , COS , Warszawa | | | | |
| | Ciborowska H., Rudnicka A. (2015): Dietytyka: ywienie zdrowego i chorego człowieka, Wydawnictwo Lekarskie PZWŁ, Warszawa | | | | |
| | International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism – wybrane aktualne publikacje (2020): | | | | |
| NAKŁAD PRACY STUDENTA | | | | | |
| | | | Liczba godzin | | |
| | | | W tym e-learning | | |
| Zaj cia dydaktyczne | 15 | | 0 | | |
| Udział w egzaminie/zaliczeniu | 4 | | 0 | | |
| Przygotowanie się do zaj | 11 | | 0 | | |
| Studiowanie literatury | 10 | | 0 | | |
| Udział w konsultacjach | 15 | | 0 | | |
| Przygotowanie projektu / eseju / itp. | 10 | | 0 | | |
| Przygotowanie się do egzaminu/zaliczenia | 10 | | 0 | | |
| Ł CZNY nakład pracy studenta w godz. | 75 | | | | |
| Liczba punktów ECTS | 3 | | | | |

S Y L A B U S (KARTA PRZEDMIOTU)

| Nazwa programu studiów: USKFZ-DS-O-II-S-21/22Z-DiPwTM | | | | | | |
|---|---------|---|--|---|--|-------------------------------------|
| Moduł: Diagnoza i planowanie treningu motorycznego w wybranych sportach [moduł] | | | | | | |
| Nazwa przedmiotu: lekkoatletyka (SPECJALNO CI / SPECJALIZACJE / MODUŁY SPECJALNO CIOWE) | | | | | Kod przedmiotu: KFZ113AIIJ3451_10S | |
| Nazwa kierunku: diagnostyka sportowa | | | | | | |
| Forma studiów: II stopnia, stacjonarne | | Profil studiów: ogólnoakademicki | | | Specjalno : diagnoza i planowanie w treningu motorycznym | |
| Status przedmiotu: obowi zkowy | | | | J zyk przedmiotu: semestr: 4 - j zyk polski | | |
| Rok | Semestr | Forma zaj | Liczba godzin | | Forma zaliczenia | ECTS |
| | | | | w tym e-learning | | |
| 2 | 4 | wiczenia | 15 | 0 | ZO | 3 |
| | | wykład | 5 | 0 | ZO | |
| Razem | | | 20 | | | 3 |
| Koordynator przedmiotu: | | dr JERZY IWI SKI | | | | |
| Prowadz cy zaj cia: | | dr ANNA IWI SKA | | | | |
| Cele przedmiotu: | | Nabycie przez studentów kompetencji w zakresie oceny i kontroli prawidłowo ci procesu szkoleniowego w lekkiej atletyce | | | | |
| Wymagania wst pne: | | brak | | | | |
| EFEKTY UCZENIA SI | | | | | | |
| Kategoria | Lp | KOD | Opis efektu | | | Odniesienie do efektów dla programu |
| wiedza | 1 | EP1 | Zna i rozumie procesy zm czenia i regeneracji powysiłkowej wyst puj ce w poszczególnych konkurencjach lekkoatletycznych. | | | K_W01 |
| | 2 | EP2 | Zna metody oceny sprawno ci specjalnej w lekkiej atletyce. | | | K_W07 |
| umiej tno ci | 1 | EP3 | Potrafi dokona oceny poziomu przygotowania motorycznego w poszczególnych konkurencjach lekkoatletycznych z uwzgl dnieniem płci i wieku zawodników. | | | K_U04 |
| | 2 | EP4 | Potrafi interpretowa wyniki bada motorycznych i formułowa wnioski i wdra a je do procesu szkolenia lekkoatletycznego. | | | K_U05 |
| | 3 | EP5 | Potrafi dokumentowa , przetwarza i analizowa parametry fizjologiczne, biomechaniczne zawodnika, uzyskane w toku bada z wykorzystaniem technik informatycznych i elektronicznych ródeł informacji oraz dokona szczegółowej analizy uzyskanych wyników. | | | K_U03 |
| | 4 | EP6 | Czynnie uczestnicz c w procesie planowania treningu lekkoatletycznego realizuje własny rozwój zawodowy w zakresie diagnostyki sportowe. | | | K_U09 |
| kompetencje społeczne | 1 | EP7 | W kontaktach z zawodnikami odnosi si z szacunkiem i zrozumieniem, przestrzegaj c zasad etyki zawodowej. | | | K_K03 |
| | 2 | EP8 | Jest gotów do stosowania zasad bezpiecze stwa i ergonomii pracy podczas zaj i prowadzonych przez siebie bada . | | | K_K07 |

| TRE CI PROGRAMOWE | | Semestr | Liczba godzin | | |
|--|---|---------------------------|-------------------|---------------------------------|-----------------|
| | | | | w tym e-learning | |
| Przedmiot: lekkoatletyka | | | | | |
| Forma zaj : wykład | | | | | |
| 1. Struktura czasowa treningu lekkoatletycznego | | 4 | 3 | 0 | |
| 2. Struktura rzeczowa treningu lekkoatletycznego | | 4 | 2 | 0 | |
| Forma zaj : wiczenia | | | | | |
| 1. rodki i metody treningowe stosowane w szybko ciowych konkurencjach lekkoatletycznych | | 4 | 4 | 0 | |
| 2. rodki i metody treningowe stosowane w wytrzymało ciowych konkurencjach lekkoatletycznych | | 4 | 4 | 0 | |
| 3. rodki i metody treningowe stosowane w rzutowych konkurencjach lekkoatletycznych | | 4 | 4 | 0 | |
| 4. rodki i metody treningowe stosowane w skoczno ciowych konkurencjach lekkoatletycznych | | 4 | 3 | 0 | |
| Metody kształcenia | Metody odtwórcze i twórcze, praca w grupie, zaj cia praktyczne | | | | |
| Metody weryfikacji efektów uczenia si | | | | Nr efektu uczenia si z sylabusa | |
| | KOLOKWIUM | | | EP1,EP2,EP3,EP4,EP5 | |
| | PROJEKT | | | EP3,EP5,EP6,EP7,EP8 | |
| Forma i warunki zaliczenia | Aktywny udział w zaj ciach | | | | |
| | Zaliczenie kolokwium | | | | |
| | Przygotowanie projektu | | | | |
| Zasady wyliczania oceny z przedmiotu | | | | | |
| Zaliczenie kolokwium - 50% oceny z przedmiotu | | | | | |
| Ocena z projektu - 50% oceny przedmiotu | | | | | |
| Metoda obliczania oceny ko cowej | Sem. | Przedmiot | Rodzaj zaliczenia | Metoda obl. oceny | Waga do redniej |
| | 4 | lekkoatletyka | | Arytmetyczna | |
| | 4 | lekkoatletyka [wiczenia] | zaliczenie z ocen | | |
| | 4 | lekkoatletyka [wykład] | zaliczenie z ocen | | |
| Literatura podstawowa | Raczek J. (1981): Rozwój wytrzymałości dzieci i młodzie y, SiT, Warszawa | | | | |
| | Soza ski H. (1994): Sport dzieci i młodzie y. Vademecum trenera, RCMS, Warszawa | | | | |
| | Soza ski H., Witczak T. (1981): Trening szybko ci, SiT, Warszawa | | | | |
| | Thompson Peter (2014): Podstawy treningu lekkoatletycznego, Polski Zwi zek Lekkiej Atletyki, Warszawa | | | | |
| | Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł. (2001): Kompleksowe zwiększanie siły mi niowej sportowców, COS, Warszawa | | | | |
| Literatura uzupełniają ca | | | | | |
| NAKŁAD PRACY STUDENTA | | | | | |
| | | Liczba godzin | | | |
| | | | W tym e-learning | | |
| Zaj cia dydaktyczne | 20 | 0 | | | |
| Udział w egzaminie/zaliczeniu | 6 | 0 | | | |
| Przygotowanie si do zaj | 15 | 0 | | | |
| Studiowanie literatury | 11 | 0 | | | |
| Udział w konsultacjach | 9 | 0 | | | |

| | | |
|---|-----------|---|
| Przygotowanie projektu / eseju / itp. | 10 | 0 |
| Przygotowanie si do egzaminu/zaliczenia | 4 | 0 |
| Ł CZNY nakład pracy studenta w godz. | 75 | |
| Liczba punktów ECTS | 3 | |

SYLABUS (KARTA PRZEDMIOTU)

| Nazwa programu studiów: USKFZ-DS-O-II-S-21/22Z | | | | | | | |
|--|---------|--|--|---|--|------------------|---|
| Nazwa przedmiotu: metodologia badań naukowych (PODSTAWOWE) | | | | | Kod przedmiotu: KFZ113AIIJ3451_31S | | |
| Nazwa kierunku: diagnostyka sportowa | | | | | | | |
| Forma studiów: II stopnia, stacjonarne | | Profil studiów: ogólnoakademicki | | | Specjalno : | | |
| Status przedmiotu: obowiązkowy | | | | Język przedmiotu: semestr: 2 - j język polski | | | |
| Rok | Semestr | Forma zajęć | Liczba godzin | | Forma zaliczenia | ECTS | |
| | | | | w tym e-learning | | | |
| 1 | 2 | wiczenia | 10 | 0 | ZO | 3 | |
| | | wykład | 10 | 0 | E | | |
| Razem | | | 20 | | | 3 | |
| Koordynator przedmiotu: | | prof. dr hab. LEONARD NOWAK | | | | | |
| Prowadzący zajęcia: | | dr hab. MARTA STPIE-SŁODKOWSKA | | | | | |
| Cele przedmiotu: | | Celem kształcenia jest zapoznanie studentów z teorią dotyczącą metodologii badań naukowych, a także nabycie umiejętności planowania i realizacji procesu badawczego zgodnie z zasadami etyki prowadzenia badań. | | | | | |
| Wymagania wstępne: | | W - wiedza ogólna z zakresu zdrowia człowieka, U - umiejętności z zakresu podstaw informatyki w kontekście podstawowej analizy danych i graficznego przedstawiania wyników badań, K - kreatywność, dążenie do zdobycia wiedzy. | | | | | |
| EFEKTY UCZENIA SI | | | | | | | |
| Kategoria | Lp | KOD | Opis efektu | | Odniesienie do efektów dla programu | | |
| wiedza | 1 | EP1 | Zna terminologię z zakresu metodologii badań naukowych prowadzonych w dyscyplinie nauki o kulturze fizycznej. | | K_W02 | | |
| | 2 | EP2 | Opisuje etapy procesu badawczego. | | K_W12 | | |
| | 3 | EP3 | Zna wybrane metody, techniki i narzędzia badawcze w badaniach z zakresu diagnostyki sportowej. | | K_W12 | | |
| umiejętności | 1 | EP4 | Potrafi zaplanować proces badawczy; poprawnie sformułować cel badań i założenia. | | K_U12 | | |
| | 2 | EP5 | Potrafi poprawnie dobrać metody, techniki i narzędzia badawcze do realizowanego tematu badań. | | K_U10 | | |
| | 3 | EP6 | Potrafi analizować dane i formułować wnioski z badań oraz dyskutować o wynikach własnych i innych autorów badań. | | K_U02 K_U05 | | |
| kompetencje społeczne | 1 | EP7 | Kieruje się zasadami etycznymi planując wybrane procesy badawcze. | | K_K02 | | |
| | 2 | EP8 | Aktywnie i w sposób przedsiębiorczy realizuje procesy badawcze opierając się na tezach z literatury polskiej i zagranicznej. | | K_K05 K_K06 | | |
| TRECI PROGRAMOWE | | | | | Semestr | Liczba godzin | |
| | | | | | | w tym e-learning | |
| Przedmiot: metodologia badań naukowych | | | | | | | |
| Forma zajęć : wykład | | | | | | | |
| 1. Charakterystyka badań naukowych w diagnostyce sportowej. | | | | | 2 | 2 | 0 |

| | | | | | |
|---|---|--|-------------------|--|-----------------|
| 2. Metody, techniki i narzędzia badawcze. | | 2 | 2 | 0 | |
| 3. Zasady prowadzenia badań naukowych. | | 2 | 2 | 0 | |
| 4. Formułowanie problemów badawczych i hipotez roboczych. | | 2 | 2 | 0 | |
| 5. Zasady pisania prac dyplomowych, | | 2 | 2 | 0 | |
| Forma zajęć : wiczenia | | | | | |
| 1. Planowanie procesów badawczych z zakresu dyscypliny nauk o kulturze fizycznej. | | 2 | 2 | 0 | |
| 2. Formułowanie celów badań, problemów badawczych i hipotez. | | 2 | 2 | 0 | |
| 3. Tworzenie wybranych narzędzi badawczych przyporządkowanych odpowiedniej technice i metodzie badań. | | 2 | 4 | 0 | |
| 4. Analiza danych i wnioskowanie. | | 2 | 2 | 0 | |
| Metody kształcenia | przygotowanie i realizacja projektu naukowego, prezentacja multimedialna, charakterystyka metodologii wybranych publikacji naukowych - praca z tekstem | | | | |
| Metody weryfikacji efektów uczenia się | | | | Nr efektu uczenia się z sylabusu | |
| | EGZAMIN PISEMNY | | | EP1,EP2,EP3 | |
| | PROJEKT | | | EP1,EP2,EP3,EP4,EP5,EP6,EP7,EP8 | |
| Forma i warunki zaliczenia | Zaliczenie wicze na podstawie pozytywnej oceny z pracy własnej; przygotowania projektu pracy badawczej. Egzamin pisemny obejmujący zagadnienia realizowane na wykładach. | | | | |
| | Zasady wyliczania oceny z przedmiotu | | | | |
| | metoda arytmetyczna | | | | |
| Metoda obliczania oceny końcowej | Sem. | Przedmiot | Rodzaj zaliczenia | Metoda obl. oceny | Waga do redniej |
| | 2 | metodologia badań naukowych | | Arytmetyczna | |
| | 2 | metodologia badań naukowych [wiczenia] | zaliczenie z ocen | | |
| | 2 | metodologia badań naukowych [wykład] | egzamin | | |
| Literatura podstawowa | Jankowski K., Lenartowicz M. (2005): Metodologia badań empirycznych - podręcznik dla studentów wychowania fizycznego, AWF, Warszawa | | | | |
| | Siwiński W. (2006): Metodologia badań naukowych, WSHiG, Poznań | | | | |
| | Teresa Pop (2014): Badania naukowe w rehabilitacji, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów | | | | |
| Literatura uzupełniająca | Babbie E. (2007): Badania społeczne w praktyce, PWN, Warszawa | | | | |
| | Kausy K., Zieliński J. (2006): Diagnostyka w sporcie. Podręcznik nowoczesnego trenera, Wydawnictwo Aureus, Kraków | | | | |
| NAKŁAD PRACY STUDENTA | | | | | |
| | | Liczba godzin | | | |
| | | W tym e-learning | | | |
| Zajęcia dydaktyczne | 20 | | 0 | | |
| Udział w egzaminie/zaliczeniu | 4 | | 0 | | |
| Przygotowanie się do zajęć | 7 | | 0 | | |
| Studiowanie literatury | 9 | | 0 | | |
| Udział w konsultacjach | 13 | | 0 | | |
| Przygotowanie projektu / eseju / itp. | 13 | | 0 | | |
| Przygotowanie się do egzaminu/zaliczenia | 9 | | 0 | | |

| | |
|---|-----------|
| Ł CZNY nakład pracy studenta w godz. | 75 |
| Liczba punktów ECTS | 3 |

S Y L A B U S (KARTA PRZEDMIOTU)

| Nazwa programu studiów: USKFZ-DS-O-II-S-21/22Z-DiPwTM | | | | | | |
|--|---------|---|---|--|-------------------------------------|----------|
| Nazwa przedmiotu: metodologia kształtowania siły (SPECJALNO CI / SPECJALIZACJE / MODUŁY SPECJALNO CIOWE) | | | | Kod przedmiotu: KFZ113AIIJ3451_19S | | |
| Nazwa kierunku: diagnostyka sportowa | | | | | | |
| Forma studiów: II stopnia, stacjonarne | | Profil studiów: ogólnoakademicki | | Specjalno : diagnoza i planowanie w treningu motorycznym | | |
| Status przedmiotu: obowi zkowy | | | J zyk przedmiotu: semestr: 3 - j zyk polski | | | |
| Rok | Semestr | Forma zaj | Liczba godzin | | Forma zaliczenia | ECTS |
| | | | | w tym e-learning | | |
| 2 | 3 | wiczenia | 30 | 0 | ZO | 5 |
| | | wykład | 15 | 0 | E | |
| Razem | | | 45 | | | 5 |
| Koordynator przedmiotu: | | dr MAREK KOLBOWICZ | | | | |
| Prowadz cy zaj cia: | | dr MAREK KOLBOWICZ | | | | |
| Cele przedmiotu: | | Celem przedmiotu jest poznanie znaczenia wicze siłowych w wybranych dyscyplinach sportu. Nabycie przez studenta umiej tno ci kształtowania wytrzymało ci siłowej, masy i siły mi niowej poprzez poznane metody, rodki i formy treningowe. Rozwijanie u studentów postawy gotowo ci do podj cia działa w celu dbania o sprawno fizyczn swoj i innych. | | | | |
| Wymagania wst pne: | | Brak wymaga wst pnych | | | | |
| EFEKTY UCZENIA SI | | | | | | |
| Kategoria | Lp | KOD | Opis efektu | | Odniesienie do efektów dla programu | |
| wiedza | 1 | EP1 | Wie jakie urz dzenia i sprz t mo na wykorzystywa w wiczeniach siłowych. | | K_W06 | |
| | 2 | EP2 | Wie jak odpowiednio dobra trening siłowy i obci enia dla ró nych grup wiekowych i dla osób na ró nym poziomie wytrenowania. | | K_W07 K_W10 K_W12 | |
| | 3 | EP3 | Zna zaawansowane metody treningowe, procesy adaptacyjne, przetrenowania i regeneracji wyst puj ce podczas kształtowania siły. | | K_W01 K_W02 | |
| umiej tno ci | 1 | EP4 | Potrafi uło y program treningowy, dobra odpowiednie metody i formy treningu siłowego z podziałem na kategorie wiekowe, ple , poziom zaawansowania a tak e ze wzgl du na specyfik wybranej dyscypliny. | | K_U04 K_U05 K_U09 | |
| | 2 | EP5 | Posiada umiej tno ci kierowania, prowadzenia i bezpiecznego realizowania zaj z wybranej zdolno ci motorycznej - wiczenia siłowe. | | K_U05 | |
| kompetencje społeczne | 1 | EP6 | Ma wiadomo wpływu wicze fizycznych i zastosowanych obci e na prawidłowe funkcjonowanie organizmu. | | K_K01 K_K02 K_K06 K_K07 | |
| TRE CI PROGRAMOWE | | | | Semestr | Liczba godzin | |
| | | | | | w tym e-learning | |
| Przedmiot: metodologia kształtowania siły | | | | | | |
| Forma zaj : wykład | | | | | | |
| 1. Teoretyczne podstawy treningu siłowego | | | | 3 | 3 | 0 |

| | | | | | |
|---|--|---|-------------------|----------------------------------|-----------------|
| 2. Adaptacja, przetrenowanie i czynniki wpływające na regenerację podczas treningu siłowego | | 3 | 4 | 0 | |
| 3. Podstawy układania programu treningowego z podziałem na początkujących, średniozaawansowanych, zaawansowanych i grupy specyficzne (kobiety, młodzież, osoby starsze, osoby po rehabilitacji) | | 3 | 4 | 0 | |
| 4. Zaawansowane formy treningowe | | 3 | 4 | 0 | |
| Forma zajęć: wiczenia | | | | | |
| 1. Elementy treningu siłowego i strategii treningowej: rozgrzewka, trening kondycyjno-redukcyjny, stretching, proporcje i symetria, urazowość | | 3 | 6 | 0 | |
| 2. Realizacja programów treningu siły dedykowanych różnym grupom wiekowym i w różnych poziomach zaawansowania | | 3 | 8 | 0 | |
| 3. Kształtowanie siły w wybranych dyscyplinach sportu z odpowiednim doborem metod treningowych | | 3 | 16 | 0 | |
| Metody kształcenia | wykład, prezentacje multimedialne, dyskusja | | | | |
| Metody weryfikacji efektów uczenia się | | | | Nr efektu uczenia się z sylabusu | |
| | EGZAMIN PISEMNY | | | EP1,EP2,EP3,EP4 | |
| | PREZENTACJA | | | EP2,EP3,EP4 | |
| | ZAJĘCIA PRAKTYCZNE (WERYFIKACJA POPRZECZ OBSERWACJAMI) | | | EP1,EP2,EP3,EP4,EP5,EP6 | |
| Forma i warunki zaliczenia | Warunkiem zaliczenia jest 1. obecność i aktywny udział w zajęciach 2. pozytywna ocena z prezentacji 3. pozytywna ocena z prowadzonych przez siebie zajęć 4. pozytywna ocena z egzaminu pisemnego | | | | |
| | Zasady wyliczania oceny z przedmiotu | | | | |
| | 1. Prezentacja i prowadzenie zajęć - 60% oceny końcowej 2. Egzamin pisemny z wykładów - 40% oceny końcowej. | | | | |
| Metoda obliczania oceny końcowej | Sem. | Przedmiot | Rodzaj zaliczenia | Metoda obl. oceny | Waga do redniej |
| | 3 | metodologia kształtowania siły | | Arytmetyczna | |
| | 3 | metodologia kształtowania siły [wykład] | egzamin | | |
| | 3 | metodologia kształtowania siły [wiczenia] | zaliczenie z ocen | | |
| Literatura podstawowa | G. Andrzejewski (2016): Perfect body, nowoczesna kulturystyka i fitness, Aha, Łódź | | | | |
| | M. Rippetoe, A. Baker (2017): Programowanie treningu siłowego, Galaktyka, Łódź | | | | |
| | Z. Trzaskoma, Ł. Trzaskoma (2001): Kompleksowe zwiększenie siły mięśniowej sportowców, Biblioteka trenera, Warszawa | | | | |
| Literatura uzupełniająca | K. Starrett (2015): Budź silny jak lampart, Galaktyka, Łódź | | | | |
| NAKŁAD PRACY STUDENTA | | | | | |
| | | Liczba godzin | | | |
| | | W tym e-learning | | | |
| Zajęcia dydaktyczne | 45 | | 0 | | |
| Udział w egzaminie/zaliczeniu | 6 | | 0 | | |
| Przygotowanie się do zajęć | 14 | | 0 | | |
| Studiowanie literatury | 12 | | 0 | | |
| Udział w konsultacjach | 16 | | 0 | | |
| Przygotowanie projektu / eseju / itp. | 21 | | 0 | | |
| Przygotowanie się do egzaminu/zaliczenia | 11 | | 0 | | |
| Łączny nakład pracy studenta w godz. | 125 | | | | |
| Liczba punktów ECTS | 5 | | | | |

SYLABUS (KARTA PRZEDMIOTU)

| Nazwa programu studiów: USKFZ-DS-O-II-S-21/22Z-DiPwTM | | | | | | | |
|---|---------|--|--|---|--|------------------|---|
| Nazwa przedmiotu: metodologia kształtowania szybko ci (SPECJALNO CI / SPECJALIZACJE / MODUŁY SPECJALNO CIOWE) | | | | | Kod przedmiotu: KFZ113AIIJ3451_16S | | |
| Nazwa kierunku: diagnostyka sportowa | | | | | | | |
| Forma studiów: II stopnia, stacjonarne | | Profil studiów: ogólnoakademicki | | | Specjalno : diagnoza i planowanie w treningu motorycznym | | |
| Status przedmiotu: obowi zkowy | | | | J zyk przedmiotu: semestr: 2 - j zyk polski | | | |
| Rok | Semestr | Forma zaj | Liczba godzin | | Forma zaliczenia | ECTS | |
| | | | | w tym e-learning | | | |
| 1 | 2 | wiczenia | 30 | 0 | ZO | 5 | |
| | | wykład | 15 | 0 | E | | |
| Razem | | | 45 | | | 5 | |
| Koordynator przedmiotu: | | dr JERZY IWI SKI | | | | | |
| Prowadz cy zaj cia: | | dr JERZY IWI SKI | | | | | |
| Cele przedmiotu: | | Zdobycie wiedzy i umiej tno ci w zakresie kształtowania szybko ci w treningu sportowym. Wykształcenie gotowo ci do bezpiecznego prowadzenia treningu sportowego w zakresie kształtowania szybko ci. | | | | | |
| Wymagania wst pne: | | | | | | | |
| EFEKTY UCZENIA SI | | | | | | | |
| Kategoria | Lp | KOD | Opis efektu | | Odniesienie do efektów dla programu | | |
| wiedza | 1 | EP1 | Zna i rozumie bioenergetyczne uwarunkowania wysiłków szybko ciowych. | | K_W01 | | |
| | 2 | EP2 | Zna metody oceny poziomu szybko ci w wybranych dyscyplinach sportu. | | K_W07 | | |
| umiej tno ci | 1 | EP3 | Potrafi dokona oceny i analizy poziomu szybko ci zawodników ró nych dyscyplin sportowych. | | K_U03 | | |
| | 2 | EP4 | Potrafi dokona oceny poziomu szybko ci z uwzgl dnieniem płci i wieku zawodników. | | K_U04 | | |
| | 3 | EP5 | Potrafi opracowywa i indywidualizowa ró ne formy treningu szybko ci na poziomie jednostki i cykli treningowych. | | K_U05 | | |
| | 4 | EP6 | Diagnostuje i kontroluje poziom zdolno ci szybko ciowych organizmu sportowca oraz tworzy plany rozwoju szybko ci w wybranych dyscyplinach sportu. | | K_U13 | | |
| kompetencje społeczne | 1 | EP7 | W kontaktach interpersonalnych z zawodnikami odnosi si z szacunkiem i zrozumieniem, przestrzegaj c zasad etyki zawodowej. | | K_K03 | | |
| | 2 | EP8 | Jest gotów do stosowania zasad bezpiecze stwa i ergonomii pracy podczas zaj i prowadzonych przez siebie bada . | | K_K07 | | |
| TRE CI PROGRAMOWE | | | | | Semestr | Liczba godzin | |
| | | | | | | w tym e-learning | |
| Przedmiot: metodologia kształtowania szybko ci | | | | | | | |
| Forma zaj : wykład | | | | | | | |
| 1. Bioenergetyczne podstawy treningu szybko ciowego | | | | | 2 | 3 | 0 |

| | | | | | |
|---|---|--|-------------------|----------------------------------|-----------------|
| 2. Metody kształtowania szybkości w konkurencjach szybkościowo - siłowych | | 2 | 4 | 0 | |
| 3. Metody kształtowania szybkości w konkurencjach o zmiennej intensywności wysiłku fizycznego | | 2 | 4 | 0 | |
| 4. Umieszczenie treningu szybkości w czasowej strukturze procesu treningowego | | 2 | 4 | 0 | |
| Forma zajęć : wiczenia | | | | | |
| 1. Kształtowanie szybkości w konkurencjach lekkoatletycznych | | 2 | 10 | 0 | |
| 2. Kształtowanie szybkości w zespołowych grach sportowych | | 2 | 10 | 0 | |
| 3. Kształtowanie szybkości w sportach indywidualnych | | 2 | 10 | 0 | |
| Metody kształcenia | Wykład, metody twórcze o odtwórcze, praca zespołowa, przygotowanie projektu | | | | |
| Metody weryfikacji efektów uczenia się | | | | Nr efektu uczenia się z sylabusu | |
| | EGZAMIN PISEMNY | | | EP1,EP2,EP3,EP4,EP5,EP6 | |
| | PREZENTACJA | | | EP3,EP5,EP6,EP7,EP8 | |
| Forma i warunki zaliczenia | Aktywny udział w zajęciach Przygotowanie prezentacji Egzamin pisemny | | | | |
| | Zasady wyliczania oceny z przedmiotu Ocena z prezentacji 50% oceny końcowej Ocena z egzaminu 50 % oceny końcowej | | | | |
| Metoda obliczania oceny końcowej | Sem. | Przedmiot | Rodzaj zaliczenia | Metoda obl. oceny | Waga do redniej |
| | 2 | metodologia kształtowania szybkości | | Arytmetyczna | |
| | 2 | metodologia kształtowania szybkości [wiczenia] | zaliczenie z ocen | | |
| | 2 | metodologia kształtowania szybkości [wykład] | egzamin | | |
| Literatura podstawowa | Bompa T., Zajac A., Warkiewicz Z., Chmura J. (2013): Przygotowanie sprawnościowe w zespołowych grach sportowych, AWF Katowice, Katowice | | | | |
| | Kruczalak E. (1999): Teoretyczne i metodyczne podstawy treningu sportowego w lekkoatletycznych biegach krótkich, AWF Kraków, Kraków | | | | |
| | Sozański H., Witczak T. (1981): Trening szybkości, SiT, Warszawa | | | | |
| Literatura uzupełniająca | Harre D., Hauptman m. (1988): Szybkość i trening szybkości, RCMSKFIS, Warszawa | | | | |
| NAKŁAD PRACY STUDENTA | | | | | |
| | | Liczba godzin | | | |
| | | | W tym e-learning | | |
| Zajęcia dydaktyczne | 45 | 0 | | | |
| Udział w egzaminie/zaliczeniu | 4 | 0 | | | |
| Przygotowanie się do zajęć | 14 | 0 | | | |
| Studiowanie literatury | 18 | 0 | | | |
| Udział w konsultacjach | 16 | 0 | | | |
| Przygotowanie projektu / eseju / itp. | 19 | 0 | | | |
| Przygotowanie się do egzaminu/zaliczenia | 9 | 0 | | | |
| Ł CZNY nakład pracy studenta w godz. | 125 | | | | |
| Liczba punktów ECTS | 5 | | | | |

S Y L A B U S (KARTA PRZEDMIOTU)

| Nazwa programu studiów: USKFZ-DS-O-II-S-21/22Z-DiPwTM | | | | | | |
|---|---------|--|---|--|-------------------------------------|----------|
| Nazwa przedmiotu: metodologia kształtowania wytrzymałości (SPECJALNO CI / SPECJALIZACJE / MODUŁY SPECJALNO CIOWE) | | | | Kod przedmiotu: KFZ113AIIJ3451_18S | | |
| Nazwa kierunku: diagnostyka sportowa | | | | | | |
| Forma studiów: II stopnia, stacjonarne | | Profil studiów: ogólnoakademicki | | Specjalność: diagnostyka i planowanie w treningu motorycznym | | |
| Status przedmiotu: obowiązkowy | | | Język przedmiotu: semestr: 3 - język polski | | | |
| Rok | Semestr | Forma zajęć | Liczba godzin | | Forma zaliczenia | ECTS |
| | | | | w tym e-learning | | |
| 2 | 3 | wiczenia | 30 | 0 | ZO | 5 |
| | | wykład | 15 | 0 | E | |
| Razem | | | 45 | | | 5 |
| Koordynator przedmiotu: | | dr RAFAŁ BURYTA | | | | |
| Prowadzący zajęcia: | | dr RAFAŁ BURYTA | | | | |
| Cele przedmiotu: | | Celem przedmiotu jest zapoznanie studentów z poszczególnymi procesami fizjologicznymi zachodzącymi podczas treningu wytrzymałościowego w sportach zespołowych, oraz w sportach indywidualnych. Znajomość wpływu wysiłku fizycznego, zmęczenia oraz mechanizmów warunkujących prawidłowe funkcjonowanie na organizm człowieka. Umiejętność określania wydolności fizycznej, oraz poziomu wytrzymałości w celu wykorzystania podczas treningu wytrzymałościowego w sportach zespołowych oraz indywidualnych. | | | | |
| Wymagania wstępne: | | Znajomość fizjologicznej budowy człowieka, a w szczególności znajomość funkcji narządów i układów wewnętrznych podczas wysiłku w zakresie omawianym podczas zajęć z Fizjologii człowieka, oraz Fizjologii Sportu. | | | | |
| EFEKTY UCZENIA SI | | | | | | |
| Kategoria | Lp | KOD | Opis efektu | | Odniesienie do efektów dla programu | |
| wiedza | 1 | EP1 | Zna i rozumie procesy zachodzące podczas wysiłku fizycznego, którego efektem jest zmęczenie, oraz regeneracji powysiłkowej w treningu wytrzymałościowym na różnych etapach ontogenezy, oraz rozumie koncepcje i modele treningu motorycznego. | | K_W01 K_W02 | |
| | 2 | EP3 | Zna testy niezbędne do oceny wytrzymałości w poszczególnych dyscyplinach sportu. | | K_W07 | |
| | 3 | EP4 | Zna metody pracy z grupami treningowymi podczas różnych form treningu wytrzymałościowego i rozumie specyfikę wybranych jednostek treningowych. | | K_W10 | |
| umiejętności | 1 | EP5 | Posiada umiejętności ruchowe dzięki którym będzie potrafił samodzielnie przeprowadzić trening wytrzymałościowy. | | K_U01 | |
| | 2 | EP6 | Potrafi przeprowadzić ocenę poziomu przygotowania wytrzymałościowego z uwzględnieniem płci i wieku zawodników, oraz potrafi przeprowadzić analizę wyników, a następnie wypracować odpowiednie metody, formy i środki treningowe. | | K_U04 K_U05 | |
| | 3 | EP8 | Potrafi planować trening sportowy zawodników w zakresie wytrzymałości. | | K_U09 | |
| | 4 | EP12 | Potrafi zarządzić grupami w celu przeprowadzenia zajęć kształtujących wytrzymałość. | | K_U02 | |

| | | | | | |
|---|--|--|---|-------------------|-----------------------------------|
| kompetencje społeczne | 1 | EP10 | Jest przygotowany do stosowania podczas prowadzonych zajęć w treningu wytrzymałościowym zasad bezpieczeństwa. | K_K07 | |
| | 2 | EP11 | Jest gotowy do wspomagania treningu wytrzymałościowego w zakresie różnorodności ćwiczeń. | K_K08 | |
| TRECI PROGRAMOWE | | | Semestr | Liczba godzin | |
| | | | | w tym e-learning | |
| Przedmiot: metodologia kształtowania wytrzymałości | | | | | |
| Forma zajęć: wykład | | | | | |
| 1. Planowanie treningu wytrzymałościowego. | | | 3 | 5 | 0 |
| 2. Periodyzacja treningu wytrzymałości | | | 3 | 6 | 0 |
| 3. Projektowanie programu treningowego | | | 3 | 4 | 0 |
| Forma zajęć: wiczenia | | | | | |
| 1. Podział wytrzymałości | | | 3 | 3 | 0 |
| 2. Czynniki wpływające na czynności wymagające wytrzymałości tlenowej | | | 3 | 5 | 0 |
| 3. Czynniki wpływające na wytrzymałość beztlenową. | | | 3 | 5 | 0 |
| 4. Metody rozwijania wytrzymałości. | | | 3 | 6 | 0 |
| 5. Metody rozwijania wytrzymałości na wysiłki o wysokiej intensywności. | | | 3 | 5 | 0 |
| 6. Testowanie wytrzymałości. | | | 3 | 6 | 0 |
| Metody kształcenia | - zajęcia praktyczne, - wykład z prezentacją multimedialną, - praca w grupach | | | | |
| Metody weryfikacji efektów uczenia się | | | | | Nr efektu uczenia się z sylabusu |
| | EGZAMIN PISEMNY | | | | EP1,EP10,EP11,EP3,EP4,EP5,EP6,EP8 |
| | KOŁOKWIUM | | | | EP1,EP3,EP4,EP6,EP8 |
| | PROJEKT | | | | EP1,EP12,EP3,EP6,EP8 |
| Forma i warunki zaliczenia | 1. Aktywne uczestnictwo we wszystkich zajęciach, stanowi 10% oceny końcowej 2. Zaliczenie praktyczno-teoretyczne, stanowi 20% oceny końcowej 3. Ocena projektu grupowego w zakresie przygotowanego i przeprowadzonego przez grupę eksperymentu dotyczącego treningu wytrzymałości, stanowi 10% oceny końcowej 4. Kolokwium pisemne z ćwiczeń, stanowi 20% oceny końcowej 5. Egzamin pisemny i/lub kolokwium pisemne obejmujące treści wykładów, stanowi 40% oceny końcowej | | | | |
| | Zasady wyliczania oceny z przedmiotu | | | | |
| | Wszystkie elementy wymienione w pkt 1-5 muszą być zaliczone na ocenę minimum dostateczną - ocena zaliczenia może ulec podwyższeniu w zakresie 10-20% za aktywną wolontariacką studenta na zasadach określonych przez prowadzącego. | | | | |
| Metoda obliczania oceny końcowej | Sem. | Przedmiot | Rodzaj zaliczenia | Metoda obl. oceny | Waga do redniej |
| | 3 | metodologia kształtowania wytrzymałości | | Ważona | |
| | 3 | metodologia kształtowania wytrzymałości [wiczenia] | zaliczenie z ocen | | 0,70 |
| | 3 | metodologia kształtowania wytrzymałości [wykład] | egzamin | | 0,30 |
| Literatura podstawowa | Górski J. (2011): Fizjologia wysiłku i treningu sportowego, PZWL, Warszawa | | | | |
| | Jaskólski A. (2006): Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka, AWF, Wrocław | | | | |
| | Miller T. (2012): NSCA's Guide to Tests and Assessments., Human Kinetics., GB | | | | |
| | Zato M. (2010): Testy fizjologiczne w ocenie wydolności fizycznej., PWN, Warszawa | | | | |
| Literatura uzupełniająca | Kenney L. (2015): Physiology of Sport and Exercise., Human Kinetics., GB | | | | |

NAKŁAD PRACY STUDENTA

| | Liczba godzin | |
|---|---------------|------------------|
| | | W tym e-learning |
| Zajęcia dydaktyczne | 45 | 0 |
| Udział w egzaminie/zaliczeniu | 6 | 0 |
| Przygotowanie się do zajęć | 12 | 0 |
| Studiowanie literatury | 15 | 0 |
| Udział w konsultacjach | 21 | 0 |
| Przygotowanie projektu / eseju / itp. | 14 | 0 |
| Przygotowanie się do egzaminu/zaliczenia | 12 | 0 |
| Ł. CZYNY nakład pracy studenta w godz. | 125 | |
| Liczba punktów ECTS | 5 | |

S Y L A B U S (KARTA PRZEDMIOTU)

| Nazwa programu studiów: USKFZ-DS-O-II-S-21/22Z | | | | | | | |
|--|---------|---|---|---|--|-------------------------------------|---------------------------------|
| Nazwa przedmiotu: narz dzia autodiagnostyczne (KIERUNKOWE) | | | | | Kod przedmiotu: KFZ113AIIJ3451_47S | | |
| Nazwa kierunku: diagnostyka sportowa | | | | | | | |
| Forma studiów: II stopnia, stacjonarne | | | Profil studiów: ogólnoakademicki | | Specjalno : | | |
| Status przedmiotu: obowi zkowy | | | | J zyk przedmiotu: semestr: 4 - j zyk polski | | | |
| Rok | Semestr | Forma zaj | Liczba godzin | | Forma zaliczenia | ECTS | |
| | | | | w tym e-learning | | | |
| 2 | 4 | wiczenia | 15 | 0 | ZO | 2 | |
| Razem | | | 15 | | | 2 | |
| Koordynator przedmiotu: | | dr HALINA BUDIS | | | | | |
| Prowadz cy zaj cia: | | mgr SZYMON KUCHARSKI | | | | | |
| Cele przedmiotu: | | Celem przedmiotu jest zapoznanie studentów z mo liwo ciami mentalnej oceny zawodników metodami dost pnymi dla nie psychologów pod k tem radzenia sobie ze stresem i kontrol wolicjonaln parametrów fizjologicznych i mentalnych . Student b dzie mógł prze wiczy prezentowane narz dzia i nauczy si obsługiwa je w celach diagnostycznych. | | | | | |
| Wymagania wst pne: | | Brak wymaga wst pnych. | | | | | |
| EFEKTY UCZENIA SI | | | | | | | |
| Kategoria | Lp | KOD | Opis efektu | | | Odniesienie do efektów dla programu | |
| wiedza | 1 | EP1 | Zna i rozumie podstawowe narz dzia auto-diagnostyczne. | | | K_W16 | |
| umiej tno ci | 1 | EP2 | Potrafi okre li zasadno i dopasowa wybrane narz dzia do konkretnego przypadku. | | | K_U03 K_U05 K_U10 | |
| kompetencje społeczne | 1 | EP3 | Krytycznie odnosi si do narz dzi i testów stosowanych w diagnostyce sportowej. | | | K_K01 K_K06 | |
| TRE CI PROGRAMOWE | | | | | Semestr | Liczba godzin | |
| | | | | | | w tym e-learning | |
| Przedmiot: narz dzia autodiagnostyczne | | | | | | | |
| Forma zaj : wiczenia | | | | | | | |
| 1. Rodzaje narz dzi i technik stosowanych w diagnozie. | | | | | 4 | 4 | 0 |
| 2. Praca z emocjami. | | | | | 4 | 4 | 0 |
| 3. Praca z my lami. | | | | | 4 | 4 | 0 |
| 4. Praca z ciałem. | | | | | 4 | 3 | 0 |
| Metody kształcenia | | wiczenia interaktywne, konwersatoryjne, analizy przypadków | | | | | |
| Metody weryfikacji efektów uczenia si | | | | | | | Nr efektu uczenia si z sylabusu |
| | | PREZENTACJA | | | | | EP1,EP2,EP3 |

| | | | | | |
|---|--|---|----------------------|----------------------|--------------------|
| Forma i warunki zaliczenia | Warunkiem uzyskania zaliczenia jest czynny udział w zaj ciach. | | | | |
| | Zasady wyliczania oceny z przedmiotu | | | | |
| | Ocena z przedmiotu wyliczana jest na podstawie przygotowanej prezentacji. | | | | |
| Metoda obliczania oceny k o cowej | Sem. | Przedmiot | Rodzaj zaliczenia | Metoda obl. oceny | Waga do redniej |
| | 4 | narz dzia autodiagnostyczne | | Wa ona | |
| | 4 | narz dzia autodiagnostyczne [wiczenia] | zaliczenie z ocen | | 1,00 |
| Literatura podstawowa | Władysław Paluchowski, (2009): Diagnoza psychologiczna Proces narz dzia standardy, Akademickie i Profesjonalne, Warszawa | | | | |
| Literatura uzupełniają ca | | | | | |
| NAKŁAD PRACY STUDENTA | | | | | |
| | | Liczba godzin | | | |
| | | W tym e-learning | | | |
| Zaj cia dydaktyczne | 15 | | 0 | | |
| Udział w egzaminie/zaliczeniu | 2 | | 0 | | |
| Przygotowanie si do zaj | 5 | | 0 | | |
| Studiowanie literatury | 8 | | 0 | | |
| Udział w konsultacjach | 10 | | 0 | | |
| Przygotowanie projektu / eseju / itp. | 5 | | 0 | | |
| Przygotowanie si do egzaminu/zaliczenia | 5 | | 0 | | |
| Ł CZNY nakład pracy studenta w godz. | 50 | | | | |
| Liczba punktów ECTS | 2 | | | | |

S Y L A B U S (KARTA PRZEDMIOTU)

| Nazwa programu studiów: USKFZ-DS-O-II-S-21/22Z | | | | | | |
|--|---------|--|---|--|-------------------------------------|----------|
| Nazwa przedmiotu: neuropsychologia praktyczna w sporcie (KIERUNKOWE) | | | | Kod przedmiotu: KFZ113AIIJ3451_36S | | |
| Nazwa kierunku: diagnostyka sportowa | | | | | | |
| Forma studiów: II stopnia, stacjonarne | | Profil studiów: ogólnoakademicki | | Specjalno : | | |
| Status przedmiotu: obowi zkowy | | | J zyk przedmiotu: semestr: 3 - j zyk polski | | | |
| Rok | Semestr | Forma zaj | Liczba godzin | | Forma zaliczenia | ECTS |
| | | | | w tym e-learning | | |
| 2 | 3 | wiczenia | 20 | 0 | ZO | 3 |
| | | wykład | 10 | 0 | ZO | |
| Razem | | | 30 | | | 3 |
| Koordynator przedmiotu: | | dr HALINA BUDIS | | | | |
| Prowadz cy zaj cia: | | mgr SZYMON KUCHARSKI , dr WIESŁAW MATYS | | | | |
| Cele przedmiotu: | | Celem przedmiotu jest zapoznanie studentów z aktualnymi wynikami bada i narz dziami stosowanymi w neurologii. Student zdob dzie wiedz z zakresu teorii bada nad falami mózgowymi i innymi parametrami fizjologicznymi organizmu. Nauczy si wykorzystania w praktyce metody sprz enia zwrotnego z uwzgl dnieniem potrzeb swoich podopiecznych. | | | | |
| Wymagania wst pne: | | BRAK WYMAGA WST PNYCH | | | | |
| EFEKTY UCZENIA SI | | | | | | |
| Kategoria | Lp | KOD | Opis efektu | | Odniesienie do efektów dla programu | |
| wiedza | 1 | EP1 | Zdob dzie podstawow wiedz z zakresu teorii fal mózgowych. | | K_W02 K_W16 | |
| umiej tno ci | 1 | EP2 | Potrafi wykorzysta narz dzia diagnostyczne w praktyce. | | K_U03 K_U04 K_U10 K_U11 | |
| kompetencje społeczne | 1 | EP3 | Potrafi zachowa krytycyzm wobec odbieranej tre ci. | | K_K06 | |
| TRE CI PROGRAMOWE | | | | Semestr | Liczba godzin | |
| | | | | | w tym e-learning | |
| Przedmiot: neuropsychologia praktyczna w sporcie | | | | | | |
| Forma zaj : wykład | | | | | | |
| 1. Psychofizjologia stosowana wprowadzenie | | | | 3 | 2 | 0 |
| 2. Podstawy elektroencefalografii | | | | 3 | 2 | 0 |
| 3. EEG przebiegi prawidłowe i nie prawidłowe | | | | 3 | 2 | 0 |
| 4. Przyrz dy i elektronika. Neuroanatomia i neurochemia | | | | 3 | 4 | 0 |
| Forma zaj : wiczenia | | | | | | |
| 1. Diagnostyka i interwencja | | | | 3 | 10 | 0 |
| 2. Ocena napi cia mi ni szkieletowych. Interwencje | | | | 3 | 10 | 0 |
| Metody kształcenia | | Wykład, prezentacja multimedialna, wiczenia, wiczenia laboratoryjne. | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|---|-------------------|-------------------|-----------------|----------------------------------|
| Metody weryfikacji efektów uczenia się | | | | | | Nr efektu uczenia się z sylabusu |
| | | | | | | |
| | KOLOKWIUM | | | | | EP1,EP2 |
| | PROJEKT | | | | | EP2 |
| ZAJ CIA PRAKTYCZNE (WERYFIKACJA POPRZEZ OBSERWACJ) | | | | | EP3 | |
| Forma i warunki zaliczenia | Wykład: Zaliczenie na podstawie kolokwium. wiczenia: obecno na zaj ciach i przygotowanie do zaj . przygotowanie projektu. Obie formy musz by zaliczone na ocen pozytywn . | | | | | |
| | Zasady wyliczania oceny z przedmiotu | | | | | |
| | Ocen ko cow stanowi 50% z wicze 50% ocena z wykładu | | | | | |
| Metoda obliczania oceny ko cowej | Sem. | Przedmiot | Rodzaj zaliczenia | Metoda obl. oceny | Waga do redniej | |
| | 3 | neuropsychologia praktyczna w sporcie | | Arytmetyczna | | |
| | 3 | neuropsychologia praktyczna w sporcie [wiczenia] | zaliczenie z ocen | | | |
| | 3 | neuropsychologia praktyczna w sporcie [wykład] | zaliczenie z ocen | | | |
| Literatura podstawowa | Zawadzka E., Doma ska Ł. (red.) (2017): Diagnostyka neuropsychologiczna: współczesne wyzwania i perspektywy rozwoju, Difin, Warszawa | | | | | |
| Literatura uzupełniają ca | Greenberg M. (2018): Mózg odporny na stres: zapanuj nad emocjonaln reakcj na stres, wykorzystuj c naturalne wła ciwo ci mózgu, Dom Wydawniczy Rebis, Pozna | | | | | |
| NAKŁAD PRACY STUDENTA | | | | | | |
| | | | Liczba godzin | | | |
| | | | W tym e-learning | | | |
| Zaj cia dydaktyczne | | | 30 | | 0 | |
| Udział w egzaminie/zaliczeniu | | | 3 | | 0 | |
| Przygotowanie się do zaj | | | 7 | | 0 | |
| Studiowanie literatury | | | 7 | | 0 | |
| Udział w konsultacjach | | | 14 | | 0 | |
| Przygotowanie projektu / eseju / itp. | | | 8 | | 0 | |
| Przygotowanie się do egzaminu/zaliczenia | | | 6 | | 0 | |
| Ł CZNY nakład pracy studenta w godz. | | | 75 | | | |
| Liczba punktów ECTS | | | 3 | | | |

S Y L A B U S (KARTA PRZEDMIOTU)

| Nazwa programu studiów: USKFZ-DS-O-II-S-21/22Z | | | | | | | |
|--|---------|---|--|---|--|-------------------------------------|---|
| Nazwa przedmiotu: odporno psychiczna i techniki relaksacyjne w sporcie (KIERUNKOWE) | | | | | Kod przedmiotu: KFZ113AIIJ3451_40S | | |
| Nazwa kierunku: diagnostyka sportowa | | | | | | | |
| Forma studiów: II stopnia, stacjonarne | | Profil studiów: ogólnoakademicki | | | Specjalno : | | |
| Status przedmiotu: obowi zkowy | | | | J zyk przedmiotu: semestr: 4 - j zyk polski | | | |
| Rok | Semestr | Forma zaj | Liczba godzin | | Forma zaliczenia | ECTS | |
| | | | | w tym e-learning | | | |
| 2 | 4 | wiczenia | 30 | 0 | ZO | 3 | |
| Razem | | | 30 | | | 3 | |
| Koordynator przedmiotu: | | mgr SZYMON KUCHARSKI | | | | | |
| Prowadz cy zaj cia: | | mgr SZYMON KUCHARSKI | | | | | |
| Cele przedmiotu: | | Celem kształcenia jest zapoznanie studentów z wiedz dotycz c odporno ci psychicznej w sporcie oraz nabycie umiej tno ci pozwalaj cych na zastosowanie wybranych technik relaksacyjnych w sporcie | | | | | |
| Wymagania wst pne: | | brak | | | | | |
| EFEKTY UCZENIA SI | | | | | | | |
| Kategoria | Lp | KOD | Opis efektu | | | Odniesienie do efektów dla programu | |
| wiedza | 1 | EP1 | Ma wiedz na temat znaczenia odporno ci psychicznej w sporcie. | | | K_W01 | |
| umiej tno ci | 1 | EP3 | Student stosuje wła ciwe techniki relaksacyjne wspomagaj ce proces treningu sportowego umiej tnie współpracuj c z jednostk i grup . | | | K_U02 K_U11 | |
| kompetencje społeczne | 1 | EP2 | Jest gotów do wspomagania procesu treningu sportowego poprzez zastosowanie odpowiednich rodków odnowy psychofizycznej. | | | K_K08 | |
| TRE CI PROGRAMOWE | | | | | Semestr | Liczba godzin | |
| | | | | | | w tym e-learning | |
| Przedmiot: odporno psychiczna i techniki relaksacyjne w sporcie | | | | | | | |
| Forma zaj : wiczenia | | | | | | | |
| 1. Poj cie stresu i bólu : (działanie stresu, pułapki reaktywno ci na stres, wiadoma odpowied na stres, ból fizyczny a emocjonalny) | | | | | 4 | 5 | 0 |
| 2. Metodologia kształtowania treningów indywidualnych | | | | | 4 | 4 | 0 |
| 3. Metodologia kształtowania treningów grupowych | | | | | 4 | 6 | 0 |
| 4. Wybrane techniki relaksacyjne-prezentacja przez studentów | | | | | 4 | 15 | 0 |
| Metody kształcenia | | wiczenia interaktywne, praca w grupie | | | | | |
| Metody weryfikacji efektów uczenia si | | | | | | Nr efektu uczenia si z sylabusa | |
| | | ZAJ CIA PRAKTYCZNE (WERYFIKACJA POPRZEZ OBSERWACJ) | | | | EP1,EP2,EP3 | |

| | | | | | |
|--|--|--|-------------------|-------------------|-----------------|
| Forma i warunki zaliczenia | Pozytywnie oceniona prezentacja wybranej techniki relaksacyjnej. | | | | |
| | Zasady wyliczania oceny z przedmiotu | | | | |
| | Pozytywnie oceniona prezentacja wybranej techniki relaksacyjnej. | | | | |
| Metoda obliczania oceny kolej | Sem. | Przedmiot | Rodzaj zaliczenia | Metoda obl. oceny | Waga do redniej |
| | 4 | odporno psychiczna i techniki relaksacyjne w sporcie | | Ważona | |
| | 4 | odporno psychiczna i techniki relaksacyjne w sporcie [wiczenia] | zaliczenie z ocen | | 1,00 |
| Literatura podstawowa | Jadwiga Kłodecka-Róalska (1993): Radzimy sobie ze stresem : przewodnik do relaksacji i treningu umysłowego dla sportowców , RCMSKFIS, Warszawa | | | | |
| | Kulmatycki Lesław (2013): wiczenia relaksacji, koncentracji i medytacji, wyd.AWF , Wrocław | | | | |
| | Kulmatycki Lesław (2005): Lekcja relaksacji, AWF Wrocław, Wrocław | | | | |
| Literatura uzupełniająca | | | | | |
| NAKŁAD PRACY STUDENTA | | | | | |
| | | Liczba godzin | | | |
| | | | | W tym e-learning | |
| Zajęcia dydaktyczne | | 30 | | 0 | |
| Udział w egzaminie/zaliczeniu | | 4 | | 0 | |
| Przygotowanie się do zajęć | | 8 | | 0 | |
| Studiowanie literatury | | 10 | | 0 | |
| Udział w konsultacjach | | 14 | | 0 | |
| Przygotowanie projektu / eseju / itp. | | 0 | | 0 | |
| Przygotowanie się do egzaminu/zaliczenia | | 9 | | 0 | |
| Ł. CZNY nakład pracy studenta w godz. | | 75 | | | |
| Liczba punktów ECTS | | 3 | | | |

S Y L A B U S (KARTA PRZEDMIOTU)

| Nazwa programu studiów: USKFZ-DS-O-II-S-21/22Z | | | | | | | |
|--|---------|---|---|---|--|-------------------------------------|---|
| Nazwa przedmiotu: periodyzacja w treningu motorycznym (KIERUNKOWE) | | | | | Kod przedmiotu: KFZ113AIIJ3451_35S | | |
| Nazwa kierunku: diagnostyka sportowa | | | | | | | |
| Forma studiów: II stopnia, stacjonarne | | Profil studiów: ogólnoakademicki | | | Specjalno : | | |
| Status przedmiotu: obowi zkowy | | | | J zyk przedmiotu: semestr: 3 - j zyk polski | | | |
| Rok | Semestr | Forma zaj | Liczba godzin | | Forma zaliczenia | ECTS | |
| | | | | w tym e-learning | | | |
| 2 | 3 | wiczenia | 15 | 0 | ZO | 2 | |
| Razem | | | 15 | | | 2 | |
| Koordynator przedmiotu: | | dr MAREK KOLBOWICZ | | | | | |
| Prowadz cy zaj cia: | | dr MAREK KOLBOWICZ | | | | | |
| Cele przedmiotu: | | Celem przedmiotu jest zapoznanie studentów z periodyzacj treningu motorycznego. Nabycie przez studenta umiej tno ci planowania poszczególnych okresów i podokresów treningowych w wybranych dyscyplinach sportu. Rozwijanie u studentów postawy gotowo ci do podj cia działa w celu optymalizacji obci e w treningu motorycznym. | | | | | |
| Wymagania wst pne: | | Podstawowa wiedza na temat aktywno ci fizycznej i motoryczno ci człowieka | | | | | |
| EFEKTY UCZENIA SI | | | | | | | |
| Kategoria | Lp | KOD | Opis efektu | | | Odniesienie do efektów dla programu | |
| wiedza | 1 | EP1 | Posiada wiedz w zakresie kształtowania treningu motorycznego w ró nych etapach przygotowania sportowego. | | | K_W12 K_W14 | |
| | 2 | EP2 | Posiada wiedz na temat periodyzacji treningu motorycznego w rozbiciu na okresy mikro, mezo i makrocykle. Student zna pojecie taperingu w wybranych dyscyplinach sportu. | | | K_W02 K_W07 K_W14 | |
| umiej tno ci | 1 | EP3 | Potrafi samodzielnie przedstawi zarys rocznego planu treningowego, z podziałem na fazy i podokresy. | | | K_U04 K_U05 K_U13 | |
| | 2 | EP4 | Potrafi wykaza zwi zek pomi dzy dobrze zaplanowanym okresem treningowym a wynikiem sportowym. | | | K_U04 K_U05 K_U12 | |
| kompetencje społeczne | 1 | EP5 | Jest gotowy do przekazywania wiedzy na temat periodyzacji treningu motorycznego. Student rozumie potrzeb samokształcenia si w zakresie budowy cykli treningowych z ich cechami specjalnymi. | | | K_K02 K_K04 | |
| TRE CI PROGRAMOWE | | | | | Semestr | Liczba godzin | |
| | | | | | | w tym e-learning | |
| Przedmiot: periodyzacja w treningu motorycznym | | | | | | | |
| Forma zaj : wiczenia | | | | | | | |
| 1. Fazy rocznego planu w treningu motorycznym i ich cechy specjalne. | | | | | 3 | 4 | 0 |
| 2. Zarys rocznego planu w treningu motorycznym. | | | | | 3 | 3 | 0 |
| 3. Przygotowanie szczytowej formy na zawody. Tapering. | | | | | 3 | 3 | 0 |

| | | | | | |
|---|---|---|-------------------|----------------------------------|-----------------|
| 4. Mikrocykl w treningu motorycznym. | | 3 | 2 | 0 | |
| 5. Makrocykl w treningu motorycznym | | 3 | 3 | 0 | |
| Metody kształcenia | prezentacje multimedialne, dyskusja, samodzielne prowadzenie zajęć, obserwacja | | | | |
| Metody weryfikacji efektów uczenia się | | | | Nr efektu uczenia się z sylabusu | |
| | KOLOKWIUM | | | EP1,EP2,EP3,EP4 | |
| | PREZENTACJA | | | EP3,EP4,EP5 | |
| | ZAJĘCIA PRAKTYCZNE (WERYFIKACJA POPRZEZ OBSERWACJĘ) | | | EP1,EP2,EP3,EP5 | |
| Forma i warunki zaliczenia | Warunkiem uzyskania zaliczenia jest: 1. Obecność i aktywne uczestnictwo w zajęciach 2. Pozytywna ocena z prezentacji 3. Pozytywna ocena z kolokwium | | | | |
| | Zasady wyliczania oceny z przedmiotu | | | | |
| | Ocena końcowa z przedmiotu stanowi uzyskana ocena z ćwiczeń 1. Prezentacja - 50% oceny końcowej 2. Kolokwium - 50% oceny końcowej | | | | |
| Metoda obliczania oceny końcowej | Sem. | Przedmiot | Rodzaj zaliczenia | Metoda obl. oceny | Waga do redniej |
| | 3 | periodyzacja w treningu motorycznym | | Ważona | |
| | 3 | periodyzacja w treningu motorycznym [ćwiczenia] | zaliczenie z ocen | | 1,00 |
| Literatura podstawowa | Brian Sharkey, Steven Gaskill (2013): Fizjologia sportu dla trenerów, Biblioteka trenera, Warszawa | | | | |
| | Czerwiński J. i in. (2003): Możliwość człowieka wysiłków fizycznych o różnej intensywności: rola treningu sportowego jako wyznacznika granic przystosowania, AWFIS Gdańsk, Gdańsk | | | | |
| | Fugiel J. i in. (2017): Motoryczność człowieka podstawowe zagadnienia z antropomotoryki, MedPharm Polska, | | | | |
| Literatura uzupełniająca | Adam Zajac, Jan Chmura (2016): Współczesny system szkolenia w zespołowych grach sportowych, AWF Katowice, Katowice | | | | |
| | Prus G. (2003): Przygotowanie kondycyjne w sporcie, AWF Katowice, Katowice | | | | |
| NAKŁAD PRACY STUDENTA | | | | | |
| | | Liczba godzin | | | |
| | | | W tym e-learning | | |
| Zajęcia dydaktyczne | 15 | 0 | | | |
| Udział w egzaminie/zaliczeniu | 3 | 0 | | | |
| Przygotowanie się do zajęć | 5 | 0 | | | |
| Studiowanie literatury | 4 | 0 | | | |
| Udział w konsultacjach | 10 | 0 | | | |
| Przygotowanie projektu / eseju / itp. | 7 | 0 | | | |
| Przygotowanie się do egzaminu/zaliczenia | 6 | 0 | | | |
| Łączny nakład pracy studenta w godz. | 50 | | | | |
| Liczba punktów ECTS | 2 | | | | |

S Y L A B U S (KARTA PRZEDMIOTU)

| Nazwa programu studiów: USKFZ-DS-O-II-S-21/22Z-DiP S | | | | | | | |
|---|---------|---|---|---|-------------------------------------|------------------|---|
| Nazwa przedmiotu: periodyzacja ywienia (SPECJALNO CI / SPECJALIZACJE / MODUŁY SPECJALNO CIOWE) | | | | Kod przedmiotu: KFZ113AIIJ2983_3S | | | |
| Nazwa kierunku: diagnostyka sportowa | | | | | | | |
| Forma studiów: II stopnia, stacjonarne | | Profil studiów: ogólnoakademicki | | Specjalno : diangoza i planowanie ywienia sportowca | | | |
| Status przedmiotu: obowi zkowy | | | J zyk przedmiotu: semestr: 3 - j zyk polski | | | | |
| Rok | Semestr | Forma zaj | Liczba godzin | | Forma zaliczenia | ECTS | |
| | | | | w tym e-learning | | | |
| 2 | 3 | wiczenia | 20 | 0 | ZO | 4 | |
| | | wykład | 10 | 0 | E | | |
| Razem | | | 30 | | | 4 | |
| Koordynator przedmiotu: | | dr in . ANNA KRAJEWSKA-P DZIK | | | | | |
| Prowadz cy zaj cia: | | dr in . ANNA KRAJEWSKA-P DZIK | | | | | |
| Cele przedmiotu: | | Przygotownie studenta do prowadzenia edukcji ywieniowej osób aktywnych fizycznie. | | | | | |
| Wymagania wst pne: | | Podstawowe wiadomo ci o funkcjonowaniu organizmu i składnikach pokarmowych. Umiej tno wyra ania własnych opinii, dyskutowania, wykonywania pracy samodzielnie i w grupie. | | | | | |
| EFEKTY UCZENIA SI | | | | | | | |
| Kategoria | Lp | KOD | Opis efektu | | Odniesienie do efektów dla programu | | |
| wiedza | 1 | EP1 | Zna podstawowe wyznaczniki aktywnego stylu ycia poprzez wła ciwe od ywanie. | | K_W08 | | |
| umiej tno ci | 1 | EP2 | Potrafi podj działania edukacyjne, profilaktyczne i naprawcze w zakresie ywienia i aktywno ci fizycznej jednostki i/lub grupy społecznej. | | K_U04 K_U05 | | |
| | 2 | EP3 | Wykorzystuje w pracy literatur obcoj zyczn dotycz c periodyzacji ywienia sportowca. | | K_U06 | | |
| kompetencje społeczne | 1 | EP4 | Jest gotów odpowiednio okre li priorytety słu ce realizacji okre lonego przez siebie lub innych zadania. | | K_K01 K_K02 K_K04 | | |
| TRE CI PROGRAMOWE | | | | | Semestr | Liczba godzin | |
| | | | | | | w tym e-learning | |
| Przedmiot: periodyzacja ywienia | | | | | | | |
| Forma zaj : wykład | | | | | | | |
| 1. Zjawisko periodyzacji w od ywianiu | | | | | 3 | 4 | 0 |
| 2. Prawidłowe i bł dne nawyki ywieniowe. | | | | | 3 | 3 | 0 |
| 3. Mo liwo ci wykorzystania metod train/sleep low i train/sleep high w aktywno ci fizycznej. | | | | | 3 | 3 | 0 |
| Forma zaj : wiczenia | | | | | | | |
| 1. Zasady prawidłowego ywienia osób aktywnych fizycznie. Indywidualizacja dietetyczna. Zapotrzebowanie energetyczne. Nawodnienie. Rola witamin, soli mineralnych. | | | | | 3 | 8 | 0 |
| 2. Udział białka w diecie. Rola w ustroju, podział i zapotrzebowanie. | | | | | 3 | 4 | 0 |
| 3. Zasady spo ywania w glowodanów. Rola, podział, zapotrzebowanie. | | | | | 3 | 4 | 0 |

| | | | | | |
|---|---|----------------------------------|-------------------|----------------------------------|------------------|
| 4. Zapotrzebowanie na tłuszcze w diecie osób aktywnych. Rola i podział lipidów. | | 3 | 4 | 0 | |
| Metody kształcenia | prezentacja multimedialna, analiza wykonanych zadań, opracowanie projektu zaliczeniowego, praca indywidualna studenta, dyskusja, „burza mózgów” i/lub zajęcia terenowe | | | | |
| Metody weryfikacji efektów uczenia się | | | | Nr efektu uczenia się z sylabusu | |
| | EGZAMIN PISEMNY | | | EP1,EP2,EP4 | |
| | KOLOKWIUM | | | EP1,EP2 | |
| | PROJEKT | | | EP1,EP3 | |
| | ZAJĘCIA PRAKTYCZNE (WERYFIKACJA POPRZEZ OBSERWACJĘ) | | | EP2,EP4 | |
| Forma i warunki zaliczenia | Wykłady: zaliczenie wykładów na podstawie oceny z kolokwium końcowego obejmującego teorię z wykładów. wiczenia: zaliczenie wicze na podstawie frekwencji na zajęciach, aktywnego udziału w zajęciach, pozytywnej oceny z pracy grupowej (prezentacja i jadłospis) oraz pozytywnej oceny ze sprawdzianu. Egzamin w formie pisemnej. | | | | |
| | Zasady wyliczania oceny z przedmiotu | | | | |
| | Ocena końcowa stanowi średnią arytmetyczną ocen z wicze, wykładów i egzaminu. | | | | |
| Metoda obliczania oceny końcowej | Sem. | Przedmiot | Rodzaj zaliczenia | Metoda obl. oceny | Waga do średniej |
| | 3 | periodyzacja żywienia | | Arytmetyczna | |
| | 3 | periodyzacja żywienia [wykład] | egzamin | | |
| | 3 | periodyzacja żywienia [wiczenia] | zaliczenie z ocen | | |
| Literatura podstawowa | Bean A. (2008): żywienie w sporcie, Zysk i S-ka | | | | |
| | Celejowa I. (2008): żywienie w sporcie, PZWL | | | | |
| Literatura uzupełniająca | Burke LM. (2010): Fuel for optimal training: train high or train low, Scandinavian Journal of Science and Medicine in Sport. (http://www.ausport.gov.au/ais/). | | | | |
| NAKŁAD PRACY STUDENTA | | | | | |
| | | Liczba godzin | | | |
| | | | W tym e-learning | | |
| Zajęcia dydaktyczne | 30 | 0 | | | |
| Udział w egzaminie/zaliczeniu | 6 | 0 | | | |
| Przygotowanie się do zajęć | 12 | 0 | | | |
| Studiowanie literatury | 12 | 0 | | | |
| Udział w konsultacjach | 15 | 0 | | | |
| Przygotowanie projektu / eseju / itp. | 5 | 0 | | | |
| Przygotowanie się do egzaminu/zaliczenia | 20 | 0 | | | |
| Łączny nakład pracy studenta w godz. | 100 | | | | |
| Liczba punktów ECTS | 4 | | | | |

SYLABUS (KARTA PRZEDMIOTU)

| Nazwa programu studiów: USKFZ-DS-O-II-S-21/22Z | | | | | | |
|--|---------|---|---|--|-------------------------------------|----------|
| Nazwa przedmiotu: podstawy odnowy biologicznej w sporcie (KIERUNKOWE) | | | | Kod przedmiotu: KFZ113AIIJ3451_41S | | |
| Nazwa kierunku: diagnostyka sportowa | | | | | | |
| Forma studiów: II stopnia, stacjonarne | | Profil studiów: ogólnoakademicki | | Specjalno : | | |
| Status przedmiotu: obowi zkowy | | | J zyk przedmiotu: semestr: 4 - j zyk polski | | | |
| Rok | Semestr | Forma zaj | Liczba godzin | | Forma zaliczenia | ECTS |
| | | | | w tym e-learning | | |
| 2 | 4 | wiczenia | 30 | 0 | ZO | 4 |
| | | wykład | 10 | 0 | E | |
| Razem | | | 40 | | | 4 |
| Koordynator przedmiotu: | | dr KRZYSZTOF WILK | | | | |
| Prowadz cy zaj cia: | | dr KRZYSZTOF WILK | | | | |
| Cele przedmiotu: | | Pozyskanie podstawowych wiadomo ci dotycz cych metod i rodków odnowy biologicznej wspomagaj cych proces treningowy, nauczanie podstawowych technik relaksacji i masa u sportowego. | | | | |
| Wymagania wst pne: | | Wiedza z zakresu podstaw anatomii i fizjologii | | | | |
| EFEKTY UCZENIA SI | | | | | | |
| Kategoria | Lp | KOD | Opis efektu | | Odniesienie do efektów dla programu | |
| wiedza | 1 | EP1 | Zna cele i zadania odnowy biologicznej, charakteryzuje zabiegi fizykalne stosowane w odnowie biologicznej. | | K_W01 | |
| umiej tno ci | 1 | EP2 | Potrafi dobra wła ciwe rodki odnowy biologicznej w procesie treningowym i wykona wybrane techniki masa u sportowego. | | K_U13 | |
| kompetencje społeczne | 1 | EP3 | Rozumie zasady etyki i bezpiecze stwa przy wykonywaniu zabiegów odnowy biologicznej. | | K_K03 K_K08 | |
| TRE CI PROGRAMOWE ZAJ I KONSULTACJI | | | | | Semestr | |
| | | | | | Liczba godzin zaj | |
| | | | | | w tym e-learning | |
| Przedmiot: podstawy odnowy biologicznej w sporcie | | | | | | |
| Forma zaj : wykład | | | | | | |
| 1. Definicja odnowy biologicznej. Pocz tki odnowy biologicznej oraz jej miejsce w sporcie. Restytucja i regeneracja organizmu, kondycja oraz forma sportowa. Zadania dla odnowy biologicznej w sporcie. | | | 4 | 2 | 0 | |
| 2. Masa - definicja ,rodzaje masa u, zastosowanie w odnowie biologicznej. | | | 4 | 2 | 0 | |
| 3. rodki stosowane w gabinetach odnowy biologicznej oraz w obiektach Spa. Gabinet odnowy biologicznej. | | | 4 | 2 | 0 | |
| 4. Zabiegi fizykalne stosowane w odnowie biologicznej: elektroterapia, termoterapia, laseroterapia, pole magnetyczne, ultrasonoterapia. | | | 4 | 4 | 0 | |
| Forma zaj : wiczenia | | | | | | |
| 1. Wyposa enie i przygotowanie gabinetu masa u, rodki wspomagaj ce masa , wywiad, przygotowanie zawodnika do zabiegu. | | | 4 | 2 | 0 | |
| 2. Masa klasyczny ko czyn górnych i dolnych, obr czy barkowej, obr czy miednicznej, grzbietu, karku z wykorzystaniem technik głaskania, rozcierania, ugniatania, oklepywania, wibracji, roztrz sania i wałkowania z uwzgl dnieniem ró nych dyscyplin sportowych. | | | 4 | 24 | 0 | |
| 3. Poizometryczna relaksacja mi ni - koncepcja, cele i zadania, technika relaksacji wybranych grup mi niowych. | | | 4 | 4 | 0 | |
| Metody kształcenia | | Prezentacja multimedialna, pokaz. | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|--|-------------------|-------------------|-----------------|----------------------------------|
| Metody weryfikacji efektów uczenia się | | | | | | Nr efektu uczenia się z sylabusu |
| | | | | | | |
| | EGZAMIN PISEMNY | | | | | EP1,EP3 |
| | ZAJ CIA PRAKTYCZNE (WERYFIKACJA POPRZEZ OBSERWACJ) | | | | | EP2 |
| Forma i warunki zaliczenia | Warunkami zaliczenia przedmiotu s : obecno na wiczeniach, aktywno , uzyskanie pozytywnych ocen z egzaminu oraz z wicze . | | | | | |
| | Zasady wyliczania oceny z przedmiotu | | | | | |
| | Ocen ko cow z przedmiotu stanowi rednia arytmetyczna ocen z egzaminu i z wicze . | | | | | |
| Metoda obliczania oceny ko cowej | Sem. | Przedmiot | Rodzaj zaliczenia | Metoda obl. oceny | Waga do redniej | |
| | 4 | podstawy odnowy biologicznej w sporcie | | Arytmetyczna | | |
| | 4 | podstawy odnowy biologicznej w sporcie [wykład] | egzamin | | | |
| | 4 | podstawy odnowy biologicznej w sporcie [wiczenia] | zaliczenie z ocen | | | |
| Literatura podstawowa | Gieremek K., Dec L. (2002): Zm czenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna, HM , Katowice | | | | | |
| | Magiera L. Walaszek R. (2008): Masa sportowy z elementami odnowy biologicznej, BIOSPORT, Kraków | | | | | |
| | Pawelec R., Szczuka E., Laber W. (2011): Metodyka masa u w odnowie biologicznej, AGIW, Wrocław | | | | | |
| Literatura uzupełniają ca | Barszowski P. (2000): Wspomaganie procesu treningowego, Centralny O rodek Sportu, Warszawa | | | | | |
| | Mika T. (2008): Fizykoterapia, PZWL, Warszawa | | | | | |
| NAKŁAD PRACY STUDENTA | | | | | | |
| | | | Liczba godzin | | | |
| | | | W tym e-learning | | | |
| Zaj cia dydaktyczne | | | 40 | | 0 | |
| Udział w egzaminie/zaliczeniu | | | 6 | | 0 | |
| Przygotowanie się do zaj | | | 14 | | 0 | |
| Studiowanie literatury | | | 11 | | 0 | |
| Udział w konsultacjach | | | 19 | | 0 | |
| Przygotowanie projektu / eseju / itp. | | | 0 | | 0 | |
| Przygotowanie się do egzaminu/zaliczenia | | | 10 | | 0 | |
| Ł CZNY nakład pracy studenta w godz. | | | 100 | | | |
| Liczba punktów ECTS | | | 4 | | | |

S Y L A B U S (KARTA PRZEDMIOTU)

| Nazwa programu studiów: USKFZ-DS-O-II-S-21/22Z | | | | | | |
|--|---------|--|--|---|--|------------------|
| Nazwa przedmiotu: podstawy żywienia w sporcie (KIERUNKOWE) | | | | | Kod przedmiotu: KFZ113AIIJ3451_28S | |
| Nazwa kierunku: diagnostyka sportowa | | | | | | |
| Forma studiów: II stopnia, stacjonarne | | Profil studiów: ogólnoakademicki | | | Specjalno : | |
| Status przedmiotu: obowi zkowy | | | | J zyk przedmiotu: semestr: 1 - j zyk polski | | |
| Rok | Semestr | Forma zaj | Liczba godzin | | Forma zaliczenia | ECTS |
| | | | | w tym e-learning | | |
| 1 | 1 | wiczenia | 10 | 0 | ZO | 4 |
| | | wykład | 20 | 0 | E | |
| Razem | | | 30 | | | 4 |
| Koordynator przedmiotu: | | dr MACIEJ BURYTA | | | | |
| Prowadz cy zaj cia: | | dr in . ANNA KRAJEWSKA-P DZIK | | | | |
| Cele przedmiotu: | | <p>Pozyskanie przez studenta wiedzy na temat analizy i programowania diety i suplementacji sportowca na ró nym etapie rozwoju. Znaczenie diety i rola diety w sporcie kwalifikowanym i amatorskim.</p> <p>Przypomnienie studentom charakterystyki głównych składników ywieniowych i ich roli w wysiłku fizycznym.</p> <p>Znaczenie nawadniania organizmu przed, w trakcie i po aktywno ci fizycznej. Witaminy i minerały - charakterystyka i ich rola. Okre lenie masy i składu ciała oraz ich wpływu na zdrowie i wydolno fizyczn . Zapoznanie studentów ze specyfik ywienia dzieci i młodzie y. Nabycie przez studenta umiej tno ci dyskusowania i przekonania innych o znaczeniu od ywania w sporcie.</p> | | | | |
| Wymagania wst pne: | | Podstawowa wiedza na temat ywno ci i prawidłowego od ywania | | | | |
| EFEKTY UCZENIA SI | | | | | | |
| Kategoria | Lp | KOD | Opis efektu | | Odniesienie do efektów dla programu | |
| wiedza | 1 | EP1 | Rozumie zasady ywienia sportowca i znaczenie składników od ywczych oraz suplementacji na ró nych etapach przygotowania motorycznego. | | K_W08 | |
| | 2 | EP2 | Potrafi oceni mas i skład ciała sportowca a tak e wie jak analizowa i zaprogramowa diet dla sportowca w ró nym wieku. | | K_W08 K_W18 | |
| | 3 | EP3 | Posiada wiedz na temat poradnictwa dietetycznego i roli diety sportowego w profesjonalnym i amatorskim uprawianiu sportu. | | K_W15 | |
| umiej tno ci | 1 | EP4 | Potrafi scharakteryzowa podstawowe produkty ywieniowe i okre li ich rol w wysiłku fizycznym. | | K_U02 K_U07 | |
| | 2 | EP5 | Potrafi wskaza bł dy i zaniedbania ywieniowe, potrafi analizowa i programowa diet sportowca na ró nym etapie przygotowania fizycznego i ró nych kategoriach wiekowych. | | K_U14 | |
| kompetencje społeczne | 1 | EP6 | Ma wiadomo swojej roli w kształtowaniu prawidłowych nawyków ywieniowych u sportowców na ró nym etapie przygotowa motorycznych. | | K_K08 | |
| | 2 | EP7 | Rozumie potrzeb dalszego kształcenia si w zakresie zasad prawidłowego ywienia i jego znaczenia na rozwój młodego sportowca. | | K_K01 | |
| TRE CI PROGRAMOWE | | | | | Semestr | Liczba godzin |
| | | | | | | w tym e-learning |

| | | | | | | |
|---|--|--|--|-------------------|----------------------------------|-----------------|
| Przedmiot: podstawy żywienia w sporcie | | | | | | |
| Forma zajęć : wykład | | | | | | |
| 1. Główne składniki odżywcze - charakterystyka i ich rola w wysiłku fizycznym | | 1 | 9 | 0 | | |
| 2. Płyyny - rodzaje i rola w nawadnianiu organizmu | | 1 | 3 | 0 | | |
| 3. Witaminy i minerały - charakterystyka i rola w wysiłku fizycznym | | 1 | 3 | 0 | | |
| 4. Masa i skład ciała a zdrowie i wydolność fizyczna | | 1 | 3 | 0 | | |
| 5. Żywnienie dzieci i młodzieży uprawiającej sport | | 1 | 2 | 0 | | |
| Forma zajęć : wiczenia | | | | | | |
| 1. Analiza i programowanie diety sportowców | | 1 | 4 | 0 | | |
| 2. Dieta i suplementacja młodego sportowca | | 1 | 3 | 0 | | |
| 3. Poradnictwo dietetyczne - rola dietetyka sportowego | | 1 | 3 | 0 | | |
| Metody kształcenia | | wykłady, prezentacje multimedialne, dyskusja | | | | |
| Metody weryfikacji efektów uczenia się | | | | | Nr efektu uczenia się z sylabusu | |
| | | EGZAMIN PISEMNY | | | EP2,EP3,EP5 | |
| | | KOLOKWIUM | | | EP3,EP4,EP5,EP7 | |
| | | PREZENTACJA | | | EP1,EP2,EP3,EP4,EP5,EP6 | |
| Forma i warunki zaliczenia | | <p>Warunkiem zaliczenia wiczenia jest:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Obecność i aktywny udział na zajęciach 2. Uzyskanie pozytywnej oceny z przygotowania i wygłoszenia prezentacji 3. Uzyskanie pozytywnej oceny z kolokwium 4. Uzyskanie pozytywnej oceny z egzaminu pisemnego z tematów prezentowanych na wykładzie <p>W okresie nauczania hybrydowego lub wyłącznie nauczania zdalnego nastąpi zmiana metod weryfikacji efektów uczenia się na następujące:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Obecność i aktywny udział w zajęciach. 2. Uzyskanie pozytywnej oceny z przygotowania i wygłoszenia prezentacji poprzez MS Teams. 3. Uzyskanie pozytywnej oceny z egzaminu ustnego poprzez MS Teams z tematów obejmujących wiczenia i wykłady. | | | | |
| | | Zasady wyliczania oceny z przedmiotu | | | | |
| | | <p>Ocena końcowa stanowi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Prezentacja i kolokwium z wiczenia - 50% oceny końcowej 2. Egzamin pisemny z wykładów - 50% oceny końcowej. | | | | |
| | | <p>W przypadku nauczania hybrydowego lub wyłącznie nauczania zdalnego nastąpi zmiana zasad wyliczania oceny z przedmiotu na następujące:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Prezentacja i aktywność na wiczeniach - 25% oceny końcowej. 2. Egzamin ustny z wiczenia i wykładów - 75%. | | | | |
| Metoda obliczania oceny końcowej | | Sem. | Przedmiot | Rodzaj zaliczenia | Metoda obliczenia oceny | Waga do redniej |
| | | 1 | podstawy żywienia w sporcie | | Ważona | |
| | | 1 | podstawy żywienia w sporcie [wiczenia] | zaliczenie z ocen | | 0,25 |
| | | 1 | podstawy żywienia w sporcie [wykład] | egzamin | | 0,75 |
| Literatura podstawowa | | A. Zajac, S. Poprzeczki, M. Czuba, G. Zydek, A. Goła (2012): Dieta i suplementacja w sporcie i rekreacji, AWF Katowice, Katowice | | | | |
| | | B. Frączek, J. Krzywański, H. Krysztofiak (2019): Dietetyka sportowa, PZWL, Warszawa | | | | |
| | | G. Zydek, M. Michalczyk, A. Zajac (2017): Nowe trendy w żywieniu i suplementacji osób aktywnych fizycznie, AWF Katowice, Katowice | | | | |
| Literatura uzupełniająca | | J. Gawęcki, L. Hryniewiecki (1998): Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu, PWN, Warszawa | | | | |
| | | M. Jarosz, B. Bułhak-Jachymczyk (2008): Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych, PZWL, Warszawa | | | | |
| NAKŁAD PRACY STUDENTA | | | | | | |
| | | Liczba godzin | | | | |
| | | W tym e-learning | | | | |

| | | |
|---|------------|---|
| Zajęcia dydaktyczne | 30 | 0 |
| Udział w egzaminie/zaliczeniu | 6 | 0 |
| Przygotowanie się do zajęć | 14 | 0 |
| Studiowanie literatury | 14 | 0 |
| Udział w konsultacjach | 15 | 0 |
| Przygotowanie projektu / eseju / itp. | 10 | 0 |
| Przygotowanie się do egzaminu/zaliczenia | 11 | 0 |
| Ł. CZYNY nakład pracy studenta w godz. | 100 | |
| Liczba punktów ECTS | 4 | |

SYLABUS (KARTA PRZEDMIOTU)

| Nazwa programu studiów: USKFZ-DS-O-II-S-21/22Z-DiPwTM | | | | | | |
|--|---------|---|--|--|-------------------------------------|----------|
| Nazwa przedmiotu: pomoc psychologiczna w sporcie (SPECJALNO CI / SPECJALIZACJE / MODUŁY SPECJALNO CIOWE) | | | | Kod przedmiotu: KFZ113AIIJ3451_15S | | |
| Nazwa kierunku: diagnostyka sportowa | | | | | | |
| Forma studiów: II stopnia, stacjonarne | | Profil studiów: ogólnoakademicki | | Specjalno : diagnoza i planowanie w treningu motorycznym | | |
| Status przedmiotu: obowi zkowy | | | J zyk przedmiotu: semestr: 2 - j zyk polski | | | |
| Rok | Semestr | Forma zaj | Liczba godzin | | Forma zaliczenia | ECTS |
| | | | | w tym e-learning | | |
| 1 | 2 | wiczenia | 25 | 0 | ZO | 3 |
| | | wykład | 5 | 0 | E | |
| Razem | | | 30 | | | 3 |
| Koordynator przedmiotu: | | dr JOANNA RATAJCZAK | | | | |
| Prowadz cy zaj cia: | | dr JOANNA RATAJCZAK , mgr Maja Marciniak [vacat] | | | | |
| Cele przedmiotu: | | Celem kształcenia jest dostarczenie podstawowej wiedzy w zakresie pomocy psychologicznej i interwencji kryzysowej w sytuacji trudnej. Student nab dzie umiej tno ci interwencji psychologicznej, pozna techniki i narz dzia stosowane w diagnostyce sportowej. | | | | |
| Wymagania wst pne: | | Brak | | | | |
| EFEKTY UCZENIA SI | | | | | | |
| Kategoria | Lp | KOD | Opis efektu | | Odniesienie do efektów dla programu | |
| wiedza | 1 | EP1 | Zna zasady tworzenia i powstawania norm medycznych, fizjologicznych, psychologicznych, społecznych, etycznych, moralnych, prawnych, mentalnych. | | K_W01 K_W12 | |
| | 2 | EP4 | Rozumie zasady prowadzenia pomocy psychologicznej. | | K_W01 K_W03 | |
| umiej tno ci | 1 | EP2 | Rozumie i interpretuje wyniki zgromadzonych bada i ma wiadomo ich mocy prognostycznej. | | K_U03 K_U05 | |
| | 2 | EP5 | Potrafi zorganizowa pomoc psychologiczn . | | K_U02 K_U03 K_U05 | |
| TRE CI PROGRAMOWE | | | | Semestr | Liczba godzin | |
| | | | | | w tym e-learning | |
| Przedmiot: pomoc psychologiczna w sporcie | | | | | | |
| Forma zaj : wykład | | | | | | |
| 1. Kryzys psychologiczny. Teorie emocji, teorie osobowo . | | | | 2 | 5 | 0 |
| Forma zaj : wiczenia | | | | | | |
| 1. Sytuacje trudne w sporcie. | | | | 2 | 10 | 0 |
| 2. Praca z traum . | | | | 2 | 8 | 0 |
| 3. Praca z emocjami. | | | | 2 | 7 | 0 |
| Metody kształcenia | | Wykład, prezentacja, praca w grupach, scenki sytuacyjne., Prezentacja, kazusy przypadków, praca w grupach | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|--|-------------------|-------------------|-----------------|----------------------------------|
| Metody weryfikacji efektów uczenia się | | | | | | Nr efektu uczenia się z sylabusu |
| | EGZAMIN USTNY | | | | | EP1,EP2,EP4,EP5 |
| | KOLOKWIUM | | | | | EP1,EP2 |
| | PREZENTACJA | | | | | EP1,EP2,EP4 |
| Forma i warunki zaliczenia | Warunkiem zaliczenia z przedmiotu jest uzyskanie pozytywnych ocen z wykładu i z ćwiczeń. | | | | | |
| | Zasady wyliczania oceny z przedmiotu | | | | | |
| | Ocen końcowych z przedmiotu stanowi średnia arytmetyczna z wykładu i ćwiczeń. | | | | | |
| Metoda obliczania oceny końcowej | Sem. | Przedmiot | Rodzaj zaliczenia | Metoda obl. oceny | Waga do redniej | |
| | 2 | pomoc psychologiczna w sporcie | | Arytmetyczna | | |
| | 2 | pomoc psychologiczna w sporcie [wykład] | egzamin | | | |
| | 2 | pomoc psychologiczna w sporcie [ćwiczenia] | zaliczenie z ocen | | | |
| Literatura podstawowa | Barbara Oku (2002): Skuteczna pomoc psychologiczna, Instytut Psychologii Zdrowia | | | | | |
| Literatura uzupełniająca | Kubacka-Jasiecka, Dorota (2010): Interwencja kryzysowa : pomoc w kryzysach psychologicznych , Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa | | | | | |
| NAKŁAD PRACY STUDENTA | | | | | | |
| | | | Liczba godzin | | | |
| | | | W tym e-learning | | | |
| Zajęcia dydaktyczne | | | 30 | | 0 | |
| Udział w egzaminie/zaliczeniu | | | 4 | | 0 | |
| Przygotowanie się do zajęć | | | 6 | | 0 | |
| Studiowanie literatury | | | 7 | | 0 | |
| Udział w konsultacjach | | | 14 | | 0 | |
| Przygotowanie projektu / eseju / itp. | | | 9 | | 0 | |
| Przygotowanie się do egzaminu/zaliczenia | | | 5 | | 0 | |
| Łączny nakład pracy studenta w godz. | | | 75 | | | |
| Liczba punktów ECTS | | | 3 | | | |

S Y L A B U S (KARTA PRZEDMIOTU)

| Nazwa programu studiów: USKFZ-DS-O-II-S-21/22Z | | | | | | | |
|---|---------|--|--|---|--|-------------------------------------|---|
| Nazwa przedmiotu: poznawcze aspekty psychiki (PODSTAWOWE) | | | | | Kod przedmiotu: KFZ113AIIJ3451_43S | | |
| Nazwa kierunku: diagnostyka sportowa | | | | | | | |
| Forma studiów: II stopnia, stacjonarne | | Profil studiów: ogólnoakademicki | | | Specjalno : | | |
| Status przedmiotu: obowi zkowy | | | | J zyk przedmiotu: semestr: 1 - j zyk polski | | | |
| Rok | Semestr | Forma zaj | Liczba godzin | | Forma zaliczenia | ECTS | |
| | | | | w tym e-learning | | | |
| 1 | 1 | wiczenia | 15 | 0 | ZO | 3 | |
| Razem | | | 15 | | | 3 | |
| Koordynator przedmiotu: | | dr WIESŁAW MATYS | | | | | |
| Prowadz cy zaj cia: | | dr WIESŁAW MATYS | | | | | |
| Cele przedmiotu: | | Celem kształcenia jest przedstawienie zagadnie psychologicznych takich jak : spostrzeganie, uwaga, pam i , koncentracja, wyobra nia, my lenie. Student dokona ich pomiaru i analizy z uwzgl dnieniem wła ciwego przechowywania dokumentacji wra liwej oraz nab dzie umiej tno oceny funkcjonalnej sportowca pod k tem parametrów poznawczych. | | | | | |
| Wymagania wst pne: | | Brak | | | | | |
| EFEKTY UCZENIA SI | | | | | | | |
| Kategoria | Lp | KOD | Opis efektu | | | Odniesienie do efektów dla programu | |
| wiedza | 1 | EP1 | Posiada wiedz z zakresu parametrów pomiaru psychiki. | | | K_W01 | |
| umiej tno ci | 1 | EP2 | Posi dzie umiej tno prognozowania oddziaływa w stosunku do parametrów psychologicznych sportowca. | | | K_U05 | |
| kompetencje społeczne | 1 | EP3 | Jest gotowy do wła ciwego informowania zawodnika o wyniku diagnozy, minimalizuj c jatrogenny wpływ. | | | K_K01 K_K03 K_K08 | |
| TRE CI PROGRAMOWE | | | | | Semestr | Liczba godzin | |
| | | | | | | w tym e-learning | |
| Przedmiot: poznawcze aspekty psychiki | | | | | | | |
| Forma zaj : wiczenia | | | | | | | |
| 1. Receptory człowieka. | | | | | 1 | 3 | 0 |
| 2. Spostrzeganie, uwaga, pam i . | | | | | 1 | 3 | 0 |
| 3. Koncentracja, wyobra nia | | | | | 1 | 6 | 0 |
| 4. Rodzaje my lenia. | | | | | 1 | 3 | 0 |
| Metody kształcenia | | Kazusy przypadków, Prezentacja, Wykład | | | | | |
| Metody weryfikacji efektów uczenia si | | | | | | Nr efektu uczenia si z sylabusa | |
| | | KOLOKWIUM | | | | EP1,EP2,EP3 | |
| | | ZAJ CIA PRAKTYCZNE (WERYFIKACJA POPRZEZ OBSERWACJ) | | | | EP1,EP2,EP3 | |

| | | | | | |
|---|--|--|-------------------|-------------------|-----------------|
| Forma i warunki zaliczenia | Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uzyskanie pozytywnej oceny z kolokwium i wicze . | | | | |
| | Zasady wyliczania oceny z przedmiotu | | | | |
| | Ocen stanowi rednia arytmetyczna ocen uzyskanych z kolokwium i wicze | | | | |
| Metoda obliczania oceny ko cowej | Sem. | Przedmiot | Rodzaj zaliczenia | Metoda obl. oceny | Waga do redniej |
| | 1 | poznawcze aspekty psychiki | | Arytmetyczna | |
| | 1 | poznawcze aspekty psychiki [wiczenia] | zaliczenie z ocen | | |
| Literatura podstawowa | Edward N cka, Jarosław Orzechowski, Bła ej Szymura (2006): Psychologia poznawcza, "Academica" : Wydaw. Nauk. PWN | | | | |
| Literatura uzupełniają ca | Bolesław Andrzejewski et al. ; red. z. Tomasz Maruszewski] (1986): Filozofia - poznanie - psychologia , Pa stwowe Wydaw. Naukowe | | | | |
| NAKŁAD PRACY STUDENTA | | | | | |
| | | Liczba godzin | | | |
| | | W tym e-learning | | | |
| Zaj cia dydaktyczne | | 15 | 0 | | |
| Udział w egzaminie/zaliczeniu | | 4 | 0 | | |
| Przygotowanie si do zaj | | 12 | 0 | | |
| Studiowanie literatury | | 20 | 0 | | |
| Udział w konsultacjach | | 9 | 0 | | |
| Przygotowanie projektu / eseju / itp. | | 0 | 0 | | |
| Przygotowanie si do egzaminu/zaliczenia | | 15 | 0 | | |
| Ł CZNY nakład pracy studenta w godz. | | 75 | | | |
| Liczba punktów ECTS | | 3 | | | |

S Y L A B U S (KARTA PRZEDMIOTU)

| Nazwa programu studiów: USKFZ-DS-O-II-S-21/22Z-DiP S | | | | | | |
|---|---------|---|--|---|-------------------------------------|----------|
| Nazwa przedmiotu: probiotyki i alergie pokarmowe w praktyce sportowca (SPECJALNO CI / SPECJALIZACJE / MODUŁY SPECJALNO CIOWE) | | | | Kod przedmiotu: KFZ113AIIJ3451_9S | | |
| Nazwa kierunku: diagnostyka sportowa | | | | | | |
| Forma studiów: II stopnia, stacjonarne | | Profil studiów: ogólnoakademicki | | Specjalno : diagnoza i planowanie ywienia sportowca | | |
| Status przedmiotu: obowi zkowy | | | J zyk przedmiotu: semestr: 4 - j zyk polski | | | |
| Rok | Semestr | Forma zaj | Liczba godzin | | Forma zaliczenia | ECTS |
| | | | | w tym e-learning | | |
| 2 | 4 | wiczenia | 20 | 0 | ZO | 3 |
| | | wykład | 10 | 0 | ZO | |
| Razem | | | 30 | | | 3 |
| Koordynator przedmiotu: | | dr in . ANNA KRAJEWSKA-P DZIK | | | | |
| Prowadz cy zaj cia: | | dr in . ANNA KRAJEWSKA-P DZIK | | | | |
| Cele przedmiotu: | | Celem przedmiotu jest zapoznanie studentów z alergiami, przyczynami ich powstania i znaczeniu probiotyków w yciu sportowca. Nabycie przez studenta umiej tno ci klasyfikowania alergii. Rozwijanie u studentów postawy gotowo ci do podj cia działa w celu diagnozowania i minimalizowania skutków alergii. | | | | |
| Wymagania wst pne: | | Podstawowa wiedza na temat suplementacji i od ywienia. | | | | |
| EFEKTY UCZENIA SI | | | | | | |
| Kategoria | Lp | KOD | Opis efektu | | Odniesienie do efektów dla programu | |
| wiedza | 1 | EP1 | Posiada wiedz z zakresu ywienia i suplementacji w sporcie. | | K_W15 K_W18 | |
| | 2 | EP2 | Wie czym s probiotyki i wie jaki maj wpływ na poziom sportowy w ró nych kategoriach wiekowych. Wie i rozumie zjawisko alergii pokarmowych. | | K_W08 K_W09 K_W15 K_W18 | |
| umiej tno ci | 1 | EP3 | Potrafi wykaza zwi zek pomi dzy nawykami ywieniowymi a alergiami pokarmowymi. Potrafi okre li rol i znaczenie probiotyków w sporcie wysokokwalifikowanym i amatorskim. | | K_U07 K_U08 K_U14 | |
| | 2 | EP4 | Posiada umiej tno przekazywania wiedzy na temat roli probiotyków na nasze ycie. | | K_U07 K_U12 | |
| kompetencje społeczne | 1 | EP5 | Ma wiadomo potrzeby stosowania wiedzy na temat alergii pokarmowych i ich wpływu na poziom aktywno ci fizycznej i sportu wysokokwalifikowanego. | | K_K07 | |
| TRE CI PROGRAMOWE ZAJ I KONSULTACJI | | | | Semestr | Liczba godzin zaj | |
| | | | | | w tym e-learning | |
| Przedmiot: probiotyki i alergie pokarmowe w praktyce sportowca | | | | | | |
| Forma zaj : wykład | | | | | | |
| 1. Charakterystyka szczepów probiotycznych i ich rola w sporcie | | | | 4 | 3 | 0 |
| 2. Alergie pokarmowe opó nione (IgA/IgG-zalne) oraz natychmiastowe (IgE-zalne) | | | | 4 | 4 | 0 |
| 3. Terapia probiotyczna w sporcie | | | | 4 | 3 | 0 |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|-------------------|---------------------------------|-----------------|
| Forma zaj : wiczenia | | | | | | |
| 1. Przeegl d testów alergii opó nione, charakterystyka, zalety i wady | | | 4 | 5 | 0 | |
| 2. Probiotykoterapia w praktyce sportowca | | | 4 | 5 | 0 | |
| 3. Alergie pokarmowe w praktyce sportowca | | | 4 | 5 | 0 | |
| 4. ywienie i od ywianie w alergiach pokarmowych na ró nych etapach ycia | | | 4 | 5 | 0 | |
| Metody kształcenia | | wykłady, prezentacje multimedialne, dyskusja, samodzielne prowadzenie zaj ; | | | | |
| Metody weryfikacji efektów uczenia si | | | | | Nr efektu uczenia si z sylabusu | |
| | | KOLOKWIUM | | | EP1,EP2,EP3,EP4,EP5 | |
| | | PREZENTACJA | | | EP2,EP3 | |
| | | ZAJ CIA PRAKTYCZNE (WERYFIKACJA POPRZEZ OBSERWACJ) | | | EP3 | |
| Forma i warunki zaliczenia | | Warunkiem uzyskania zaliczenia jest: 1. Obecno i aktywne uczestnictwo w zaj ciach. 2. Pozytywna ocena z prezentacji. 3. Pozytywna ocena z kolokwium. | | | | |
| | | Zasady wyliczania oceny z przedmiotu | | | | |
| | | Ocen ko ców stanowi rednia arytmetyczna z: 1. Prezentacja - 25% oceny ko cowej. 2. Kolokwium z wicze - 25% oceny ko cowej. 3. Kolokwium z wykładów - 50% oceny ko cowej. | | | | |
| Metoda obliczania oceny ko cowej | | Sem. | Przedmiot | Rodzaj zaliczenia | Metoda obl. oceny | Waga do redniej |
| | | 4 | probiotyki i alergie pokarmowe w praktyce sportowca | | Arytmetyczna | |
| | | 4 | probiotyki i alergie pokarmowe w praktyce sportowca [wykład] | zaliczenie z ocen | | |
| | | 4 | probiotyki i alergie pokarmowe w praktyce sportowca [wiczenia] | zaliczenie z ocen | | |
| Literatura podstawowa | | G. Zydek, M. Michalczyk, A. Zaj c (2017): Nowe trendy w ywieniu i suplementacji osób aktywnych fizycznie , AWF Katowice, Katowice | | | | |
| | | H. Ciborowska, A. Rudnicka (2014): Dietetyka ywienie zdrowego i chorego człowieka, PZWL, Warszawa | | | | |
| | | J. Gaw cki, L. Hryniewiecki (1998): ywienie człowieka. Podstawy nauki o ywieniu , PWN, Warszawa | | | | |
| | | O. Lafay (2015): Skuteczne od ywianie w treningu i sporcie, FitActive, Łód | | | | |
| Literatura uzupełniają ca | | | | | | |
| NAKŁAD PRACY STUDENTA | | | | | | |
| | | Liczba godzin | | | | |
| | | | | | W tym e-learning | |
| Zaj cia dydaktyczne | | 30 | | | 0 | |
| Udział w egzaminie/zaliczeniu | | 5 | | | 0 | |
| Przygotowanie si do zaj | | 7 | | | 0 | |
| Studiowanie literatury | | 7 | | | 0 | |
| Udział w konsultacjach | | 14 | | | 0 | |
| Przygotowanie projektu / eseju / itp. | | 6 | | | 0 | |
| Przygotowanie si do egzaminu/zaliczenia | | 6 | | | 0 | |
| Ł CZNY nakład pracy studenta w godz. | | 75 | | | | |
| Liczba punktów ECTS | | 3 | | | | |

SYLABUS (KARTA PRZEDMIOTU)

| Nazwa programu studiów: USKFZ-DS-O-II-S-21/22Z | | | | | | | |
|---|---------|---|---|--|-------------------------------------|------------------|---|
| Nazwa przedmiotu: przeds i biorczo w sporcie (OGÓLNOUCZELNIANE) | | | | Kod przedmiotu: KFZ113AIIJ3465_30S | | | |
| Nazwa kierunku: diagnostyka sportowa | | | | | | | |
| Forma studiów: II stopnia, stacjonarne | | Profil studiów: ogólnoakademicki | | Specjalno : | | | |
| Status przedmiotu: obowi zkowy | | | J zyk przedmiotu: semestr: 2 - j zyk polski | | | | |
| Rok | Semestr | Forma zaj | Liczba godzin | | Forma zaliczenia | ECTS | |
| | | | | w tym e-learning | | | |
| 1 | 2 | wiczenia | 15 | 0 | ZO | 4 | |
| | | wykład | 15 | 0 | ZO | | |
| Razem | | | 30 | | | 4 | |
| Koordynator przedmiotu: | | dr MACIEJ BURYTA | | | | | |
| Prowadz cy zaj cia: | | dr MACIEJ BURYTA , dr hab. MAREK KUNASZ | | | | | |
| Cele przedmiotu: | | Zapoznanie studentów z istot przeds i biorczo ci w sporcie oraz uwarunkowaniami mog cymi kształtowa t przeds i biorczo . Nabytie przez studentów umiej tno ci planowania przeds i sportowych oraz zdolno ci do ich realizacji. | | | | | |
| Wymagania wst pne: | | Brak | | | | | |
| EFEKTY UCZENIA SI | | | | | | | |
| Kategoria | Lp | KOD | Opis efektu | | Odniesienie do efektów dla programu | | |
| wiedza | 1 | EP1 | Zna formy i typy przeds i biorczo ci oraz niezbd ne kompetencje przeds i biorcze. Student zna uwarunkowania przeds i biorczo ci w sporcie (rynek sportowy, popyt i poda na rynku sportowym). | | K_W04 | | |
| umiej tno ci | 1 | EP2 | Potrafi zaplanowa i zrealizowa wydarzenie sportowe. Potrafi dokona analizy ryzyka zwi zanego z zarz dzaniem organizacj sportow . | | K_U02 K_U15 | | |
| kompetencje społeczne | 1 | EP3 | Jest gotów do podj cia działa maj cych na celu podniesienie warto ci marketingowej organizacji sportowej. | | K_K01 K_K05 | | |
| TRE CI PROGRAMOWE | | | | | Semestr | Liczba godzin | |
| | | | | | | w tym e-learning | |
| Przedmiot: przeds i biorczo w sporcie | | | | | | | |
| Forma zaj : wykład | | | | | | | |
| 1. Istota przeds i biorczo ci w sporcie. | | | | | 2 | 3 | 0 |
| 2. Rynek i produkt sportowy. | | | | | 2 | 3 | 0 |
| 3. Popyt i poda na rynku sportowym. | | | | | 2 | 3 | 0 |
| 4. Analiza i zarz dzanie ryzykiem w sporcie. | | | | | 2 | 3 | 0 |
| 5. Zagro enia dla bezpiecze stwa w sporcie. | | | | | 2 | 3 | 0 |
| Forma zaj : wiczenia | | | | | | | |
| 1. Planowanie przeds i w sporcie. | | | | | 2 | 4 | 0 |
| 2. Zarz dzanie marketingowe w organizacji sportowej. | | | | | 2 | 2 | 0 |

| | | | | | |
|---|---|--|-------------------|----------------------------------|-----------------|
| 3. Współpraca z mediami. | | 2 | 2 | 0 | |
| 4. Sponsoring w sporcie - rodzaje, aspekty prawne. | | 2 | 3 | 0 | |
| 5. Planowanie i organizacja wydarzeń sportowych. | | 2 | 4 | 0 | |
| Metody kształcenia | Wykład, prezentacja multimedialna, dyskusja, praca w grupach. | | | | |
| Metody weryfikacji efektów uczenia się | | | | Nr efektu uczenia się z sylabusu | |
| | KOLOKWIUM | | | EP1,EP2 | |
| | PROJEKT | | | EP3 | |
| Forma i warunki zaliczenia | Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest zaliczenie na minimum ocen dostateczną wicze oraz wykładów. Studenci są oceniani na podstawie kolokwium (do 6 pytań). Student otrzymuje ocenę dostateczną w przypadku uzyskania 60% mo liwych punktów. | | | | |
| | Warunkiem zaliczenia wykładów jest zaliczenie na ocenę pozytywny testu jednokrotnego wyboru obejmującego zagadnienia z wykładów. | | | | |
| | Zaliczenie z ocen z wicze, obejmujące prace pisemne i aktywność na zajęciach. | | | | |
| | Zasady wyliczania oceny z przedmiotu | | | | |
| Metoda wyliczenia oceny zaliczenia wykładu ma silniejsze oddziaływanie na ocenę końcową. | | | | | |
| W okresie nauczania hybrydowego lub wyłącznie nauczania zdalnego nastąpi zmiana warunków zaliczenia przedmiotu na następujące wymagania: zasady wyliczania oceny z przedmiotu - 60% ocena z wykładów, 40% ocena z wicze. | | | | | |
| Metoda obliczania oceny końcowej | Sem. | Przedmiot | Rodzaj zaliczenia | Metoda obliczenia oceny | Waga do redniej |
| | 2 | przedsiębiorczość w sporcie | | Wykład | |
| | 2 | przedsiębiorczość w sporcie [wiczenia] | zaliczenie z ocen | | 0,30 |
| | 2 | przedsiębiorczość w sporcie [wykład] | zaliczenie z ocen | | 0,70 |
| Literatura podstawowa | A. Sznajder (2008): Marketing sportu, Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa | | | | |
| | Sznajder A. (2017): Sport jako biznes w czasach globalizacji., Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa | | | | |
| | Wartecki A. (2008): Zarządzanie organizacjami sportowymi., AWF im. E. Piaseckiego, Poznań | | | | |
| Literatura uzupełniająca | Griffin R. W. (2018): Podstawy zarządzania organizacjami., Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa | | | | |
| | I. Czaja, E. Kozie (2016): Przedsiębiorczość korporacyjna., Difin, Warszawa | | | | |
| NAKŁAD PRACY STUDENTA | | | | | |
| | | Liczba godzin | | | |
| | | | W tym e-learning | | |
| Zajęcia dydaktyczne | | 30 | 0 | | |
| Udział w egzaminie/zaliczeniu | | 5 | 0 | | |
| Przygotowanie się do zajęć | | 11 | 0 | | |
| Studiowanie literatury | | 12 | 0 | | |
| Udział w konsultacjach | | 14 | 0 | | |
| Przygotowanie projektu / eseju / itp. | | 15 | 0 | | |
| Przygotowanie się do egzaminu/zaliczenia | | 13 | 0 | | |
| Ł. CZYNY nakład pracy studenta w godz. | | 100 | | | |
| Liczba punktów ECTS | | 4 | | | |

S Y L A B U S (KARTA PRZEDMIOTU)

| Nazwa programu studiów: USKFZ-DS-O-II-S-21/22Z-DiP S | | | | | | | |
|---|---------|---|--|---|--|-------------------------------------|---|
| Nazwa przedmiotu: psychodietetyka (SPECJALNO CI / SPECJALIZACJE / MODUŁY SPECJALNO CIOWE) | | | | | Kod przedmiotu: KFZ113AIIJ3451_48S | | |
| Nazwa kierunku: diagnostyka sportowa | | | | | | | |
| Forma studiów: II stopnia, stacjonarne | | Profil studiów: ogólnoakademicki | | Specjalno : diangoza i planowanie ywienia sportowca | | | |
| Status przedmiotu: obowi zkowy | | | J zyk przedmiotu: semestr: 4 - j zyk polski | | | | |
| Rok | Semestr | Forma zaj | Liczba godzin | | Forma zaliczenia | ECTS | |
| | | | | w tym e-learning | | | |
| 2 | 4 | wiczenia | 30 | 0 | ZO | 4 | |
| Razem | | | 30 | | | 4 | |
| Koordynator przedmiotu: | | dr HALINA BUDIS | | | | | |
| Prowadz cy zaj cia: | | mgr Małgorzata Ostrowska [vacat] | | | | | |
| Cele przedmiotu: | | Celem przedmiotu jest zapoznanie studentów z aktualn wiedz na temat wpływu od ywienia na psychik i odporno sportowca. Student zdob dzie umiej tno dobrania odpowiedniej diety do aktualnego stanu organizmu. | | | | | |
| Wymagania wst pne: | | Podstawowa wiedza z zakresu fizjologii człowieka. | | | | | |
| EFEKTY UCZENIA SI | | | | | | | |
| Kategoria | Lp | KOD | Opis efektu | | | Odniesienie do efektów dla programu | |
| wiedza | 1 | EP1 | Zna zagadnienia dotycz ce relacji mi dzy ywieniem sportowca a jego psychik . | | | K_W08 K_W15 | |
| umiej tno ci | 1 | EP2 | Potrafi oceni efektywno opieki ywieniowej w realizacji procesu treningu sportowego. | | | K_U14 | |
| kompetencje społeczne | 1 | EP3 | Jest gotów do nauki przez całe ycie w celu stałego poszerzania wiedzy w zakresie psychodietetyki. | | | K_K02 | |
| TRE CI PROGRAMOWE | | | | | Semestr | Liczba godzin | |
| | | | | | | w tym e-learning | |
| Przedmiot: psychodietetyka | | | | | | | |
| Forma zaj : wiczenia | | | | | | | |
| 1. Kompetencje dietetyka, psychologa oraz diagnosty sportowego | | | | | 4 | 4 | 0 |
| 2. Zaburzenia psychiczne w aspekcie dietoterapii | | | | | 4 | 8 | 0 |
| 3. Analiza sposobu ywienia pod k tem mo liwego jego wpływu na zachowanie sportowca | | | | | 4 | 6 | 0 |
| 4. Wpływ wybranych składników od ywczych na psychomotoryk , aktywno mózgu i układu nerwowego | | | | | 4 | 10 | 0 |
| 5. Psychodeliki w medycynie i sporcie. | | | | | 4 | 2 | 0 |
| Metody kształcenia | | prezentacja multimedialna, praca w grupach, kazusy przypadków, mini wykład | | | | | |
| Metody weryfikacji efektów uczenia si | | | | | | Nr efektu uczenia si z sylabusu | |
| | | KOLOKWIUM | | | | EP1,EP2,EP3 | |
| | | ZAJ CIA PRAKTYCZNE (WERYFIKACJA POPRZEZ OBSERWACJ) | | | | EP1,EP2,EP3 | |

| | | | | | |
|--|--|-----------------------------|-------------------|-------------------|-----------------|
| Forma i warunki zaliczenia | Pozytywnie zaliczone kolokwium. | | | | |
| | Zasady wyliczania oceny z przedmiotu | | | | |
| | Pozytywnie zaliczone kolokwium. | | | | |
| Metoda obliczania oceny kolejnej | Sem. | Przedmiot | Rodzaj zaliczenia | Metoda obl. oceny | Waga do redniej |
| | 4 | psychodietetyka | | Ważona | |
| | 4 | psychodietetyka [wiczenia] | zaliczenie z ocen | | 1,00 |
| Literatura podstawowa | Juchheim J., Poschet J. (1995): Immunodieta: jak to, co jesz, wpływa na twój odporność i samopoczucie, Wydawnictwo W.A.B., Warszawa | | | | |
| | Überall F. (2019): Kompendium zdrowego odżywiania: jak wybrać swój indywidualny sposób uzdrawiania tego odżywiania, Vital Gwarancja Zdrowia, Białystok | | | | |
| Literatura uzupełniająca | | | | | |
| NAKŁAD PRACY STUDENTA | | | | | |
| | | Liczba godzin | | | |
| | | | | W tym e-learning | |
| Zajęcia dydaktyczne | | 30 | | 0 | |
| Udział w egzaminie/zaliczeniu | | 3 | | 0 | |
| Przygotowanie się do zajęć | | 19 | | 0 | |
| Studiowanie literatury | | 15 | | 0 | |
| Udział w konsultacjach | | 14 | | 0 | |
| Przygotowanie projektu / eseju / itp. | | 0 | | 0 | |
| Przygotowanie się do egzaminu/zaliczenia | | 19 | | 0 | |
| Ł. CZNY nakład pracy studenta w godz. | | 100 | | | |
| Liczba punktów ECTS | | 4 | | | |

SYLABUS (KARTA PRZEDMIOTU)

| Nazwa programu studiów: USKFZ-DS-O-II-S-21/22Z | | | | | | |
|--|---------|--|---|--|-------------------------------------|----------|
| Nazwa przedmiotu: psychologiczne aspekty diagnozy (KIERUNKOWE) | | | | Kod przedmiotu: KFZ113AIIJ3451_25S | | |
| Nazwa kierunku: diagnostyka sportowa | | | | | | |
| Forma studiów: II stopnia, stacjonarne | | Profil studiów: ogólnoakademicki | | Specjalno : | | |
| Status przedmiotu: obowi zkowy | | | J zyk przedmiotu: semestr: 1 - j zyk polski | | | |
| Rok | Semestr | Forma zaj | Liczba godzin | | Forma zaliczenia | ECTS |
| | | | | w tym e-learning | | |
| 1 | 1 | wiczenia | 15 | 0 | ZO | 4 |
| | | wykład | 15 | 0 | E | |
| Razem | | | 30 | | | 4 |
| Koordynator przedmiotu: | | dr WIESŁAW MATYS | | | | |
| Prowadz cy zaj cia: | | dr WIESŁAW MATYS | | | | |
| Cele przedmiotu: | | Celem przedmiotu jest zapoznanie studentów z istot diagnozy i zaleceniami w procesie diagnostyki i testowania. Student pozna zagadnienia dotycz ce sposobów tworzenia norm i normatywno ci przedziałów ufno ci oraz mocy prognostycznej wybranych narz dzi i metod psychologicznych. Studenci zapoznaj si z empirycznymi metodami weryfikacji skuteczno ci terapii. Ponadto student nab dzie umiej tno ci tworzenia własnych punktów odniesie i oceny prognoz. | | | | |
| Wymagania wst pne: | | Brak wymaga wst pnych. | | | | |
| EFEKTY UCZENIA SI | | | | | | |
| Kategoria | Lp | KOD | Opis efektu | | Odniesienie do efektów dla programu | |
| wiedza | 1 | EP1 | Zna i rozumie psychologiczne aspekty diagnozowania. | | K_W01 K_W03 | |
| umiej tno ci | 1 | EP2 | Potrafi odnosi si do norm i zna moce prognostyczne wybranych narz dzi diagnostycznych. | | K_U05 K_U10 | |
| kompetencje społeczne | 1 | EP3 | Krytycznie podchodzi do zgromadzonych danych i jest gotów do skorzystania z opinii ekspertów. | | K_K01 K_K07 | |
| TRE CI PROGRAMOWE | | | | Semestr | Liczba godzin | |
| | | | | | w tym e-learning | |
| Przedmiot: psychologiczne aspekty diagnozy | | | | | | |
| Forma zaj : wykład | | | | | | |
| 1. Normy pomiar i ustalenie, norma a normatywno . | | | | 1 | 5 | 0 |
| 2. Rodzaje norm | | | | 1 | 5 | 0 |
| 3. Efekty, Rosenthala, Rossenberga Flynna | | | | 1 | 5 | 0 |
| Forma zaj : wiczenia | | | | | | |
| 1. Przykłady testów zdewaluowanych. | | | | 1 | 2 | 0 |
| 2. Metody pomiaru i analizy. | | | | 1 | 2 | 0 |
| 3. Diagnoza funkcjonalna. | | | | 1 | 2 | 0 |
| 4. Ocena skuteczno ci terapii. | | | | 1 | 4 | 0 |

| | | | | | |
|--|---|---|-------------------|----------------------------------|-----------------|
| 5. Kasusologia | | 1 | 5 | 0 | |
| Metody kształcenia | Wykład multimedialny, wykład interaktywny, prezentacja, wiczenia indywidualne, grupowe. | | | | |
| Metody weryfikacji efektów uczenia się | | | | Nr efektu uczenia się z sylabusu | |
| | EGZAMIN PISEMNY | | | EP1,EP2 | |
| | ZAJ CIA PRAKTYCZNE (WERYFIKACJA POPRZEZ OBSERWACJ) | | | EP3 | |
| Forma i warunki zaliczenia | Zaliczenie wykładu na podstawie pozytywnej oceny z kolokwium. Zaliczenie wicze na podstawie pozytywnej oceny z zadanej pracy grupowej. | | | | |
| | Zasady wyliczania oceny z przedmiotu | | | | |
| Ocen ko cow stanowi rednia arytmetyczna z wykładu i wicze . | | | | | |
| Metoda obliczania oceny ko cowej | Sem. | Przedmiot | Rodzaj zaliczenia | Metoda obl. oceny | Waga do redniej |
| | 1 | psychologiczne aspekty diagnozy | | Arytmetyczna | |
| | 1 | psychologiczne aspekty diagnozy [wiczenia] | zaliczenie z ocen | | |
| | 1 | psychologiczne aspekty diagnozy [wykład] | egzamin | | |
| Literatura podstawowa | Hemmings Brian , Holder Tim (2014): Psychologia sportu. Studia przypadków, Wydawnictwo Naukowe PWN | | | | |
| | Stemplewska- akowicz Katarzyna (2016): DIAGNOZA PSYCHOLOGICZNA, Gda skie Wydawnictwo Psychologiczne Profesjonalne | | | | |
| Literatura uzupełniają ca | | | | | |
| NAKŁAD PRACY STUDENTA | | | | | |
| | | Liczba godzin | | | |
| | | | W tym e-learning | | |
| Zaj cia dydaktyczne | 30 | 0 | | | |
| Udział w egzaminie/zaliczeniu | 5 | 0 | | | |
| Przygotowanie się do zaj | 23 | 0 | | | |
| Studiowanie literatury | 16 | 0 | | | |
| Udział w konsultacjach | 16 | 0 | | | |
| Przygotowanie projektu / eseju / itp. | 0 | 0 | | | |
| Przygotowanie się do egzaminu/zaliczenia | 10 | 0 | | | |
| Ł CZNY nakład pracy studenta w godz. | 100 | | | | |
| Liczba punktów ECTS | 4 | | | | |

S Y L A B U S (KARTA PRZEDMIOTU)

| Nazwa programu studiów: USKFZ-DS-O-II-S-21/22Z | | | | | | | |
|--|---------|--|---|---|--|-------------------------------------|---|
| Nazwa przedmiotu: rozgrzewka w wybranych dyscyplinach sportu (KIERUNKOWE) | | | | | Kod przedmiotu: KFZ113AIIJ3451_29S | | |
| Nazwa kierunku: diagnostyka sportowa | | | | | | | |
| Forma studiów: II stopnia, stacjonarne | | | Profil studiów: ogólnoakademicki | | Specjalno : | | |
| Status przedmiotu: obowi zkowy | | | | J zyk przedmiotu: semestr: 1 - j zyk polski | | | |
| Rok | Semestr | Forma zaj | Liczba godzin | | Forma zaliczenia | ECTS | |
| | | | | w tym e-learning | | | |
| 1 | 1 | wiczenia | 30 | 0 | ZO | 4 | |
| Razem | | | 30 | | | 4 | |
| Koordynator przedmiotu: | | dr MIŁOSZ ST PI SKI | | | | | |
| Prowadz cy zaj cia: | | dr ALICJA DROHOMIRECKA | | | | | |
| Cele przedmiotu: | | Celem przedmiotu jest zapoznanie studentów z funkcj , budow i zastosowaniem ró nego typu rozgrzewek w wybranych dyscyplinach sportu. Ponadto student posi dzie umiej tno tworzenia autorskich rozgrzewek dla ró nych dyscyplin sportu. | | | | | |
| Wymagania wst pne: | | brak | | | | | |
| EFEKTY UCZENIA SI | | | | | | | |
| Kategoria | Lp | KOD | Opis efektu | | | Odniesienie do efektów dla programu | |
| wiedza | 1 | EP1 | Zna zasady organizacji i prowadzenia rozgrzewek w ró nych dyscyplinach sportu. | | | K_W10 | |
| umiej tno ci | 1 | EP2 | Potrafi zaprezentowa i poprowadzi w praktyce rozgrzewk w ró nych dyscyplinach sportu. | | | K_U01 K_U02 | |
| | 2 | EP3 | Potrafi sporz dzi konspekt rozgrzewki dla dowolnej dyscypliny sportu. | | | K_U03 | |
| kompetencje społeczne | 1 | EP4 | Jest wiadom zasad bezpiecze stwa obowi zuj cych podczas prowadzenia rozgrzewki. | | | K_K07 | |
| TRE CI PROGRAMOWE | | | | | Semestr | Liczba godzin | |
| | | | | | | w tym e-learning | |
| Przedmiot: rozgrzewka w wybranych dyscyplinach sportu | | | | | | | |
| Forma zaj : wiczenia | | | | | | | |
| 1. Rozgrzewka w gimnastyce | | | | | 1 | 10 | 0 |
| 2. Układanie przykładowych rozgrzewek | | | | | 1 | 2 | 0 |
| 3. Budowa i zasady układania rozgrzewek przedmeczowych i treningowych | | | | | 1 | 2 | 0 |
| 4. Prezentacja w praktyce opracowanych rozgrzewek pod zadane dyscypliny sportu | | | | | 1 | 10 | 0 |
| 5. Przykładowe rozgrzewki (przedmeczowe i treningowe) w wybranych dyscyplinach sportu | | | | | 1 | 6 | 0 |
| Metody kształcenia | | pokaz, praca w grupie | | | | | |
| Metody weryfikacji efektów uczenia si | | | | | | Nr efektu uczenia si z sylabusa | |
| | | PROJEKT | | | | EP3 | |
| | | ZAJ CIA PRAKTYCZNE (WERYFIKACJA POPRZEZ OBSERWACJ) | | | | EP1,EP2,EP3,EP4 | |

| | | | | | |
|---|---|---|-------------------|-------------------|-----------------|
| Forma i warunki zaliczenia | Uzyskanie oceny pozytywnej z wicze warunkuje: 1. Aktywny udział w zajęciach; 2. Zaliczony na ocenę pozytywny konspekt rozgrzewki; 3. Zaliczone na ocenę pozytywną prowadzenie rozgrzewki na zadany temat; | | | | |
| | Zasady wyliczania oceny z przedmiotu | | | | |
| | Ocenę końcową z przedmiotu stanowi ocena uzyskana z wicze | | | | |
| Metoda obliczania oceny końcowej | Sem. | Przedmiot | Rodzaj zaliczenia | Metoda obl. oceny | Waga do redniej |
| | 1 | rozgrzewka w wybranych dyscyplinach sportu | | Ważona | |
| | 1 | rozgrzewka w wybranych dyscyplinach sportu [wiczenia] | zaliczenie z ocen | | 1,00 |
| Literatura podstawowa | Jan Chmura (2014): Rozgrzewka. Podstawy fizjologiczne i zastosowanie praktyczne., Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa | | | | |
| | Zajęcia A. (red.) (2013): Przygotowanie sprawnościowe w zespołowych grach sportowych, AWF Katowice, Katowice | | | | |
| Literatura uzupełniająca | www.rozgrzewajcie.pl | | | | |
| NAKŁAD PRACY STUDENTA | | | | | |
| | | Liczba godzin | | | |
| | | W tym e-learning | | | |
| Zajęcia dydaktyczne | | 30 | | 0 | |
| Udział w egzaminie/zaliczeniu | | 10 | | 0 | |
| Przygotowanie się do zajęć | | 17 | | 0 | |
| Studiowanie literatury | | 10 | | 0 | |
| Udział w konsultacjach | | 14 | | 0 | |
| Przygotowanie projektu / eseju / itp. | | 10 | | 0 | |
| Przygotowanie się do egzaminu/zaliczenia | | 9 | | 0 | |
| Łączny nakład pracy studenta w godz. | | 100 | | | |
| Liczba punktów ECTS | | 4 | | | |

S Y L A B U S (KARTA PRZEDMIOTU)

| Nazwa programu studiów: USKFZ-DS-O-II-S-21/22Z | | | | | | |
|---|---------|--|--|--|--|-----------|
| Nazwa przedmiotu: seminarium magisterskie (POZOSTAŁE PRZEDMIOTY / MODUŁY) | | | | | Kod przedmiotu: KFZ113AIIJ3451_39S | |
| Nazwa kierunku: diagnostyka sportowa | | | | | | |
| Forma studiów: II stopnia, stacjonarne | | | Profil studiów: ogólnoakademicki | | Specjalno : | |
| Status przedmiotu: fakultatywny | | | | J zyk przedmiotu: semestr: 3 - j zyk polski, semestr: 4 - j zyk polski | | |
| Rok | Semestr | Forma zaj | Liczba godzin | | Forma zaliczenia | ECTS |
| | | | | w tym e-learning | | |
| 2 | 3 | seminarium | 30 | 0 | ZO | 4 |
| | 4 | seminarium | 30 | 0 | ZO | 8 |
| Razem | | | 60 | | | 12 |
| Koordynator przedmiotu: | | dr hab. TERESA ZWIERKO | | | | |
| Prowadz cy zaj cia: | | dr hab. TERESA ZWIERKO | | | | |
| Cele przedmiotu: | | <p>Nabycie wiedzy z zakresu metodologii pisania pracy naukowej w dyscyplinie nauki o kulturze fizycznej, oraz poznanie schematu konstruowania procedury badawczej niezbd nej do przygotowania pracy dyplomowej.</p> <p>Nabycie umiej tno ci krytycznej analizy materiałów ródlowych (literaturowych baz danych, artykułów naukowych w czasopismach polskich i zagranicznych, netografii), wyznaczenia celów i hipotez badawczych, planowania eksperymentu naukowego, analizy wyników, przygotowania dyskusji naukowej oraz formułowania wniosków. Nabycie umiej tno ci prezentowania problematyki badawczej i aktywnego udziału w dyskusjach naukowych.</p> <p>Rozwijanie u studentów postaw etycznych w oraz kształtowanie gotowo ci do przyj cia odpowiedzialno ci za rzetelno w badaniach naukowych.</p> | | | | |
| Wymagania wst pne: | | <p>Wiedza z zakresu treningu sportowego oraz uwarunkowa sprawno ci fizycznej. Opanowany warsztat pracy laboratoryjnej z wykorzystaniem nowoczesnych metod i technik badawczych, umiej tno obsługi specjalistycznej aparatury pomiarowej oraz analizy i interpretacji danych wyników diagnostycznych niezbd nych do efektywnego prowadzenia procesu szkolenia sportowego.</p> | | | | |
| EFEKTY UCZENIA SI | | | | | | |
| Kategoria | Lp | KOD | Opis efektu | | Odniesienie do efektów dla programu | |
| wiedza | 1 | EP1 | <p>Zna zaawansowan terminologi i kategorie poj ciowe stosowane w dyscyplinie nauki o kulturze fizycznej, w szczególno ci w powi zaniu ze zjawiskami dotycz cymi procesu treningu sportowego, diagnozowania i planowania w sporcie. Zna i rozumie zasady konstruowania tekstu naukowego.</p> | | K_W02 | |
| | 2 | EP2 | <p>Zna metodologi prowadzenia bada przekrojowych i ci głych w dyscyplinie nauki o kulturze fizycznej. Zna i rozumie zasady planowania bada , w tym eksperymentu naukowego. Zna techniki i narz dzia badawcze stosowane w badaniach z zakresu diagnostyki sportowej odnosz ce si do realizowanego tematu pracy dyplomowej.</p> | | K_W07 K_W12 | |
| | 3 | EP3 | <p>Zna zasady etycznego post powania w badaniach naukowych oraz rozumie konsekwencje naruszenia praw własno ci intelektualnej.</p> | | K_W05 | |

| | | | | | |
|--|--|-----|--|----------------------------------|------------------|
| umiejętności | 1 | EP4 | Potrafi biegło korzystać ze źródeł informacji naukowej, w tym pozycji obcojęzycznych. Krytycznie analizuje, selekcjonuje i wykorzystuje informacje z wielu źródeł, w tym ze źródeł elektronicznych. Formułuje cele i hipotezy badawcze. Potrafi zaplanować i zrealizować procedur badań naukowych. Przy wykorzystaniu narzędzi statystycznych dokonuje analizy wyników badań i ich interpretacji. Tworzy dyskusje naukowe. Potrafi formułować wnioski na podstawie przeprowadzonych badań. | K_U05 K_U06 K_U10 K_U12 | |
| | 2 | EP5 | Potrafi pracować samodzielnie w sposób systematyczny i zapewniać realizację związanych z przygotowaniem pracy dyplomowej. Prezentuje opracowania naukowe potrafić przedstawić swój punkt widzenia w sposób jasny, zrozumiały i przemysłany. | K_U12 | |
| kompetencje społeczne | 1 | EP6 | Jest gotów do ustawicznego doskonalenia się i przestrzegania zasad etycznych obowiązujących w badaniach naukowych. Jest gotów do realizacji badań naukowych w oparciu o normy prawne, zasady uczciwości i rzetelności naukowej. | K_K02 | |
| | 2 | EP7 | Jest gotów do krytycznej analizy informacji źródłowych z dyscypliny nauki o kulturze fizycznej i nauk pokrewnych. | K_K06 | |
| | 3 | EP8 | Jest przygotowany do wdrożenia wyników badań naukowych do procesu szkolenia sportowego zgodnie z zasadami etyki zawodowej. | K_K03 K_K04 | |
| TREŚCI PROGRAMOWE | | | Semestr | Liczba godzin | |
| | | | | | w tym e-learning |
| Przedmiot: seminarium magisterskie | | | | | |
| Forma zajęć: seminarium | | | | | |
| 1. Zapoznanie się z zasadami przygotowania pracy dyplomowej oraz sposobem przygotowania się do egzaminu dyplomowego. Prawo autorskie, zasady etyki w badaniach naukowych. | | | 3 | 2 | 0 |
| 2. Konstruowanie schematu postępowania badawczego. Planowanie eksperymentu badawczego. Omówienie etapów przygotowania pracy, usystematyzowanie terminologii z zakresu metodologii badań naukowych, gromadzenie i opracowywanie materiałów źródłowych, umiejętność posługiwania się źródłami internetowymi. | | | 3 | 8 | 0 |
| 3. Zakres problematyki badawczej realizowanej w ramach seminarium - ustalenie szczegółowych tematów badawczych zgodnych z zainteresowaniami i wyborem studenta. | | | 3 | 2 | 0 |
| 4. Formułowanie celów i hipotez badawczych dostosowanych do indywidualnie wybranych tematów prac. | | | 3 | 4 | 0 |
| 5. Metody, narzędzia i techniki badawcze dostosowane do indywidualnych programów badawczych - sposoby wykonania pomiarów, ich zapis. | | | 3 | 4 | 0 |
| 6. Omawianie procedur badawczych dostosowanych do wybranych tematów prac magisterskich | | | 3 | 4 | 0 |
| 7. Analiza indywidualnych konspektów pracy magisterskiej. Autoprezentacja. | | | 3 | 6 | 0 |
| 8. Analiza i opracowanie wyników kolejnych etapów badań: analiza statystyczna, opis i interpretacja wyników badań, graficzna prezentacja wyników badań. | | | 4 | 8 | 0 |
| 9. Dyskusja wyników badań - konfrontacja wyników badań własnych z wynikami innych autorów. Krytyczna analiza osiągnięć badawczych. | | | 4 | 8 | 0 |
| 10. Formułowanie wniosków poznawczych i aplikacyjnych w odniesieniu do indywidualnych procedur badawczych. | | | 4 | 4 | 0 |
| 11. Przygotowanie do obrony pracy magisterskiej - opracowanie autoprezentacji, przedstawienie jej na seminarium, udział w dyskusji naukowej. | | | 4 | 10 | 0 |
| Metody kształcenia | Metody praktyczne (uczenie się przez działanie; metody wiczebne, metody realizacji zadań wytwórczych), Metody asymilacji wiedzy (np. dyskusja, praca z książką), Warsztaty poświęcone przygotowaniu wybranych aspektów redagowania pracy magisterskiej, Prezentacja opracowania naukowego i interaktywna dyskusja na forum grupy | | | | |
| Metody weryfikacji efektów uczenia się | | | | Nr efektu uczenia się z sylabusu | |
| | PREZENTACJA | | | EP2,EP4,EP5,EP7,EP8 | |
| | PRACA DYPLOMOWA | | | EP1,EP2,EP3,EP4,EP5,EP6,EP7,EP8 | |

| | | | | | |
|--|---|--------------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------|
| Forma i warunki zaliczenia | Semestr 3: systematyczny i aktywny udział w seminariach, zaprezentowanie koncepcji pracy i założenia metodologiczne badań. Przygotowanie podstaw teoretycznych pracy oraz przeprowadzenie części badawczej. Opracowanie konspektu pracy magisterskiej. | | | | |
| | Semestr 4: złożenie pracy magisterskiej zgodnie z przyjętymi zasadami dyplomowania. | | | | |
| | Zasady wyliczania oceny z przedmiotu | | | | |
| Ocenę końcową z przedmiotu stanowi średnia arytmetyczna wyliczona z ocen końcowych ocen za semestr 3 i 4. | | | | | |
| Metoda obliczania oceny końcowej | Sem. | Przedmiot | Rodzaj zaliczenia | Metoda obl. oceny | Waga do redniej |
| | 3 | seminarium magisterskie | | Waga | |
| | 3 | seminarium magisterskie [seminarium] | zaliczenie z ocen | | 1,00 |
| | 4 | seminarium magisterskie | | Waga | |
| | 4 | seminarium magisterskie [seminarium] | zaliczenie z ocen | | 1,00 |
| Literatura podstawowa | Ciżczyk P., Boichanka S. (2008): Statystyka dla studentów uczelni sportowych, International Association of Ontokinesiologists, Szczecin | | | | |
| | Prace oryginalne i przeglądowe w czasopiśmie specjalistycznym z dyscypliny nauki o kulturze fizycznej : Kinesiology, International Journal of Kinesiology and Sports Science, Antropomotoryka. Journal of Kinesiology and Exercise Sciences, Journal of Human Kinetics , Journal of Biomechanics, Human Movement, Biology of Sport, Journal of Sports Sciences, Central European Journal of Sport Sciences and Medicine | | | | |
| | Ulatowski T. (2002): Zastosowanie metod naukowych na potrzeby sportu, AWF Warszawa, Warszawa | | | | |
| Literatura uzupełniająca | Zenderowski R., (2008): Technika pisania prac magisterskich. Krótki przewodnik po metodologii pisania pracy dyplomowej, CeDeWu, Warszawa | | | | |
| | Kusy K., Zieliński J. (2017): Nowoczesne metody diagnostyczne w sporcie: przewodnik trenera, AWF Poznań, Poznań | | | | |
| NAKŁAD PRACY STUDENTA | | | | | |
| | | Liczba godzin | | | |
| | | | | W tym e-learning | |
| Zajęcia dydaktyczne | | 60 | | 0 | |
| Udział w egzaminie/zaliczeniu | | 4 | | 0 | |
| Przygotowanie się do zajęć | | 39 | | 0 | |
| Studiowanie literatury | | 40 | | 0 | |
| Udział w konsultacjach | | 37 | | 0 | |
| Przygotowanie projektu / eseju / itp. | | 100 | | 0 | |
| Przygotowanie się do egzaminu/zaliczenia | | 20 | | 0 | |
| Ł. CZNY nakład pracy studenta w godz. | | 300 | | | |
| Liczba punktów ECTS | | 12 | | | |

S Y L A B U S (KARTA PRZEDMIOTU)

| Nazwa programu studiów: USKFZ-DS-O-II-S-21/22Z-DiPwTM | | | | | | |
|---|---------|--|--|---|--|-------------------------------------|
| Moduł: Diagnoza i planowanie treningu motorycznego w wybranych sportach [moduł] | | | | | | |
| Nazwa przedmiotu: sporty halowe (SPECJALNO CI / SPECJALIZACJE / MODUŁY SPECJALNO CIOWE) | | | | | Kod przedmiotu: KFZ113AIIJ3451_12S | |
| Nazwa kierunku: diagnostyka sportowa | | | | | | |
| Forma studiów: II stopnia, stacjonarne | | | Profil studiów: ogólnoakademicki | | Specjalno : diagnoza i planowanie w treningu motorycznym | |
| Status przedmiotu: obowi zkowy | | | | J zyk przedmiotu: semestr: 4 - j zyk polski | | |
| Rok | Semestr | Forma zaj | Liczba godzin | | Forma zaliczenia | ECTS |
| | | | | w tym e-learning | | |
| 2 | 4 | wiczenia | 15 | 0 | ZO | 3 |
| | | wykład | 5 | 0 | ZO | |
| Razem | | | 20 | | | 3 |
| Koordynator przedmiotu: | | dr BEATA FLORKIEWICZ | | | | |
| Prowadz cy zaj cia: | | dr BEATA FLORKIEWICZ | | | | |
| Cele przedmiotu: | | Poznanie zaawansowanej terminologii stosowanej w diagnozowaniu, w planowaniu i w realizacji treningu motorycznego z wybranych halowych grach zespołowych. Przygotowanie i umiej tno poprowadzenia treningu motorycznego z zastosowaniem wicze profilaktycznych i zasad bezpiecze stwa podczas przeprowadzenia zaj sportowych. | | | | |
| Wymagania wst pne: | | Brak | | | | |
| EFEKTY UCZENIA SI | | | | | | |
| Kategoria | Lp | KOD | Opis efektu | | | Odniesienie do efektów dla programu |
| wiedza | 1 | EP1 | Zna zaawansowan terminologi dotycz c planowania i realizacji treningu motorycznego w wybranych halowych grach zespołowych. | | | K_W02 |
| | 2 | EP2 | Zna formy, rodki i metody oceny zdolno ci motorycznych w wybranych halowych grach zespołowych. | | | K_W07 |
| | 3 | EP3 | Zna sposoby zapobiegania urazom podczas treningu motorycznego w wybranych halowych grach zespołowych. | | | K_W09 |
| | 4 | EP4 | Zna metody pracy z grupami sportowymi oraz rozumie specyfik prowadzenia jednostek treningowych w halowych grach zespołowych. | | | K_W10 |
| umiej tno ci | 1 | EP5 | Potrafi wykona elementy techniczne z wybranych gier zespołowych i wykorzysta je do samodzielnego przygotowania treningu motorycznego. | | | K_U01 |
| | 2 | EP6 | Potrafi dokona oceny zdolno ci motorycznych uwzgl dniaj c grup badan pod wzgl dem płci, wieku oraz dyscypliny sportowej. | | | K_U04 |
| | 3 | EP7 | Potrafi przygotowa i zrealizowa plan treningu motorycznego oraz zaprezentowa cykle treningowe w wybranych halowych grach zespołowych. | | | K_U05 |

| | | | | | | |
|---|---|---|--|-------------------|-------------------|----------------------------------|
| kompetencje społeczne | 1 | EP8 | Jest gotów do przeprowadzenia zajęć z treningu motorycznego przestrzegając zasad bezpieczeństwa wymaganych w wybranych halowych grach zespołowych. | | | K_K07 |
| | 2 | EP9 | Jest gotów do wykorzystania wicze stosowanych w treningach wybranych halowych grach zespołowych zapobiegających powstaniu urazów. | | | K_K08 |
| TRE CI PROGRAMOWE | | | | Semestr | | Liczba godzin |
| | | | | | | w tym e-learning |
| Przedmiot: sporty halowe | | | | | | |
| Forma zajęć : wykład | | | | | | |
| 1. Diagnostyka i kształtowanie zdolności motorycznych w wybranych halowych grach zespołowych | | | | 4 | 2 | 0 |
| 2. Zasady planowania i realizacji (perodyzacja) planów treningowych w wybranych halowych grach zespołowych | | | | 4 | 2 | 0 |
| 3. Profilaktyka urazów w halowych grach sportowych | | | | 4 | 1 | 0 |
| Forma zajęć : wiczenia | | | | | | |
| 1. Poznanie charakterystyki wysiłku fizycznego w halowych zespołowych grach sportowych | | | | 4 | 2 | 0 |
| 2. Trening kształtujący wybrane zdolności motoryczne w wybranych halowych grach zespołowych | | | | 4 | 2 | 0 |
| 3. Formy, rodzaje i metody kształtowania zdolności motorycznych w wybranych halowych grach zespołowych | | | | 4 | 2 | 0 |
| 4. wiczenia stabilizacyjne w halowych grach zespołowych | | | | 4 | 2 | 0 |
| 5. Przygotowanie i realizacja treningów motorycznych przez studentów (jednostka treningowa) i prezentacja okresów treningowych w halowych grach zespołowych | | | | 4 | 7 | 0 |
| Metody kształcenia | | teoretyczne i praktyczne działania (odtwórcze i twórcze), wykład, prezentacja multimedialna | | | | |
| Metody weryfikacji efektów uczenia się | | | | | | Nr efektu uczenia się z sylabusa |
| | | KOŁOKWIUM | | | | EP1,EP2,EP3,EP4,EP6 |
| | | PREZENTACJA | | | | EP1,EP4,EP7 |
| | | PROJEKT | | | | EP1,EP5,EP7,EP8,EP9 |
| Forma i warunki zaliczenia | | 1. Kolokwium- pisemna wypowiedź obejmująca wiedzę z zakresu terminologii, planowania treningu motorycznego, diagnozowania i oceny metod zdolności motorycznych oraz profilaktyki urazów w halowych grach zespołowych 2. Projekt- pisemne przygotowanie treningu motorycznego (jednostka treningowa) i samodzielne poprowadzenie z wybranej halowej gry zespołowej 3. Prezentacja- multimedialna okresu treningowego z wybranej halowej gry zespołowej | | | | |
| | | Zasady wyliczania oceny z przedmiotu | | | | |
| | | Ocen ko ców stanowi rednia ocen z wicze i wykładów. Student musi uzyska przynajmniej ocen dostateczn . | | | | |
| Metoda obliczania oceny ko cowej | | Sem. | Przedmiot | Rodzaj zaliczenia | Metoda obl. oceny | Waga do redniej |
| | | 4 | sporty halowe | | Arytmetyczna | |
| | | 4 | sporty halowe [wykład] | zaliczenie z ocen | | |
| | | 4 | sporty halowe [wiczenia] | zaliczenie z ocen | | |
| Literatura podstawowa | | Pacek A., Babiarz M. (2019): Sekrety przygotowania motorycznego w sporcie, SCEC - Strength & Conditioning Education Center | | | | |
| | | T.Bompa, A.Zaj c, Z.Wa kiewicz, J.Chmura (2013): Przygotowanie sprawno ciowe w zespołowych grach sportowych , AWF, Katowice | | | | |
| Literatura uzupełniają ca | | Pi tkowski D. , Dyja L. (2017): Profesjonalne przygotowanie motoryczne i mentalne piłkarzy, KOS | | | | |
| NAKŁAD PRACY STUDENTA | | | | | | |
| | | | Liczba godzin | | | |
| | | | W tym e-learning | | | |

| | | |
|---|-----------|---|
| Zajęcia dydaktyczne | 20 | 0 |
| Udział w egzaminie/zaliczeniu | 6 | 0 |
| Przygotowanie się do zajęć | 9 | 0 |
| Studiowanie literatury | 9 | 0 |
| Udział w konsultacjach | 10 | 0 |
| Przygotowanie projektu / eseju / itp. | 10 | 0 |
| Przygotowanie się do egzaminu/zaliczenia | 11 | 0 |
| Ł. CZYNY nakład pracy studenta w godz. | 75 | |
| Liczba punktów ECTS | 3 | |

S Y L A B U S (KARTA PRZEDMIOTU)

| Nazwa programu studiów: USKFZ-DS-O-II-S-21/22Z-DiPwTM | | | | | | |
|---|---------|---|--|---|--|--|
| Moduł: Diagnoza i planowanie treningu motorycznego w wybranych sportach [moduł] | | | | | | |
| Nazwa przedmiotu: sporty raketowe (SPECJALNO CI / SPECJALIZACJE / MODUŁY SPECJALNO CIOWE) | | | | | Kod przedmiotu: KFZ113AIIJ3451_14S | |
| Nazwa kierunku: diagnostyka sportowa | | | | | | |
| Forma studiów: II stopnia, stacjonarne | | | Profil studiów: ogólnoakademicki | | Specjalno : diagnoza i planowanie w treningu motorycznym | |
| Status przedmiotu: obowi zkowy | | | | J zyk przedmiotu: semestr: 4 - j zyk polski | | |
| Rok | Semestr | Forma zaj | Liczba godzin | | Forma zaliczenia | ECTS |
| | | | | w tym e-learning | | |
| 2 | 4 | wiczenia | 15 | 0 | ZO | 3 |
| | | wykład | 5 | 0 | ZO | |
| Razem | | | 20 | | | 3 |
| Koordynator przedmiotu: | | dr MAREK KOLBOWICZ | | | | |
| Prowadz cy zaj cia: | | dr MAREK KOLBOWICZ | | | | |
| Cele przedmiotu: | | Pozyskanie wiadomo ci na temat kształtowania treningu motorycznego w sportach raketowych (tenis ziemny, squash, tenis stołowy, badminton). Nabycie przez studenta umiej tno ci przeprowadzenia zaj praktycznych z wybranych dyscyplinach z uwzgl dniem specyfiki dyscypliny. Rozwijanie u studentów postawy gotowo ci do podj cia działa w celu propagowania aktywnego stylu ycia. | | | | |
| Wymagania wst pne: | | Student zna podstawy kształtowania zdolno ci motorycznych na ró nych etapach ycia | | | | |
| EFEKTY UCZENIA SI | | | | | | |
| Kategoria | Lp | KOD | Opis efektu | | | Odniesienie do efektów dla programu |
| wiedza | 1 | EP1 | Posiada wiedz na temat diagnozy i kształtowania zdolno ci motoryczne w wybranych sportach raketowych i wie jak zaplanowa i zrealizowa plan treningowy. | | | K_W07 K_W12 K_W14 |
| | 2 | EP2 | Zna profilaktyk urazów charakterystycznych dla sportów raketowych i posiada wiedz na temat wicze stabilizacyjnych dla tych dyscyplin. | | | K_W06 K_W09 K_W11 |
| umiej tno ci | 1 | EP3 | Potrafi w umiej tny sposób dobra odpowiednie wiczenia stabilizacyjne w profilaktyce urazów charakterystycznych dla sportów raketowych. | | | K_U13 |
| | 2 | EP4 | Potrafi przeprowadzi diagnoz i w odpowiedni sposób kształtowa zdolno ci motoryczne w wybranych sportach raketowych i potrafi zaplanowa i zrealizowa plan treningowy na poziomie jednostki i okresów treningowych. | | | K_U01 K_U04 K_U05 K_U14 |
| kompetencje społeczne | 1 | EP5 | Posiada wiadomo znaczenia współdziałania w grupie, wiadomie anga uje do aktywno ci fizycznej dzieci i młodzie , student rozumie potrzeb dalszego rozwoju i samodoskonalenia. | | | K_K01 K_K03 K_K08 |
| | 2 | EP6 | Ma wiadomo roli jak odgrywa w kształtowaniu nawyków ruchowych i zdolno ci motorycznych swoich podopiecznych. | | | K_K02 K_K04 |
| TRE CI PROGRAMOWE | | | | | Semestr | Liczba godzin |
| | | | | | | w tym e-learning |
| Przedmiot: sporty raketowe | | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|--|-------------------|-------------------|----------------------------------|
| Forma zaj : wykład | | | | | |
| 1. Diagnoza i kształtowanie zdolności motorycznych w wybranych sportach raketowych (tenis ziemny, tenis stołowy, squash, badminton) | | 4 | 2 | 0 | |
| 2. Zasady planowania i realizacja (periodyzacja) planów treningowych w sportach raketowych | | 4 | 2 | 0 | |
| 3. Profilaktyka urazów w sportach raketowych | | 4 | 1 | 0 | |
| Forma zaj : wiczenia | | | | | |
| 1. Poznanie charakterystyki wysiłku fizycznego w sportach raketowych | | 4 | 2 | 0 | |
| 2. Formy, rodki i metody kształtowania zdolności motorycznych w sportach sportach raketowych | | 4 | 3 | 0 | |
| 3. wiczenia stabilizacyjne w sportach raketowych | | 4 | 2 | 0 | |
| 4. Przygotowanie i realizacja treningów motorycznych przez studentów (jednostka treningowa) i prezentacja okresów treningowych w sportach raketowych | | 4 | 8 | 0 | |
| Metody kształcenia | | wykłady, prezentacje multimedialne, dyskusja, samodzielne prowadzenie zaj , | | | |
| Metody weryfikacji efektów uczenia się | | | | | Nr efektu uczenia się z sylabusu |
| | KOLOKWIUM | | | | EP1,EP2,EP3 |
| | PREZENTACJA | | | | EP1,EP2,EP3,EP4 |
| | ZAJ CIA PRAKTYCZNE (WERYFIKACJA POPRZEZ OBSERWACJ) | | | | EP1,EP2,EP3,EP4,EP5,EP6 |
| Forma i warunki zaliczenia | Warunkiem uzyskania zaliczenia jest: 1. obecno i aktywno na zaj ciach 2. przygotowanie prezentacji wybranego okresu przygotowawczego i prowadzenie zaj praktycznych na ocen 3. pozytywna ocena z kolokwium | | | | |
| | Zasady wyliczania oceny z przedmiotu | | | | |
| | 1. przygotowanie prezentacji wybranego okresu przygotowawczego i prowadzenie zaj praktycznych - 50% oceny ko cowej 3. kolokwium pisemne z wykładów - 50% oceny ko cowej | | | | |
| Metoda obliczania oceny ko cowej | Sem. | Przedmiot | Rodzaj zaliczenia | Metoda obl. oceny | Waga do redniej |
| | 4 | sporty raketowe | | Arytmetyczna | |
| | 4 | sporty raketowe [wykład] | zaliczenie z ocen | | |
| | 4 | sporty raketowe [wiczenia] | zaliczenie z ocen | | |
| Literatura podstawowa | A. Pacek, M. Babiarz (2018): Sekrestry przygotowania motorycznego w sporcie, get better, Kraków | | | | |
| | Michale Boyle (2019): Nowoczesny trening funkcjonalny. , Galaktyka , Łód | | | | |
| | Sztuka wygrywania w tenisie (2019): Gilbert Brant, Bukowy Las, Warszawa | | | | |
| Literatura uzupełniają ca | J. Czopik (2007): Młody tenisista Jak unikn urazów, PZWL, Warszawa | | | | |
| | J. Tarnas, I. Lauda ska-Krzemi ska, P. Unierzyski, (2013): Zabawy i gry ruchowe w tenisie, AWF Pozna , Pozna | | | | |
| NAKŁAD PRACY STUDENTA | | | | | |
| | | Liczba godzin | | | |
| | | W tym e-learning | | | |
| Zaj cia dydaktyczne | | 20 | 0 | | |
| Udział w egzaminie/zaliczeniu | | 5 | 0 | | |
| Przygotowanie się do zaj | | 11 | 0 | | |
| Studiowanie literatury | | 10 | 0 | | |
| Udział w konsultacjach | | 9 | 0 | | |
| Przygotowanie projektu / eseju / itp. | | 14 | 0 | | |
| Przygotowanie się do egzaminu/zaliczenia | | 6 | 0 | | |

| | |
|---|-----------|
| Ł CZNY nakład pracy studenta w godz. | 75 |
| Liczba punktów ECTS | 3 |

S Y L A B U S (KARTA PRZEDMIOTU)

| Nazwa programu studiów: USKFZ-DS-O-II-S-21/22Z | | | | | | | |
|--|---------|--|--|---|--|-------------------------------------|---|
| Nazwa przedmiotu: sporty sylwetkowe (KIERUNKOWE) | | | | | Kod przedmiotu: KFZ113AIIJ3451_27S | | |
| Nazwa kierunku: diagnostyka sportowa | | | | | | | |
| Forma studiów: II stopnia, stacjonarne | | | Profil studiów: ogólnoakademicki | | Specjalno : | | |
| Status przedmiotu: obowi zkowy | | | | J zyk przedmiotu: semestr: 1 - j zyk polski | | | |
| Rok | Semestr | Forma zaj | Liczba godzin | | Forma zaliczenia | ECTS | |
| | | | | w tym e-learning | | | |
| 1 | 1 | wiczenia | 30 | 0 | ZO | 3 | |
| Razem | | | 30 | | | 3 | |
| Koordynator przedmiotu: | | dr MICHAŁ TARNOWSKI | | | | | |
| Prowadz cy zaj cia: | | dr MICHAŁ TARNOWSKI | | | | | |
| Cele przedmiotu: | | <p>Wyposa enie studentów w wiedz dotycz c podstaw treningu siłowego i sylwetkowego. Nabycie przez studenta wybranych umiej tno ci w zakresie treningu siły mi niowej i treningu sylwetkowego oraz umiej tno ci diagnozowania mo liwo ci siłowych u człowieka. Rozwijanie u studentów postawy gotowo ci do podj cia treningu sylwetkowego i siłowego i/lub zrozumienia roli treningu siły mi niowej w procesie treningu sportowego w wybranych dyscyplinach sportu.</p> | | | | | |
| Wymagania wst pne: | | Merytoryczne - brak. Studenci na zaj ciach powinni posiada odzie i obuwie sportowe. | | | | | |
| EFEKTY UCZENIA SI | | | | | | | |
| Kategoria | Lp | KOD | Opis efektu | | | Odniesienie do efektów dla programu | |
| wiedza | 1 | EP1 | Zna metody, formy rodki treningowe oraz metody oceny siły mi niowej stosowane w treningu sylwetkowym. | | | K_W07 K_W10 | |
| umiej tno ci | 1 | EP2 | Potrafi wła ciwe dobra i zastosowa w treningu sportowym odpowiednie dla stopnia zaawansowania oraz potrzeb swoich podopiecznych metody, formy, rodki treningowe oraz metody pomiaru siły mi niowej. | | | K_U01 K_U04 K_U05 | |
| kompetencje społeczne | 1 | EP3 | Rozumie potrzeby panowania nad grup , przyst pnego i empatycznego prowadzenia zaj z zakresu treningu siłowego i sylwetkowego oraz jest gotowy rozumie ró norakie potrzeby oczekiwania i ograniczenia swoich podopiecznych zwi zane z treningiem siły mi niowej w uprawianych przez nich wybranych dyscyplinach sportu. | | | K_K03 K_K07 K_K08 | |
| TRE CI PROGRAMOWE | | | | | Semestr | Liczba godzin | |
| | | | | | | w tym e-learning | |
| Przedmiot: sporty sylwetkowe | | | | | | | |
| Forma zaj : wiczenia | | | | | | | |
| 1. Podstawowe poj cia zwi zane z treningiem siły mi niowej i treningiem sylwetkowym. | | | | | 1 | 4 | 0 |
| 2. Wybrane wiczenia na podstawowe grupy mi niowe | | | | | 1 | 14 | 0 |
| 3. Wybrane metody treningu siłowego | | | | | 1 | 12 | 0 |
| Metody kształcenia | | Prezentacja, zaj cia praktyczne. | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|-------------------------------|-------------------|-------------------|----------------------------------|
| Metody weryfikacji efektów uczenia się | | | | | Nr efektu uczenia się z sylabusu |
| | SPRAWDZIAN | | | | EP1,EP2 |
| | ZAJ CIA PRAKTYCZNE (WERYFIKACJA POPRZEZ OBSERWACJ) | | | | EP3 |
| Forma i warunki zaliczenia | <p>Zaliczenie z ocen na podstawie: Kontroli obecności na wiczeniach. Zaliczenia wicze (sprawdzian). Oceny ci głęej (bie ce przygotowanie do zaj i aktywno) - dotyczy zwłaszcza zaj praktycznych. Dobór form, stopnia zaawansowania zaj dostosowywany jest ka dorazowo do poziomu sprawnościowego grupy oraz do możliwości organizacyjnych w danym roku akademickim.</p> <p>W przypadku konieczności prowadzenia zaj w formie zdalnej do końca semestru forma zaliczenia ulegnie zmianie z "sprawdzian" na "projekt"</p> | | | | |
| | Zasady wyliczania oceny z przedmiotu | | | | |
| | <p>Ocena końcowa jest sumą wszystkich ocen cząstkowych. Konieczne jest zaliczenie wszystkich zaj (student musi zaliczyć wszystkie wiczenia w sposób określony przez prowadzącego).</p> | | | | |
| Metoda obliczania oceny końcowej | Sem. | Przedmiot | Rodzaj zaliczenia | Metoda obl. oceny | Waga do redniej |
| | 1 | sporty sylwetkowe | | Ważona | |
| | 1 | sporty sylwetkowe [wiczenia] | zaliczenie z ocen | | 1,00 |
| Literatura podstawowa | Delavier F. (2007): Atlas treningu siłowego, Wydawnictwo Lekarskie PZW, Warszawa | | | | |
| | Kruszewski M. (1997): Trening kulturystyczny w okresie przygotowawczym, Wydawnictwo AWF, Warszawa | | | | |
| | Trzaskoma Z. (2001): Kompleksowe zwiększenie siły mięśniowej sportowców, CO , Warszawa | | | | |
| | Ważny Z. (1977): Trening siły mięśniowej, Sport i Turystyka | | | | |
| | Zaj c A. i współ. (2010): Współczesny trening siły mięśniowej, AWF Katowice, Katowice | | | | |
| Literatura uzupełniająca | Kunachowicz H. i współ. (2012): Wartość żywca wybranych produktów spożywczych i typowych potraw, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa | | | | |
| | Stefaniak T. (1995): Atlas uniwersalnych wicze siłowych, Wydawnictwo BK Wrocław, Wrocław | | | | |
| NAKŁAD PRACY STUDENTA | | | | | |
| | | Liczba godzin | | | |
| | | W tym e-learning | | | |
| Zajcia dydaktyczne | 30 | | 0 | | |
| Udział w egzaminie/zaliczeniu | 6 | | 0 | | |
| Przygotowanie się do zaj | 9 | | 0 | | |
| Studiowanie literatury | 10 | | 0 | | |
| Udział w konsultacjach | 14 | | 0 | | |
| Przygotowanie projektu / eseju / itp. | 0 | | 0 | | |
| Przygotowanie się do egzaminu/zaliczenia | 6 | | 0 | | |
| Ł CZNY nakład pracy studenta w godz. | 75 | | | | |
| Liczba punktów ECTS | 3 | | | | |

S Y L A B U S (KARTA PRZEDMIOTU)

| Nazwa programu studiów: USKFZ-DS-O-II-S-21/22Z-DiPwTM | | | | | | | |
|--|---------|---|---|---|--|----------|---|
| Moduł: Diagnoza i planowanie treningu motorycznego w wybranych sportach [moduł] | | | | | | | |
| Nazwa przedmiotu: sporty trawiaste (SPECJALNO CI / SPECJALIZACJE / MODUŁY SPECJALNO CIOWE) | | | | | Kod przedmiotu: KFZ113AIIJ3451_11S | | |
| Nazwa kierunku: diagnostyka sportowa | | | | | | | |
| Forma studiów: II stopnia, stacjonarne | | | Profil studiów: ogólnoakademicki | | Specjalno : diagnoza i planowanie w treningu motorycznym | | |
| Status przedmiotu: obowi zkowy | | | | J zyk przedmiotu: semestr: 4 - j zyk polski | | | |
| Rok | Semestr | Forma zaj | Liczba godzin | | Forma zaliczenia | ECTS | |
| | | | | w tym e-learning | | | |
| 2 | 4 | wiczenia | 15 | 0 | ZO | 3 | |
| | | wykład | 5 | 0 | ZO | | |
| Razem | | | 20 | | | 3 | |
| Koordynator przedmiotu: | | dr MIŁOSZ ST PI SKI | | | | | |
| Prowadz cy zaj cia: | | dr MIŁOSZ ST PI SKI | | | | | |
| Cele przedmiotu: | | Celem przedmiotu jest zapoznanie studenta z zasadami diagnostyki i kształtowania zdolno ci motorycznych w wybranych sportach trawiastych. Student posi dzie umiej tno planowania i tworzenia projektów (konspektów i planów) zaj dla sportów trawiastych. | | | | | |
| Wymagania wst pne: | | Podstawowa wiedza nt. podziału i zasad kształtowania zdolno ci motorycznych u człowieka | | | | | |
| EFEKTY UCZENIA SI | | | | | | | |
| Kategoria | Lp | KOD | Opis efektu | | Odniesienie do efektów dla programu | | |
| wiedza | 1 | EP1 | Posiada wiedz nt. zasad kształtowania i diagnostyki zdolno ci motorycznych w sportach trawiastych. | | K_W01 K_W02 | | |
| umiej tno ci | 1 | EP2 | Potrafi wykona i omówi konspekt jednostki treningowej i planu mezocyklu zakładaj cego kształtowanie danej zdolno ci motorycznej w sportach trawiastych. | | K_U03 | | |
| | 2 | EP4 | Potrafi prowadzi dyskusje z innymi nt. prezentowanych tre ci (planów i konspektów) - broni własnych racji i szuka w polemice alternatywnych rozwi za . | | K_U02 | | |
| kompetencje społeczne | 1 | EP3 | Jest gotów do samodzielnego opracowywania i poszukiwania inspiracji do realizacji wytyczonych zada . | | K_K01 | | |
| TRE CI PROGRAMOWE | | | | | Semestr | | |
| | | | | | Liczba godzin | | |
| | | | | | w tym e-learning | | |
| Przedmiot: sporty trawiaste | | | | | | | |
| Forma zaj : wykład | | | | | | | |
| 1. Diagnoza zdolno ci motorycznych w wybranych sportach trawiastych | | | | | 4 | 2 | 0 |
| 2. Zasady planowania i przygotowania planów treningowych w sportach trawiastych | | | | | 4 | 3 | 0 |
| Forma zaj : wiczenia | | | | | | | |
| 1. Zapoznanie z charakterystyk wysiłku w sportach trawiastych | | | | | 4 | 4 | 0 |

| | | | | | |
|--|--|-----------------------------|-------------------|----------------------------------|-----------------|
| 2. Przykładowy trening kształtujący zdolności kondycyjne | | 4 | 4 | 0 | |
| 3. Prezentacja autorskich planów jednostek treningowych kształtujących zdolności motoryczne w sportach trawiastych | | 4 | 2 | 0 | |
| 4. Prezentacja autorskich półrocznych planów treningowych | | 4 | 5 | 0 | |
| Metody kształcenia | Teoretyczne i praktyczne metody działania | | | | |
| Metody weryfikacji efektów uczenia się | | | | Nr efektu uczenia się z sylabusu | |
| | PROJEKT | | | EP1,EP2,EP3,EP4 | |
| Forma i warunki zaliczenia | <p>1. Aktywny udział w zajęciach;</p> <p>2. Zaliczony projekt pt. "planowanie jednostki treningowej akcentującej doskonalenie wybranej zdolności motorycznej w sportach trawiastych.</p> <p>3. Zaliczony projekt pt. "planowanie mezocyklu treningowego z doskonaleniem wybranej zdolności motorycznej w sportach trawiastych.</p> | | | | |
| | Zasady wyliczania oceny z przedmiotu | | | | |
| <p>1. Aktywny udział w zajęciach (10 % oceny końcowej)</p> <p>2. Zaliczony projekt pt. "planowanie jednostki treningowej akcentującej doskonalenie wybranej zdolności motorycznej w sportach trawiastych (30 % oceny końcowej). Ocenie podlega, estetyka i merytoryczna wartość przygotowanego konspektu, a także skrócona forma jego prezentacji.</p> <p>3. Zaliczony projekt pt. "planowanie mezocyklu treningowego z doskonaleniem wybranej zdolności motorycznej w sportach trawiastych (60 % oceny końcowej). Ocenie podlega, estetyka i merytoryczna wartość przygotowanego planu mezocyklu, a także forma jego prezentacji.</p> | | | | | |
| Metoda obliczania oceny końcowej | Sem. | Przedmiot | Rodzaj zaliczenia | Metoda obl. oceny | Waga do redniej |
| | 4 | sporty trawiaste | | Arytmetyczna | |
| | 4 | sporty trawiaste [wykład] | zaliczenie z ocen | | |
| | 4 | sporty trawiaste [wiczenia] | zaliczenie z ocen | | |
| Literatura podstawowa | Kusy K.i Zieliński J. (2018): Diagnostyka w sporcie. Podręcznik nowoczesnego trenera, AWF Poznań, Poznań | | | | |
| | Prus G. (2003): Trening Sportowy, AWF Katowice, Katowice | | | | |
| | Zajac A. (red.) (2013): Przygotowanie sprawnościowe w zespołowych grach sportowych, AWF Katowice, Katowice | | | | |
| Literatura uzupełniająca | pzpn.pl / szkolenie | | | | |
| | www.laczynaspilka.pl | | | | |
| NAKŁAD PRACY STUDENTA | | | | | |
| | | Liczba godzin | | | |
| | | | | W tym e-learning | |
| Zajęcia dydaktyczne | | 20 | | 0 | |
| Udział w egzaminie/zaliczeniu | | 6 | | 0 | |
| Przygotowanie się do zajęć | | 14 | | 0 | |
| Studiowanie literatury | | 5 | | 0 | |
| Udział w konsultacjach | | 10 | | 0 | |
| Przygotowanie projektu / eseju / itp. | | 10 | | 0 | |
| Przygotowanie się do egzaminu/zaliczenia | | 10 | | 0 | |
| Ł. CZYNY nakład pracy studenta w godz. | | 75 | | | |
| Liczba punktów ECTS | | 3 | | | |

S Y L A B U S (KARTA PRZEDMIOTU)

| Nazwa programu studiów: USKFZ-DS-O-II-S-21/22Z-DiPwTM | | | | | | |
|--|---------|--|--|---|--|-------------------------------------|
| Moduł: Diagnoza i planowanie treningu motorycznego w wybranych sportach [moduł] | | | | | | |
| Nazwa przedmiotu: sporty walki (SPECJALNO CI / SPECJALIZACJE / MODUŁY SPECJALNO CIOWE) | | | | | Kod przedmiotu: KFZ113AIIJ3451_13S | |
| Nazwa kierunku: diagnostyka sportowa | | | | | | |
| Forma studiów: II stopnia, stacjonarne | | Profil studiów: ogólnoakademicki | | | Specjalno : diagnoza i planowanie w treningu motorycznym | |
| Status przedmiotu: obowi zkowy | | | | J zyk przedmiotu: semestr: 4 - j zyk polski | | |
| Rok | Semestr | Forma zaj | Liczba godzin | | Forma zaliczenia | ECTS |
| | | | | w tym e-learning | | |
| 2 | 4 | wiczenia | 15 | 0 | ZO | 3 |
| | | wykład | 5 | 0 | ZO | |
| Razem | | | 20 | | | 3 |
| Koordynator przedmiotu: | | mgr RADOSŁAW SROKA | | | | |
| Prowadz cy zaj cia: | | mgr RADOSŁAW SROKA , dr MICHAŁ TARNOWSKI | | | | |
| Cele przedmiotu: | | Poznanie podstawowych zagadnie zwi zanych z planowaniem i prowadzeniem treningu sportowego w sportach walki. Przygotowanie do diagnozy oraz doboru odpowiednich form, rodków i metod kształtowania zdolno ci motorycznych w sportach walki. Zorientowanie studenta na profilaktyk urazów oraz przygotowanie i realizac bezpiecznych treningów motorycznych w sportach walki | | | | |
| Wymagania wst pne: | | brak | | | | |
| EFEKTY UCZENIA SI | | | | | | |
| Kategoria | Lp | KOD | Opis efektu | | | Odniesienie do efektów dla programu |
| wiedza | 1 | EP1 | Zna metody oceny sprawno ci motorycznej w wybranych sportach walki. | | | K_W07 |
| | 2 | EP2 | Zna epidemiologi oraz sposoby profilaktyki wyst powania urazów w sportach walki. | | | K_W09 |
| | 3 | EP3 | Zna specyfik i zasady planowania treningów motorycznych w sportach walki. | | | K_W10 |
| umiej tno ci | 1 | EP4 | Potrafi wdroy odpowiednie formy, rodki i metody kształtowania zdolno ci motorycznych w sportach walki w celu optymalizacji procesu treningowego. | | | K_U04 |
| | 2 | EP5 | Potrafi opracowywa i indywidualizowa ró ne formy treningu motorycznego w sportach walki w zale no ci od indywidualnych potrzeb zawodników. | | | K_U05 |
| | 3 | EP6 | Potrafi rozwi zywa problemy zwi zane z planowaniem i realizac treningów motorycznych w sportach walki. | | | K_U09 |
| | 4 | EP7 | Potrafi antycypowa i zapobiega wyst pieniu niebezpiecznych sytuacji oraz kształtowa pozytywne nawyki u zawodników zwi zane z profilaktyk urazów w sportach walki. | | | K_U13 |
| kompetencje społeczne | 1 | EP8 | Jest gotowy do samodzielnego poszukiwania informacji z wykorzystaniem tradycyjnych ródeł oraz nowoczesnych technologii. | | | K_K02 |
| | 2 | EP9 | Szanuje godno współpracowników, wyra a swoje opinie i informacje zwrotne w sposób wskazuj cy na trosk o ich odczucia i potrzeby. | | | K_K03 |

| TRE CI PROGRAMOWE | | Semestr | Liczba godzin | | |
|--|---|-------------------------|-------------------|------------------------------------|-----------------|
| | | | | w tym e-learning | |
| Przedmiot: sporty walki | | | | | |
| Forma zaj : wykład | | | | | |
| 1. Diagnoza i kształtowanie zdolności motorycznych w wybranych sportach walki | | 4 | 2 | 0 | |
| 2. Zasady planowania i realizacja (periodyzacja) planów treningowych w sportach walki | | 4 | 2 | 0 | |
| 3. Profilaktyka urazów w sportach walki | | 4 | 1 | 0 | |
| Forma zaj : wiczenia | | | | | |
| 1. Poznanie charakterystyki wysiłku fizycznego w sportach walki | | 4 | 2 | 0 | |
| 2. Trening kształtujący wybrane zdolności motoryczne w sportach walki | | 4 | 2 | 0 | |
| 3. Formy, rodki i metody kształtowania zdolności motorycznych w sportach walki | | 4 | 4 | 0 | |
| 4. wiczenia stabilizacyjne w sportach walki | | 4 | 2 | 0 | |
| 5. Przygotowanie i realizacja treningów motorycznych przez studentów (jednostka treningowa) i prezentacja okresów treningowych w wybranych sportach walki | | 4 | 5 | 0 | |
| Metody kształcenia | pokaz, wykład, prezentacja multimedialna, dyskusja, praca indywidualna, praktyczne działanie (odtwórcze i twórcze) | | | | |
| Metody weryfikacji efektów uczenia się | | | | Nr efektu uczenia się z sylabusu | |
| | KOLOKWIUM | | | EP1,EP2,EP3 | |
| | PROJEKT | | | EP3,EP4,EP5,EP6,EP7,EP8,EP9 | |
| Forma i warunki zaliczenia | Zaliczenie wykładów: na podstawie pozytywnej oceny z kolokwium obejmującego wiedzę z wykładów oraz zalecanej literatury | | | | |
| | Zaliczenie wicze : warunkiem zaliczenia wicze jest obecność na zajęciach oraz pozytywna ocena za przygotowanie i realizację treningów motorycznych zgodnie z tematem określonym przez prowadzącego | | | | |
| | Zasady wyliczania oceny z przedmiotu | | | | |
| Ocena końcowa z przedmiotu jest wyliczana na podstawie oceny końcowej z wicze oraz oceny końcowej z wykładów (w stosunku 1:1). Wszystkie wyżej wymienione elementy muszą być zaliczone minimum na ocenę dostateczną . | | | | | |
| Ocena końcowa z przedmiotu może ulec podwyższeniu w zakresie 10-20% za aktywny udział w pracach wolontariackich studenta na zasadach określonych przez prowadzącego. | | | | | |
| Metoda obliczania oceny końcowej | Sem. | Przedmiot | Rodzaj zaliczenia | Metoda obl. oceny | Waga do redniej |
| | 4 | sporty walki | | Arytmetyczna | |
| | 4 | sporty walki [wykład] | zaliczenie z ocen | | |
| | 4 | sporty walki [wiczenia] | zaliczenie z ocen | | |
| Literatura podstawowa | Kalina R.M. (2000): Teoria sportów walki, COS, Warszawa | | | | |
| | Litwiniuk S., Bujak Z., Litwiniak A. (red.) (2000): Optymalizacja struktury treningu i współzawodnictwa w sportach walki, Akad.Wych.Fiz.J. Piłsudskiego, Białą Podlaska | | | | |
| | Starrett K., Cordoza G. (2015): Bądź sprawny jak lampart, Wydawnictwo Galaktyka, Łódź | | | | |
| | Sterkowicz S. (red.) (2001): Czynniki zawodowe trenera i problemy badawcze w sportach walki, AWF Kraków, Kraków | | | | |
| | Szeligowski P. (2012): Trening siły eksplozywnej w sportach walki : siła, szybkość, dynamika, równowaga, JK - Wydawnictwo Aha, Łódź | | | | |
| Literatura uzupełniająca | Cochran S. (2011): Siła, szybkość i kondycja w sztukach walki, Inne Spacerki - Sembrador, Zielonka | | | | |
| | Stefaniak T. (2008): Dokładność odtwarzania zadanej siły przez zawodników sportów walki, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego, Wrocław | | | | |
| NAKŁAD PRACY STUDENTA | | | | | |
| | | Liczba godzin | | | |
| | | W tym e-learning | | | |
| Zajęcia dydaktyczne | | 20 | 0 | | |

| | | |
|---|-----------|---|
| Udział w egzaminie/zaliczeniu | 6 | 0 |
| Przygotowanie si do zaj | 9 | 0 |
| Studiowanie literatury | 8 | 0 |
| Udział w konsultacjach | 10 | 0 |
| Przygotowanie projektu / eseju / itp. | 12 | 0 |
| Przygotowanie si do egzaminu/zaliczenia | 10 | 0 |
| Ł CZNY nakład pracy studenta w godz. | 75 | |
| Liczba punktów ECTS | 3 | |

SYLABUS (KARTA PRZEDMIOTU)

| Nazwa programu studiów: USKFZ-DS-O-II-S-21/22Z-DiP S | | | | | | |
|---|---------|--|--|--|-------------------------------------|----------|
| Nazwa przedmiotu: suplementacja w wybranych dyscyplinach sportowych (SPECJALNO CI / SPECJALIZACJE / MODUŁY SPECJALNO CIOWE) | | | | Kod przedmiotu: KFZ113AIIJ3451_4S | | |
| Nazwa kierunku: diagnostyka sportowa | | | | | | |
| Forma studiów: II stopnia, stacjonarne | | Profil studiów: ogólnoakademicki | | Specjalno : diagnostyka i planowanie ywienia sportowca | | |
| Status przedmiotu: obowi zkowy | | | J zyk przedmiotu: semestr: 3 - j zyk polski | | | |
| Rok | Semestr | Forma zaj | Liczba godzin | | Forma zaliczenia | ECTS |
| | | | | w tym e-learning | | |
| 2 | 3 | wiczenia | 30 | 0 | ZO | 5 |
| | | wykład | 15 | 0 | E | |
| Razem | | | 45 | | | 5 |
| Koordynator przedmiotu: | | dr MAREK KOLBOWICZ | | | | |
| Prowadz cy zaj cia: | | dr MAREK KOLBOWICZ | | | | |
| Cele przedmiotu: | | Celem przedmiotu jest przyswojenie wiedzy i umiej tno ci w zakresie prognozowania suplementacji w wybranych zdolno ciach motorycznych i ukierunkowanie jej na poszczególne dyscypliny sportu. | | | | |
| Wymagania wst pne: | | Podstawowa wiedza na temat suplementacji w sporcie kwalifikowanym i amatorskim. | | | | |
| EFEKTY UCZENIA SI | | | | | | |
| Kategoria | Lp | KOD | Opis efektu | | Odniesienie do efektów dla programu | |
| wiedza | 1 | EP1 | Posiada wiedz w zakresie ywienia i suplementacji w sporcie. | | K_W08 | |
| | 2 | EP2 | Wie jaki rodzaj suplementacji nale y zastosowa w treningu sportowym w wybranych zdolno ciach motorycznych. | | K_W06 K_W08 | |
| umiej tno ci | 1 | EP3 | Potrafi samodzielnie analizowa , interpretowa i dobiera odpowiedni diet do wybranych dyscyplin sportowych. | | K_U07 K_U08 | |
| | 2 | EP4 | Posiada umiej tno samodzielnego wyszukiwania niezb dnych danych w literaturze zwi zanej z suplementacj sportowca. | | K_U14 | |
| kompetencje społeczne | 1 | EP5 | Ma wiadomo swojej roli w kształtowaniu nawyków ywieniowych i prawidłowym stosowaniu suplementacji w wybranych dyscyplinach sportu. | | K_K08 | |
| | 2 | EP6 | Rozumie potrzeb dalszego samokształcenia si w zakresie suplementacji w sporcie. | | K_K02 K_K06 | |
| TRE CI PROGRAMOWE | | | | Semestr | Liczba godzin | |
| | | | | | w tym e-learning | |
| Przedmiot: suplementacja w wybranych dyscyplinach sportowych | | | | | | |
| Forma zaj : wykład | | | | | | |
| 1. Suplementacja w zarysie | | | | 3 | 3 | 0 |
| 2. Suplementacja pomocna w zwalczaniu zm czenia treningowego | | | | 3 | 3 | 0 |
| 3. Suplementacja wspomagaj ca rozwój siły | | | | 3 | 3 | 0 |
| 4. Suplementacja wspomagaj ca rozwój wytrzymało ci mi niowej | | | | 3 | 3 | 0 |

| | | | | | |
|--|---|--|-------------------|----------------------------------|------------------|
| 5. Suplementacja wspomagająca redukcję tkanki tłuszczowej | | 3 | 3 | 0 | |
| Forma zajęć : wiczenia | | | | | |
| 1. indywidualizacja suplementacji w zależności od potrzeb dyscypliny | | 3 | 5 | 0 | |
| 2. Suplementacja minimalizująca ryzyko kontuzji | | 3 | 5 | 0 | |
| 3. Suplementacja wspomagająca odporność sportowca | | 3 | 5 | 0 | |
| 4. Suplementacja w sportach zespołowych | | 3 | 5 | 0 | |
| 5. Suplementacja w sportach szybkościowo-siłowych | | 3 | 5 | 0 | |
| 6. Suplementacja w sportach wydolnościowych | | 3 | 5 | 0 | |
| Metody kształcenia | wykłady, prezentacje multimedialne, dyskusja, zajęcia praktyczne | | | | |
| Metody weryfikacji efektów uczenia się | | | | Nr efektu uczenia się z sylabusu | |
| | EGZAMIN PISEMNY | | | EP1,EP2,EP3,EP4 | |
| | KOŁOKWIUM | | | EP2,EP3,EP4,EP5 | |
| | PREZENTACJA | | | EP1,EP2,EP3,EP4,EP5,EP6 | |
| Forma i warunki zaliczenia | Warunkiem uzyskania zaliczenia jest: 1. Obecność i aktywne uczestnictwo w zajęciach 2. Pozytywna ocena z prezentacji 3. Pozytywna ocena z kolokwium 4. Pozytywna ocena z egzaminu | | | | |
| | Zasady wyliczania oceny z przedmiotu | | | | |
| | Ocena końcowa stanowi średnią arytmetyczną z: 1. Prezentacja i kolokwium - 50% oceny końcowej 2. Egzamin - 50% oceny końcowej | | | | |
| Metoda obliczania oceny końcowej | Sem. | Przedmiot | Rodzaj zaliczenia | Metoda obl. oceny | Waga do średniej |
| | 3 | suplementacja w wybranych dyscyplinach sportowych | | Arytmetyczna | |
| | 3 | suplementacja w wybranych dyscyplinach sportowych [wykład] | egzamin | | |
| | 3 | suplementacja w wybranych dyscyplinach sportowych [wiczenia] | zaliczenie z ocen | | |
| Literatura podstawowa | A. Bean (2019): Wyżenie w sporcie, ZYSK I S-KA, Poznań | | | | |
| | G. Zydek, M. Michalczyk, A. Zajac (2017): Nowe trendy w wyżeniu i suplementacji osób aktywnych fizycznie, AWF Katowice, Katowice | | | | |
| Literatura uzupełniająca | B. Frączek, J. Krzywański, H. Krysztofiak (2019): Dietetyka sportowa, PZWL, Warszawa | | | | |
| | A. Zajac, S. Poprzęcki, M. Czuba, G. Zydek, A. Goła (2012): Dieta i suplementacja w sporcie i rekreacji, AWF Katowice, Katowice | | | | |
| NAKŁAD PRACY STUDENTA | | | | | |
| | | Liczba godzin | | | |
| | | | W tym e-learning | | |
| Zajęcia dydaktyczne | | 45 | 0 | | |
| Udział w egzaminie/zaliczeniu | | 4 | 0 | | |
| Przygotowanie się do zajęć | | 14 | 0 | | |
| Studiowanie literatury | | 10 | 0 | | |
| Udział w konsultacjach | | 20 | 0 | | |
| Przygotowanie projektu / eseju / itp. | | 16 | 0 | | |
| Przygotowanie się do egzaminu/zaliczenia | | 16 | 0 | | |

| | |
|---|------------|
| Ł CZNY nakład pracy studenta w godz. | 125 |
| Liczba punktów ECTS | 5 |

S Y L A B U S (KARTA PRZEDMIOTU)

| Nazwa programu studiów: USKFZ-DS-O-II-S-21/22Z | | | | | | | |
|--|---------|--|---------------|---|--|-------------------------------------|-----------------|
| Nazwa przedmiotu: szkolenie BHP (INNE DO ZALICZENIA) | | | | | Kod przedmiotu: KFZ113AIIJ3434_23S | | |
| Nazwa kierunku: diagnostyka sportowa | | | | | | | |
| Forma studiów: II stopnia, stacjonarne | | Profil studiów: ogólnoakademicki | | | Specjalno : | | |
| Status przedmiotu: obowi zkowy | | | | J zyk przedmiotu: semestr: 1 - j zyk polski | | | |
| Rok | Semestr | Forma zaj | Liczba godzin | | Forma zaliczenia | ECTS | |
| | | | | w tym e-learning | | | |
| 1 | 1 | wykład | 5 | 0 | Z | 0 | |
| Razem | | | 5 | | | 0 | |
| Koordynator przedmiotu: | | mgr MARIA ADAMCZYK | | | | | |
| Prowadz cy zaj cia: | | mgr MARIA ADAMCZYK | | | | | |
| Cele przedmiotu: | | | | | | | |
| Wymagania wst pne: | | | | | | | |
| EFEKTY UCZENIA SI | | | | | | | |
| Kategoria | Lp | KOD | Opis efektu | | | Odniesienie do efektów dla programu | |
| | | | | | | | |
| TRE CI PROGRAMOWE | | | | | Semestr | Liczba godzin | |
| | | | | | | w tym e-learning | |
| Przedmiot: | | | | | | | |
| Forma zaj : | | | | | | | |
| Metody kształcenia | | | | | | | |
| Metody weryfikacji efektów uczenia si | | | | | Nr efektu uczenia si z sylabusu | | |
| Forma i warunki zaliczenia | | | | | | | |
| Zasady wyliczania oceny z przedmiotu | | | | | | | |
| Metoda obliczania oceny ko cowej | Sem. | Przedmiot | | | Rodzaj zaliczenia | Metoda obl. oceny | Waga do redniej |
| | 1 | szkolenie BHP | | | | Nieobliczana | |
| | 1 | szkolenie BHP [wykład] | | | zaliczenie | | |
| Literatura podstawowa | | | | | | | |
| Literatura uzupełniaj ca | | | | | | | |

NAKŁAD PRACY STUDENTA

| | Liczba godzin | |
|---|---------------|------------------|
| | | W tym e-learning |
| Zajęcia dydaktyczne | 5 | 0 |
| Udział w egzaminie/zaliczeniu | 0 | 0 |
| Przygotowanie się do zajęć | 0 | 0 |
| Studiowanie literatury | 0 | 0 |
| Udział w konsultacjach | 0 | 0 |
| Przygotowanie projektu / eseju / itp. | 0 | 0 |
| Przygotowanie się do egzaminu/zaliczenia | 0 | 0 |
| Ł. CZYNY nakład pracy studenta w godz. | 5 | |
| Liczba punktów ECTS | 0 | |

S Y L A B U S (KARTA PRZEDMIOTU)

| Nazwa programu studiów: USKFZ-DS-O-II-S-21/22Z | | | | | | |
|---|---------|--|---------------------------------|---|--|-------------------------------------|
| Nazwa przedmiotu: szkolenie biblioteczne (INNE DO ZALICZENIA) | | | | | Kod przedmiotu: KFZ113AIIJ3487_22S | |
| Nazwa kierunku: diagnostyka sportowa | | | | | | |
| Forma studiów: II stopnia, stacjonarne | | Profil studiów: ogólnoakademicki | | | Specjalno : | |
| Status przedmiotu: obowi zkowy | | | | J zyk przedmiotu: semestr: 1 - j zyk polski | | |
| Rok | Semestr | Forma zaj | Liczba godzin | | Forma zaliczenia | ECTS |
| | | | | w tym e-learning | | |
| 1 | 1 | wykład | 1 | 0 | Z | 0 |
| Razem | | | 1 | | | 0 |
| Koordynator przedmiotu: | | mgr BEATA BEKASZ | | | | |
| Prowadz cy zaj cia: | | mgr BEATA BEKASZ | | | | |
| Cele przedmiotu: | | | | | | |
| Wymagania wst pne: | | | | | | |
| EFEKTY UCZENIA SI | | | | | | |
| Kategoria | Lp | KOD | Opis efektu | | | Odniesienie do efektów dla programu |
| | | | | | | |
| TRE CI PROGRAMOWE | | | | | Semestr | Liczba godzin |
| | | | | | | w tym e-learning |
| Przedmiot: | | | | | | |
| Forma zaj : | | | | | | |
| Metody kształcenia | | | | | | |
| Metody weryfikacji efektów uczenia si | | | | | Nr efektu uczenia si z sylabusu | |
| Forma i warunki zaliczenia | | | | | | |
| Zasady wyliczania oceny z przedmiotu | | | | | | |
| Metoda obliczania oceny ko cowej | | Sem. | Przedmiot | | Rodzaj zaliczenia | Metoda obl. oceny |
| | | 1 | szkolenie biblioteczne | | | Nieobliczana |
| | | 1 | szkolenie biblioteczne [wykład] | | zaliczenie | |
| Literatura podstawowa | | | | | | |
| Literatura uzupełniaj ca | | | | | | |

NAKŁAD PRACY STUDENTA

| | Liczba godzin | |
|---|---------------|------------------|
| | | W tym e-learning |
| Zajęcia dydaktyczne | 1 | 0 |
| Udział w egzaminie/zaliczeniu | 0 | 0 |
| Przygotowanie się do zajęć | 0 | 0 |
| Studiowanie literatury | 0 | 0 |
| Udział w konsultacjach | 0 | 0 |
| Przygotowanie projektu / eseju / itp. | 0 | 0 |
| Przygotowanie się do egzaminu/zaliczenia | 0 | 0 |
| Ł. CZYNY nakład pracy studenta w godz. | 1 | |
| Liczba punktów ECTS | 0 | |

S Y L A B U S (KARTA PRZEDMIOTU)

| Nazwa programu studiów: USKFZ-DS-O-II-S-21/22Z | | | | | | | |
|---|---------|--|---|---|--|-------------------------------------|---|
| Nazwa przedmiotu: techniki multimedialne w sporcie (KIERUNKOWE) | | | | | Kod przedmiotu: KFZ113AIIJ3451_37S | | |
| Nazwa kierunku: diagnostyka sportowa | | | | | | | |
| Forma studiów: II stopnia, stacjonarne | | | Profil studiów: ogólnoakademicki | | Specjalno : | | |
| Status przedmiotu: obowi zkowy | | | | J zyk przedmiotu: semestr: 3 - j zyk polski | | | |
| Rok | Semestr | Forma zaj | Liczba godzin | | Forma zaliczenia | ECTS | |
| | | | | w tym e-learning | | | |
| 2 | 3 | wiczenia | 30 | 0 | ZO | 3 | |
| Razem | | | 30 | | | 3 | |
| Koordynator przedmiotu: | | dr KRZYSZTOF WILK | | | | | |
| Prowadz cy zaj cia: | | dr MIŁOSZ ST PI SKI | | | | | |
| Cele przedmiotu: | | Nabycie wiedzy dotycz cej edycji programów komputerowych przeznaczonych do tworzenia e-konspektów. Student b dzie posiadał umiej tno tworzenia e-konspektów, edycji video i grafik. B dzie znał zasadno stosowania technik multimedialnych w pracy trenerskiej. | | | | | |
| Wymagania wst pne: | | podstawowa wiedza nt. obsługi komputera w rodowisku Windows i MS Office | | | | | |
| EFEKTY UCZENIA SI | | | | | | | |
| Kategoria | Lp | KOD | Opis efektu | | | Odniesienie do efektów dla programu | |
| wiedza | 1 | EP1 | Zna podstawowe programy komputerowe i inne urz dzenia techniczne słu ce do oceny i monitoringu aktywno ci fizycznej i maj ce zastosowanie w szkołach i klubach sportowych. | | | K_W04 K_W14 | |
| umiej tno ci | 1 | EP2 | Potrafi dobrac i wykorzystac metody i aparatur badawcza w ocenie aktywno ci fizycznej oraz oceni , zinterpretowa uzyskane rezultaty. Potrafi posługiwa si specjalistycznym sprz tem komputerowym i inn multimedialna aparatura w obszarze treningu sportowego. | | | K_U03 | |
| kompetencje społeczne | 1 | EP3 | Jest gotów do krytycznej oceny własnych i cudzych projektów multimedialnych. | | | K_K03 | |
| TRE CI PROGRAMOWE ZAJ I KONSULTACJI | | | | | Semestr | Liczba godzin zaj | |
| | | | | | | w tym e-learning | |
| Przedmiot: techniki multimedialne w sporcie | | | | | | | |
| Forma zaj : wiczenia | | | | | | | |
| 1. Nauka obsługi programów komputerowych | | | | | 3 | 24 | 0 |
| 2. Prezentacja e-konspektów | | | | | 3 | 6 | 0 |
| Metody kształcenia | | Teoretyczne i praktyczne metody działania Literatura | | | | | |
| Metody weryfikacji efektów uczenia si | | | | | | Nr efektu uczenia si z sylabusu | |
| | | PREZENTACJA | | | | EP1,EP2,EP3 | |

| | | | | | |
|----------------------------|--|--|--|--|--|
| Forma i warunki zaliczenia | 1. Aktywny udział w zajęciach; 2. Zaliczone czystkowe projekty z zakresu edycji Power Point, programów graficznych i edytorów video. 3. Przygotowanie i prezentacja e-konspektu zawierającego materiały graficzne i video z hospitowanego treningu sportowego | | | | |
| | Zasady wyliczania oceny z przedmiotu | | | | |
| | Oceną końcową stanowi ocena z przygotowania i prezentacji e-konspektu (100 % oceny końcowej) | | | | |

| | | | | | |
|----------------------------------|------|---|-------------------|-------------------|-----------------|
| Metoda obliczania oceny końcowej | Sem. | Przedmiot | Rodzaj zaliczenia | Metoda obl. oceny | Waga do redniej |
| | 3 | techniki multimedialne w sporcie | | Ważona | |
| | 3 | techniki multimedialne w sporcie [wiczenia] | zaliczenie z ocen | | 1,00 |

| | | | | | |
|-----------------------|---|--|--|--|--|
| Literatura podstawowa | Piotr Wróblewski (2018): ABC komputera, Helion, Warszawa | | | | |
| | Rzdowska A. (2003): Mistrzowskie prezentacje : slajdowy poradnik mówcy doskonałego, Helion, Gliwice | | | | |
| | Sedlak K. (1995): Aby osiągnąć cel, czyli Jak pisać listy, jak układać ogłoszenia i reklamy, jak prowadzi zebrania i prezentacje, jak przygotowuje raporty, jak rozmawia przez telefon, Wydawnictwo Profesjonalnej Szkoły Biznesu, Kraków | | | | |

| | | | | | |
|--------------------------|---|--|--|--|--|
| Literatura uzupełniająca | Kuciński K. (1999): Obsługa komputera : krok po kroku '99. Edition 2000, Kraków | | | | |
| | Wróblewski P. (2018): ABC komputera, Helion, Gliwice | | | | |

NAKŁAD PRACY STUDENTA

| | Liczba godzin | |
|---|---------------|------------------|
| | | W tym e-learning |
| Zajęcia dydaktyczne | 30 | 0 |
| Udział w egzaminie/zaliczeniu | 2 | 0 |
| Przygotowanie się do zajęć | 8 | 0 |
| Studiowanie literatury | 5 | 0 |
| Udział w konsultacjach | 15 | 0 |
| Przygotowanie projektu / eseju / itp. | 12 | 0 |
| Przygotowanie się do egzaminu/zaliczenia | 3 | 0 |
| Łączny nakład pracy studenta w godz. | 75 | |
| Liczba punktów ECTS | 3 | |

SYLABUS (KARTA PRZEDMIOTU)

| Nazwa programu studiów: USKFZ-DS-O-II-S-21/22Z | | | | | | |
|--|---------|---|---|---|--|-------------------------------------|
| Nazwa przedmiotu: trening koordynacyjny (KIERUNKOWE) | | | | | Kod przedmiotu: KFZ113AIIJ3451_26S | |
| Nazwa kierunku: diagnostyka sportowa | | | | | | |
| Forma studiów: II stopnia, stacjonarne | | Profil studiów: ogólnoakademicki | | | Specjalno : | |
| Status przedmiotu: obowi zkowy | | | | J zyk przedmiotu: semestr: 1 - j zyk polski | | |
| Rok | Semestr | Forma zaj | Liczba godzin | | Forma zaliczenia | ECTS |
| | | | | w tym e-learning | | |
| 1 | 1 | wiczenia | 15 | 0 | ZO | 3 |
| Razem | | | 15 | | | 3 |
| Koordynator przedmiotu: | | dr WOJCIECH JEDZINIAK | | | | |
| Prowadz cy zaj cia: | | dr hab. TERESA ZWIERKO | | | | |
| Cele przedmiotu: | | <p>Przekazanie wiedzy z zakresu metod kształtowania koordynacji ruchowej w grupach zróżnicowanych wiekiem, poziomem sprawności fizycznej i stanem zdrowia.</p> <p>Kształtowanie umiejętności studentów w zakresie planowania, organizacji i realizacji treningu koordynacyjnego</p> <p>Doskonalenie kompetencji studentów w zakresie dbałości o bezpieczeństwo uczestników zajęć ruchowych</p> | | | | |
| Wymagania wstępne: | | brak | | | | |
| EFEKTY UCZENIA SI | | | | | | |
| Kategoria | Lp | KOD | Opis efektu | | | Odniesienie do efektów dla programu |
| wiedza | 1 | EP1 | Zna szczegółów struktur zdolności motorycznych i wyjaśnia znaczenie stosowania ćwiczeń koordynacyjnych w procesie szkolenia sportowego. | | | K_W02 |
| | 2 | EP2 | Rozumie znaczenie okresów sensytywnych w rozwoju koordynacji ruchowej oraz posiada wiedzę na temat badań diagnostycznych i metodyki kształtowania zdolności koordynacyjnych w różnych grupach wiekowych. | | | K_W10 |
| umiejętności | 1 | EP3 | Potrafi zademonstrować ćwiczenia koordynacji ruchowej o charakterze ogólnym oraz specyficznym posługując się sprzętem niezbędnym do realizacji treningu koordynacyjnego. | | | K_U01 |
| | 2 | EP4 | Na podstawie wyników badań z przeprowadzonej diagnozy funkcjonalnej, potrafi zaplanować program ćwiczeń doskonalących wybrane aspekty koordynacji ruchowej z uwzględnieniem wieku, dyscypliny sportu oraz stanu zdrowia uczestników. | | | K_U05 K_U13 |
| kompetencje społeczne | 1 | EP5 | Jest gotów do przyjęcia odpowiedzialności za realizację powierzonych mu zadań wynikających z przygotowania i prowadzenia treningu koordynacyjnego. | | | K_K07 |
| | 2 | EP6 | Jest gotów do podjęcia dyskusji i uzasadnienia konieczności wdrożenia diagnozy i kształtowania koordynacji ruchowej uczestnikom procesu szkoleniowego w sporcie i w rekreacji. | | | K_K04 |
| TREŃCIE PROGRAMOWE | | | | | Semestr | Liczba godzin |
| | | | | | | w tym e-learning |

| | | | | | | |
|--|--|---|-----------------------------------|-------------------|---------------------------------|-----------------|
| Przedmiot: trening koordynacyjny | | | | | | |
| Forma zaj : wiczenia | | | | | | |
| 1. Diagnoza zdolno ci koordynacyjnych: testy laboratoryjne, testy motoryczne | | | 1 | 2 | 0 | |
| 2. Kształtowanie koordynacyjnych zdolno ci motorycznych: metodyka wicze , przykłady programów treningowych (grupy sportowe, sportowcy niepełnosprawni, osoby starsze, osoby z dysfunkcj wzroku) | | | 1 | 3 | 0 | |
| 3. wiczenia koordynacji ogólnej | | | 1 | 2 | 0 | |
| 4. wiczenia koordynacji specjalnej | | | 1 | 2 | 0 | |
| 5. Planowanie programu treningu koordynacyjnego. Trena ery i przybory wykorzystywane w treningu koordynacji ruchowej | | | 1 | 2 | 0 | |
| 6. Organizacja i prowadzenie zaj treningu koordynacyjnego dla wskazanych grup sportowych i rekreacyjnych (zaj cia projektowe) | | | 1 | 4 | 0 | |
| Metody kształcenia | | metody poszukuj ce: problemowe, wiczeniowo-praktyczne, praca w grupie, metody oparte na obserwacji i pomiarze | | | | |
| Metody weryfikacji efektów uczenia si | | | | | Nr efektu uczenia si z sylabusu | |
| | | KOŁOKWIUM | | | EP1,EP2,EP6 | |
| | | PROJEKT | | | EP3,EP4,EP5 | |
| Forma i warunki zaliczenia | | <p>Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uzyskanie pozytywnej oceny za:</p> <p>(1) projekt, w skład którego wchodzi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - przeprowadzenie diagnozy poziomu koordynacji ruchowej, opisanie wyników i wniosków z przeprowadzonych bada , przygotowanie programu wicze kształtuj cych wybrane elementy koordynacji ruchowej dla wskazanej grupy uczestników aktywno ci sportowej lub rekreacyjnej - demonstracja wicze o ró nej złożono ci koordynacyjnej oraz przeprowadzenie treningu koordynacyjnego o charakterze ogólnym i specjalnym. <p>(2) kolokwium - dłuższa wypowiedź pisemna na pytania dotycz ce zasad kształtowania i metodyki wicze koordynacyjnych w grupach sportowych, rekreacyjnych i treningu zdrowotnym</p> <p>W okresie nauczania hybrydowego lub wyłącznie nauczania zdalnego nastąpi zmiana warunków zaliczenia przedmiotu na następujące wymogi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Omówienie wybranej formy diagnozy poziomu koordynacji ruchowej dla wskazanej grupy uczestników aktywno ci sportowej lub rekreacyjnej. 2. Przygotowanie programu wicze kształtuj cych wybrane elementy koordynacji ruchowej dla osób w różnym wieku oraz na różnych etapach szkolenia sportowego. 3. Kolokwium pisemne- dłuższa wypowiedź pisemna na pytania dotycz ce zasad kształtowania i metodyki wicze koordynacyjnych w grupach sportowych, rekreacyjnych i treningu zdrowotnym. <p>W okresie nauczania hybrydowego lub wyłącznie nauczania zdalnego nie nastąpi zmiana metod weryfikacji efektów uczenia si .</p> <p>Zasady wyliczania oceny z przedmiotu</p> <p>Ocen ko ców stanowi rednia arytmetyczna ocen cz stkowych</p> | | | | |
| Metoda obliczania oceny ko cowej | | Sem. | Przedmiot | Rodzaj zaliczenia | Metoda obl. oceny | Waga do redniej |
| | | 1 | trening koordynacyjny | | Ważona | |
| | | 1 | trening koordynacyjny [wiczenia] | zaliczenie z ocen | | 1,00 |
| Literatura podstawowa | | <p>Raczek J., Láh V., Mynarski W. (2003): Kształtowanie i diagnozowania koordynacyjnych zdolno ci motorycznych: podr cznik dla nauczycieli, trenerów i studentów, AWF Katowice , Katowice</p> <p>Zwierko T. (2016): Percepcja wzrokowa w grach sportowych. Podstawy teoretyczne i implikacje praktyczne, Uniwersytet Szczeciński, Szczecin</p> | | | | |
| Literatura uzupełniają ca | | <p>Lah V. (2001): Trening koordynacyjny w grach sportowych. Wybrane podstawy teoretyczno-metodyczne , Człowiek i Ruch, AWF Wrocław</p> <p>Jedziniak W., Lesiakowski P., Zwierko T. (2020): Oculomotor Control in Amputee Soccer Players, Adapted Physical Activity Quarterly, 37 (1), 41–55</p> <p>Zwierko T., Jedziniak W., Lesiakowski P., Liwiak M., Kirkiewicz M., Lubiński W. (2019): Eye–Hand Coordination Impairment in Glaucoma Patients, Int. J. Environ. Res. Public Health,16, 4332</p> | | | | |
| NAKŁAD PRACY STUDENTA | | | | | | |
| | | Liczba godzin | | | | |
| | | W tym e-learning | | | | |
| Zaj cia dydaktyczne | | 15 | | 0 | | |

| | | |
|---|-----------|---|
| Udział w egzaminie/zaliczeniu | 2 | 0 |
| Przygotowanie si do zaj | 15 | 0 |
| Studiowanie literatury | 8 | 0 |
| Udział w konsultacjach | 10 | 0 |
| Przygotowanie projektu / eseju / itp. | 15 | 0 |
| Przygotowanie si do egzaminu/zaliczenia | 10 | 0 |
| Ł CZNY nakład pracy studenta w godz. | 75 | |
| Liczba punktów ECTS | 3 | |

SYLABUS (KARTA PRZEDMIOTU)

| Nazwa programu studiów: USKFZ-DS-O-II-S-21/22Z | | | | | | |
|--|---------|--|--|--|-------------------------------------|------------------|
| Nazwa przedmiotu: trening motoryczny w ontogenezie (KIERUNKOWE) | | | | Kod przedmiotu: KFZ113AIIJ3451_42S | | |
| Nazwa kierunku: diagnostyka sportowa | | | | | | |
| Forma studiów: II stopnia, stacjonarne | | Profil studiów: ogólnoakademicki | | Specjalno : | | |
| Status przedmiotu: obowi zkowy | | | J zyk przedmiotu: semestr: 2 - j zyk polski | | | |
| Rok | Semestr | Forma zaj | Liczba godzin | | Forma zaliczenia | ECTS |
| | | | | w tym e-learning | | |
| 1 | 2 | wiczenia | 8 | 0 | ZO | 2 |
| | | wykład | 2 | 0 | ZO | |
| Razem | | | 10 | | | 2 |
| Koordynator przedmiotu: | | dr MIŁOSZ ST PI SKI | | | | |
| Prowadz cy zaj cia: | | dr MIŁOSZ ST PI SKI | | | | |
| Cele przedmiotu: | | Celem przedmiotu jest zapoznanie studentów z zasadami kształtowania zdolno ci motorycznych na poszczególnych etapach ontogenezy. Student posi dzie umiej tno planowania treningu motorycznego na ró nych etapach ontogenezy. | | | | |
| Wymagania wst pne: | | brak | | | | |
| EFEKTY UCZENIA SI | | | | | | |
| Kategoria | Lp | KOD | Opis efektu | | Odniesienie do efektów dla programu | |
| wiedza | 1 | EP1 | Zna zasady organizacji procesu kształcenia zdolno ci motorycznych na ró nych etapach ontogenezy. | | K_W01 | |
| | 2 | EP4 | Zna metody pracy z dzie mi i młodzie na ró nych etapach ontogenezy. | | K_W10 | |
| umiej tno ci | 1 | EP3 | Potrafi przeanalizowa i zaprojektowa trening motoryczny na ró nych etapach ontogenezy. | | K_U04 | |
| | 2 | EP6 | Potrafi prowadzi dyskusje z innymi na temat prezentowanych przez nich tre ci dotycz cych projektów treningów motorycznych. | | K_U02 | |
| kompetencje społeczne | 1 | EP5 | Jest gotów do podj cia dyskusji z innymi i obrony własnych argumentów przy omawianiu prezentowanych prac. | | K_K05 | |
| TRE CI PROGRAMOWE | | | | | Semestr | Liczba godzin |
| | | | | | | w tym e-learning |
| Przedmiot: trening motoryczny w ontogenezie | | | | | | |
| Forma zaj : wykład | | | | | | |
| 1. Kształtowanie zdolno ci motorycznych na ró nych etapach ontogenezy człowieka | | | | | 2 | 2 0 |
| Forma zaj : wiczenia | | | | | | |
| 1. Przykładowa jednostka treningowa kształtuj ca wybran zdolno motoryczna na etapie wczesnoszkolnym | | | | | 2 | 2 0 |
| 2. Przykładowa jednostka treningowa kształtuj ca wybran zdolno motoryczna na etapie szkolnym | | | | | 2 | 2 0 |
| 3. prezentacja autorskich zaj kształtuj cych wybrane zdolno ci motoryczne na ró nych etapach ontogenezy | | | | | 2 | 4 0 |
| Metody kształcenia | | teoretyczne i praktycznego działania (odtwórcze i twórcze). | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|---|-------------------|-------------------|-----------------|----------------------------------|
| Metody weryfikacji efektów uczenia się | | | | | | Nr efektu uczenia się z sylabusu |
| | PREZENTACJA | | | | | EP1,EP3,EP4,EP5,EP6 |
| Forma i warunki zaliczenia | Obecno i czynne uczestnictwo we wszystkich wiczeniach Zaliczenie prezentacji projektu z zajęć treningowych kształtujących wybraną zdolność motoryczną w założonej kategorii wiekowej. | | | | | |
| | Zasady wyliczania oceny z przedmiotu | | | | | |
| Obecno i czynne uczestnictwo we wszystkich wiczeniach (20 % oceny końcowej) Prezentacja Power Point (80 % oceny końcowej). Ocenie podlega: forma przygotowania i prezentacji treningu w formie prezentacji Power Point. | | | | | | |
| Metoda obliczania oceny końcowej | Sem. | Przedmiot | Rodzaj zaliczenia | Metoda obl. oceny | Waga do redniej | |
| | 2 | trening motoryczny w ontogenezie | | Arytmetyczna | | |
| | 2 | trening motoryczny w ontogenezie [wykład] | zaliczenie z ocen | | | |
| | 2 | trening motoryczny w ontogenezie [wiczenia] | zaliczenie z ocen | | | |
| Literatura podstawowa | Jan Chmura (2014): Rozgrzewka. Podstawy fizjologiczne i zastosowanie praktyczne., Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa | | | | | |
| | Raczek J. (2010): Antropomotoryka Teoria motoryczności człowieka w zarysie, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa | | | | | |
| | Zajęcia A. (red.) (2013): Przygotowanie sprawnościowe w zespołowych grach sportowych, AWF Katowice, Katowice | | | | | |
| Literatura uzupełniająca | www.rozgrzewajsie.pl | | | | | |
| NAKŁAD PRACY STUDENTA | | | | | | |
| | | | Liczba godzin | | | |
| | | | W tym e-learning | | | |
| Zajęcia dydaktyczne | | | 10 | | 0 | |
| Udział w egzaminie/zaliczeniu | | | 5 | | 0 | |
| Przygotowanie się do zajęć | | | 5 | | 0 | |
| Studiowanie literatury | | | 5 | | 0 | |
| Udział w konsultacjach | | | 8 | | 0 | |
| Przygotowanie projektu / eseju / itp. | | | 9 | | 0 | |
| Przygotowanie się do egzaminu/zaliczenia | | | 8 | | 0 | |
| Łączny nakład pracy studenta w godz. | | | 50 | | | |
| Liczba punktów ECTS | | | 2 | | | |

S Y L A B U S (KARTA PRZEDMIOTU)

| Nazwa programu studiów: USKFZ-DS-O-II-S-21/22Z-DiPwTM | | | | | | | |
|---|---------|--|---|---|--|-------------------------------------|---|
| Nazwa przedmiotu: trening wyobraźniowy i koncentracji (SPECJALNOŚCI / SPECJALIZACJE / MODUŁY SPECJALNOŚCIOWE) | | | | | Kod przedmiotu: KFZ113AIIJ3451_17S | | |
| Nazwa kierunku: diagnostyka sportowa | | | | | | | |
| Forma studiów: II stopnia, stacjonarne | | | Profil studiów: ogólnoakademicki | | Specjalność: diagnostyka i planowanie w treningu motorycznym | | |
| Status przedmiotu: obowiązkowy | | | | Język przedmiotu: semestr: 3 - język polski | | | |
| Rok | Semestr | Forma zajęć | Liczba godzin | | Forma zaliczenia | ECTS | |
| | | | | w tym e-learning | | | |
| 2 | 3 | wiczenia | 15 | 0 | ZO | 3 | |
| Razem | | | 15 | | | 3 | |
| Koordynator przedmiotu: | | dr HALINA BUDIS | | | | | |
| Prowadzący zajęcia: | | mgr Maja Marciniak [vacat] | | | | | |
| Cele przedmiotu: | | Celem kształcenia jest zapoznanie studentów z konstruowaniem treningów wyobraźniowych i metod pozwalających podnosić poziom wyobraźni. Studenci eksperymentują i projektują treningi do wiadomości na sobie odczuwanych utworzonych podczas warsztatów. | | | | | |
| Wymagania wstępne: | | Brak wymagań wstępnych. | | | | | |
| EFEKTY UCZENIA SI | | | | | | | |
| Kategoria | Lp | KOD | Opis efektu | | | Odniesienie do efektów dla programu | |
| wiedza | 1 | EP1 | Zna zasady konstrukcji treningów wyobraźniowych. | | | K_W01 | |
| | 2 | EP2 | Zna i rozumie zasady treningów koncentracyjnych. | | | K_W01 K_W10 | |
| umiejętności | 1 | EP3 | Posiada umiejętność konstrukcji wybranych treningów i przeprowadzenia oddziaływań. | | | K_U02 K_U09 | |
| kompetencje społeczne | 1 | EP4 | Szanuje przekonania i respektuje zasady etyki zawodowej. | | | K_K02 | |
| TRENINGI PROGRAMOWE | | | | | Semestr | Liczba godzin | |
| | | | | | | w tym e-learning | |
| Przedmiot: trening wyobraźniowy i koncentracji | | | | | | | |
| Forma zajęć : wiczenia | | | | | | | |
| 1. Przykłady testów zdewaluowanych. | | | | | 3 | 3 | 0 |
| 2. Metody pomiaru i analizy. | | | | | 3 | 3 | 0 |
| 3. Diagnoza funkcjonalna. | | | | | 3 | 3 | 0 |
| 4. Ocena skuteczności terapii. | | | | | 3 | 3 | 0 |
| 5. Kasusologia | | | | | 3 | 3 | 0 |
| Metody kształcenia | | wiczenia interaktywne. | | | | | |
| Metody weryfikacji efektów uczenia się | | | | | | Nr efektu uczenia się z sylabusu | |
| | | | | | | | |
| | | KOŁOKWIUM | | | | EP1,EP3,EP4 | |
| | | PRACA PISEMNA/ ESEJ/ RECENZJA | | | | EP1,EP2,EP3,EP4 | |

| | | | | | |
|---|---|--|-------------------|-------------------|-----------------|
| Forma i warunki zaliczenia | Warunkiem uzyskania zaliczenia jest czynny udział w wiczeniach i 80% obecno na wiczeniach oraz przygotowanie poprawnego konspektu. | | | | |
| | Zasady wyliczania oceny z przedmiotu | | | | |
| | Ocena z przedmiotu stanowi przygotowanie konspektu | | | | |
| Metoda obliczania oceny kocowej | Sem. | Przedmiot | Rodzaj zaliczenia | Metoda obl. oceny | Waga do redniej |
| | 3 | trening wyobra eniowy i koncentracji | | Ważona | |
| | 3 | trening wyobra eniowy i koncentracji [wiczenia] | zaliczenie z ocen | | 1,00 |
| Literatura podstawowa | Behnke Maciej , Chlebosz Karolina (2017): Trening mentalny. Psychologia sportu w praktyce , Inne Spacery | | | | |
| Literatura uzupełniają ca | | | | | |
| NAKŁAD PRACY STUDENTA | | | | | |
| | | Liczba godzin | | | |
| | | | | W tym e-learning | |
| Zaj cia dydaktyczne | 15 | | 0 | | |
| Udział w egzaminie/zaliczeniu | 5 | | 0 | | |
| Przygotowanie si do zaj | 8 | | 0 | | |
| Studiowanie literatury | 15 | | 0 | | |
| Udział w konsultacjach | 9 | | 0 | | |
| Przygotowanie projektu / eseju / itp. | 18 | | 0 | | |
| Przygotowanie si do egzaminu/zaliczenia | 5 | | 0 | | |
| Ł CZNY nakład pracy studenta w godz. | 75 | | | | |
| Liczba punktów ECTS | 3 | | | | |

S Y L A B U S (KARTA PRZEDMIOTU)

| Nazwa programu studiów: USKFZ-DS-O-II-S-21/22Z | | | | | | |
|--|---------|--|--|--|-------------------------------------|----------|
| Nazwa przedmiotu: urazowo w sporcie, prewencja urazów (KIERUNKOWE) | | | | Kod przedmiotu: KFZ113AIIJ3451_33S | | |
| Nazwa kierunku: diagnostyka sportowa | | | | | | |
| Forma studiów: II stopnia, stacjonarne | | Profil studiów: ogólnoakademicki | | Specjalno : | | |
| Status przedmiotu: obowi zkowy | | | J zyk przedmiotu: semestr: 2 - j zyk polski | | | |
| Rok | Semestr | Forma zaj | Liczba godzin | | Forma zaliczenia | ECTS |
| | | | | w tym e-learning | | |
| 1 | 2 | wiczenia | 30 | 0 | ZO | 4 |
| | | wykład | 5 | 0 | E | |
| Razem | | | 35 | | | 4 |
| Koordynator przedmiotu: | | dr KRZYSZTOF WILK | | | | |
| Prowadz cy zaj cia: | | dr KRZYSZTOF WILK | | | | |
| Cele przedmiotu: | | Zdobycie wiedzy z zakresu urazów, uszkodze , dysfunkcji i zmian przeci eniowych narz du ruchu w sporcie, sposobów ich leczenia oraz profilaktyki pierwotnej i wtórnej. Nauczenie wybranych technik statycznego i dynamicznego plastrowania, wskazanie zasad odpowiedzialno ci i troski o bezpiecze stwo zawodnika w procesie treningowym. | | | | |
| Wymagania wst pne: | | Znajomo anatomii topograficznej i funkcjonalnej układu ruchu oraz fizjologii wysiłku | | | | |
| EFEKTY UCZENIA SI | | | | | | |
| Kategoria | Lp | KOD | Opis efektu | | Odniesienie do efektów dla programu | |
| wiedza | 1 | EP1 | Zna specyfik urazów sportowych, metody diangostyki, zapobiegania i terapii. | | K_W09 | |
| umiej tno ci | 1 | EP2 | Potrafi programowa trening prewencyjny w wybranych dyscyplinach sportowych, dobiera metody stabilizacji podczas treningu i zawodów. Potrafi zastosowa wybrane techniki statycznego i dynamicznego plastrowania. | | K_U13 K_U16 | |
| kompetencje społeczne | 1 | EP3 | Rozumie zasady etyki i bezpiecze stwa w procesie treningowym. | | K_K03 K_K08 | |
| TRE CI PROGRAMOWE | | | | Semestr | Liczba godzin | |
| | | | | | w tym e-learning | |
| Przedmiot: urazowo w sporcie, prewencja urazów | | | | | | |
| Forma zaj : wykład | | | | | | |
| 1. Specyfikacja uszkodze narz du ruchu w sporcie, metody diagnostyki aparatu ruchu. Standardy post powania w przypadku urazów tkanek mi kkich (RICE, PRICE). | | | | 2 | 2 | 0 |
| 2. Urazy i uszkodzenia sportowe ? rodzaje i podział, przyczyny, profilaktyka pierwotna i wtórna. 10 przykaza w sporcie i rekreacji. Rodzaje i etapy leczenia. Programowanie treningu prewencyjnego dla wybranych dyscyplin sportowych. | | | | 2 | 3 | 0 |
| Forma zaj : wiczenia | | | | | | |
| 1. Zaj cia organizacyjno ? wprowadzaj ce. Zapoznanie studentów z problematyk przedmiotu, kryteria zaliczenia. Przegl d tematyczny literatury. | | | | 2 | 2 | 0 |
| 2. Ogólne zasady kompleksowego post powania leczniczego w urazach narz du ruchu w sporcie. Ocena i trening funkcjonalny w profilaktyce i leczeniu urazów i zmian przeci eniowych w sporcie. | | | | 2 | 3 | 0 |
| 3. System funkcjonalnej analizy ruchu - FMS. Ocena ryzyka wyst pienia kontuzji | | | | 2 | 4 | 0 |
| 4. Zastosowanie tapingu w sporcie z u yciem plastrów sztywnych i elastycznych. | | | | 2 | 5 | 0 |

| | | | | | |
|--|--|---|-------------------|----------------------------------|-----------------|
| 5. Programowanie treningu prewencyjnego dla wybranych dyscyplin sportowych oraz zastosowanie terapii w wybranych stanach pourazowych i przeciążeniowych. | | 2 | 16 | 0 | |
| Metody kształcenia | Prezentacja multimedialna, pokaz, praca w grupach | | | | |
| Metody weryfikacji efektów uczenia się | | | | Nr efektu uczenia się z sylabusu | |
| | EGZAMIN PISEMNY | | | EP1,EP3 | |
| | ZAJ CIA PRAKTYCZNE (WERYFIKACJA POPRZEZ OBSERWACJ) | | | EP2 | |
| Forma i warunki zaliczenia | Warunkami zaliczenia przedmiotu s : obecno na wiczeniach, aktywno , uzyskanie pozytywnych ocen z egzaminu oraz z wicze . | | | | |
| | Zasady wyliczania oceny z przedmiotu | | | | |
| | Ocen koncow z przedmiotu stanowi rednia arytmetyczna ocen z egzaminu i z wicze . | | | | |
| Metoda obliczania oceny ko cowej | Sem. | Przedmiot | Rodzaj zaliczenia | Metoda obl. oceny | Waga do redniej |
| | 2 | urazowo w sporcie, prewencja urazów | | Arytmetyczna | |
| | 2 | urazowo w sporcie, prewencja urazów [wiczenia] | zaliczenie z ocen | | |
| | 2 | urazowo w sporcie, prewencja urazów [wykład] | egzamin | | |
| Literatura podstawowa | Donatelli R. (2007): Rehabilitacja w sporcie , Elsevier Urban & Partner, Wrocław | | | | |
| | Dziak A., Tayara S. (2000): Urazy i uszkodzenia w sporcie , Kasper, Kraków | | | | |
| Literatura uzupełniają ca | Jegier A., Nazar K., Dziak A. (2013): Medycyna sportowa, PZWL, Warszawa | | | | |
| NAKŁAD PRACY STUDENTA | | | | | |
| | | Liczba godzin | | | |
| | | W tym e-learning | | | |
| Zaj cia dydaktyczne | 35 | | 0 | | |
| Udział w egzaminie/zaliczeniu | 6 | | 0 | | |
| Przygotowanie się do zaj | 12 | | 0 | | |
| Studiowanie literatury | 17 | | 0 | | |
| Udział w konsultacjach | 17 | | 0 | | |
| Przygotowanie projektu / eseju / itp. | 0 | | 0 | | |
| Przygotowanie się do egzaminu/zaliczenia | 13 | | 0 | | |
| Ł CZNY nakład pracy studenta w godz. | 100 | | | | |
| Liczba punktów ECTS | 4 | | | | |

S Y L A B U S (KARTA PRZEDMIOTU)

| Nazwa programu studiów: USKFZ-DS-O-II-S-21/22Z-DiP S | | | | | | |
|--|---------|--|---|---|-------------------------------------|----------|
| Nazwa przedmiotu: ywienie i suplementacja w chorobach sercowo-naczyniowych (SPECJALNO CI / SPECJALIZACJE / MODUŁY SPECJALNO CIOWE) | | | | Kod przedmiotu: KFZ113AIIJ3451_8S | | |
| Nazwa kierunku: diagnostyka sportowa | | | | | | |
| Forma studiów: II stopnia, stacjonarne | | Profil studiów: ogólnoakademicki | | Specjalno : diagnoza i planowanie ywienia sportowca | | |
| Status przedmiotu: obowi zkowy | | | J zyk przedmiotu: semestr: 4 - j zyk polski | | | |
| Rok | Semestr | Forma zaj | Liczba godzin | | Forma zaliczenia | ECTS |
| | | | | w tym e-learning | | |
| 2 | 4 | wiczenia | 20 | 0 | ZO | 3 |
| | | wykład | 10 | 0 | ZO | |
| Razem | | | 30 | | | 3 |
| Koordynator przedmiotu: | | dr n. med. KATARZYNA KLAPCZY SKA | | | | |
| Prowadz cy zaj cia: | | dr MACIEJ BURYTA | | | | |
| Cele przedmiotu: | | Celem przedmiotu jest zapoznanie studentów z przyczynami chorób sercowo naczyniowych. Nabycie przez studenta umiej tno ci zastosowania racjonalnego ywienia i suplementacji w chorobach sercowo-naczyniowych. Rozwijanie u studentów postawy gotowo ci do podj cia działa w celu minimalizowania ryzyka wyst powania wybranych chorób. | | | | |
| Wymagania wst pne: | | Podstawowa wiedza na temat diety i suplementacji | | | | |
| EFEKTY UCZENIA SI | | | | | | |
| Kategoria | Lp | KOD | Opis efektu | | Odniesienie do efektów dla programu | |
| wiedza | 1 | EP1 | Rozumie istot procesów fizjologicznych człowieka a tak e statystyk zachorowa i zgonów zwi zanych z chorobami sercowo-naczyniowymi, genez powstania chorób S-N i sposoby zapobiegania. | | K_W15 K_W18 | |
| umiej tno ci | 1 | EP2 | Potrafi wykaza zwi zek mi dzy diet , sposobem ywienia i od ywania si a chorobami sercowo-naczyniowymi. | | K_U14 | |
| | 2 | EP3 | Potrafi wskaza bł dy i zaniedbania w ywieniu, wykazuje si umiej tno ci samodzielnego wyszukiwania niezb dnych danych w dost pnych ró dach informacyjnych. | | K_U07 K_U08 K_U14 | |
| kompetencje społeczne | 1 | EP4 | Ma wiadomo stosowania wiedzy na temat zapobiegania chorób sercowo-naczyniowych. | | K_K02 | |
| TRE CI PROGRAMOWE ZAJ I KONSULTACJI | | | | Semestr | Liczba godzin zaj | |
| | | | | | w tym e-learning | |
| Przedmiot: ywienie i suplementacja w chorobach sercowo-naczyniowych | | | | | | |
| Forma zaj : wykład | | | | | | |
| 1. Omówienie statystyki zgonów i umieralno ci z powodu chorób sercowo-naczyniowych | | | 4 | 1 | 0 | |
| 2. Przyczyny chorób sercowo-naczyniowych | | | 4 | 3 | 0 | |
| 3. Diagnostyka chorób sercowo-naczyniowych | | | 4 | 3 | 0 | |
| 4. Trójglicerydy jako niezale ny czynnik ryzyka chorób sercowo-naczyniowych | | | 4 | 3 | 0 | |
| Forma zaj : wiczenia | | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|---|----------------------------------|-------------------|----------------|
| 1. OFTT - doustny test tolerancji tłuszczów | 4 | 2 | 0 | | |
| 2. Wskaźniki aterogenności | 4 | 2 | 0 | | |
| 3. Pozytywne i negatywne skutki leczenia | 4 | 2 | 0 | | |
| 4. Fakty i mity na temat cholesterolu | 4 | 3 | 0 | | |
| 5. Prewencja pierwotna chorób sercowo-naczyniowych | 4 | 6 | 0 | | |
| 6. Prewencja wtórna chorób sercowo-naczyniowych 2 h | 4 | 2 | 0 | | |
| 7. Zalecane żywienie i suplementacja w chorobach sercowo-naczyniowych | 4 | 3 | 0 | | |
| Metody kształcenia | wykłady, prezentacje multimedialne, dyskusja | | | | |
| Metody weryfikacji efektów uczenia się | | | Nr efektu uczenia się z sylabusu | | |
| | KOLOKWIUM | | EP1,EP2,EP3 | | |
| | PREZENTACJA | | EP1,EP2,EP3,EP4 | | |
| | ZAJĘCIA PRAKTYCZNE (WERYFIKACJA POPRZEZ OBSERWACJĘ) | | EP1,EP2,EP3,EP4 | | |
| Forma i warunki zaliczenia | Warunkiem uzyskania zaliczenia jest: 1. Obecność i aktywne uczestnictwo w zajęciach 2. Pozytywna ocena z prezentacji 3. Pozytywna ocena z kolokwium | | | | |
| | Zasady wyliczania oceny z przedmiotu | | | | |
| | Ocenę końcową stanowi: 1. Prezentacja i kolokwium z ćwiczeń - 50% oceny końcowej 2. Kolokwium z wykładów - 50% oceny końcowej | | | | |
| Metoda obliczania oceny końcowej | Sem. | Przedmiot | Rodzaj zaliczenia | Metoda obl. oceny | Waga do rednej |
| | 4 | żywienie i suplementacja w chorobach sercowo-naczyniowych | | Arytmetyczna | |
| | 4 | żywienie i suplementacja w chorobach sercowo-naczyniowych [ćwiczenia] | zaliczenie z ocen | | |
| | 4 | żywienie i suplementacja w chorobach sercowo-naczyniowych [wykład] | zaliczenie z ocen | | |
| Literatura podstawowa | H. Ciborowa, A. Rudnicka (2014): Dietetyka, żywienie zdrowego i chorego człowieka, PZWL, Warszawa | | | | |
| | Paprocka-Borowicz M. i in. (2016): 5 minut dla serca, SBM, cop, Warszawa | | | | |
| | Waller S. (2018): Dr Heart dbaj o swoje serce: jak zapobiegać zawałowi serca oraz lepiej i bardziej wiadomo, Edra Urban&Partner, copyright, Wrocław | | | | |
| Literatura uzupełniająca | | | | | |
| NAKŁAD PRACY STUDENTA | | | | | |
| | | Liczba godzin | | | |
| | | | | W tym e-learning | |
| Zajęcia dydaktyczne | 30 | | 0 | | |
| Udział w egzaminie/zaliczeniu | 3 | | 0 | | |
| Przygotowanie się do zajęć | 8 | | 0 | | |
| Studiowanie literatury | 7 | | 0 | | |
| Udział w konsultacjach | 14 | | 0 | | |
| Przygotowanie projektu / eseju / itp. | 6 | | 0 | | |
| Przygotowanie się do egzaminu/zaliczenia | 7 | | 0 | | |
| Ł. CZYNY nakład pracy studenta w godz. | 75 | | | | |
| Liczba punktów ECTS | 3 | | | | |