



D2/12 Diagnozowanie w treningu indywidualnym

Informacje ogólne

Nazwa przedmiotu i kod (wg planu studiów):	Diagnozowanie w treningu indywidualnym(D2/12)
Nazwa przedmiotu (j. ang.):	Diagnostics in individual training
Kierunek studiów:	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów:	Studia I stopnia
Profil:	Praktyczny (P)
Forma studiów:	Studia stacjonarne, studia niestacjonarne
Punkty ECTS:	1
Język wykładowy:	polski
Rok akademicki:	2021/22
Semestr:	5
Koordinator przedmiotu:	mgr Edyta Nizioł-Babiarz

Elementy wchodzące w skład programu studiów

Treści programowe zapewniające uzyskanie efektów uczenia się dla przedmiotu				
Przygotowanie studentów do prawidłowego diagnozowania aktualnego stanu organizmu, jego gotowości wysiłkowej i interpretacji wyników sprawności i aktywności fizycznej osób zróżnicowanych wiekowo, celem trafnego doboru obciążeń treningowych, oraz weryfikacji zakładanych rezultatów treningu.				
Liczba godzin zajęć w ramach poszczególnych form zajęć według planu studiów:	st. stacjonarne sem. 5- ćw. 15 godz. st. niestacjonarne sem. 5.-ćw.10 godz.			
Opis efektów uczenia się dla przedmiotu				
Kod efektu przedmiotu	Student, który zaliczył przedmiot zna i rozumie/potrafi/jest gotów do:	Powiązanie z KEU	Forma zajęć dydaktycznych	Sposób weryfikacji i oceny efektów uczenia się
D2/12_W01	1. Student posiada rozszerzoną i ugruntowaną wiedzę na temat pozytywnych i negatywnych skutków treningu sportowego i zdrowotnego.	K_W04	Ćwiczenia praktyczne,	Ocena z kolokwium, aktywność na zajęciach
C28_W02	2. Student posiada rozszerzoną i ugruntowaną wiedzę dotyczącą diagnozowania komponentów masy ciała sprawności i aktywności fizycznej	K_W05	Zajęcia praktyczne, teoretyczne	Ocena z kolokwium aktywność na zajęciach
D2/12_W03	3. Student ma wiedzę na temat projektowania i prowadzenia badań diagnostycznych	K_W05	Ćwiczenia praktyczne	Ocena z kolokwium, przygotowanie i

				przeprowadzenie prób
D2/12_U01	4. Potrafi komunikować się z jednostką, sprawdzić i określić potrzeby jednostki i grupy. Potrafi określić poziom zdolności motorycznych na podstawie testów, prób laboratoryjnych.	K_U01	Ćwiczenia praktyczne	Znajomość wybranych testów, ocena poprawności prowadzonych badań
D2/12_U02	5. Potrafi posługiwać się sprzętem wykorzystywanym w diagnozowaniu potrzeb i możliwości jednostki.	K_U05	Ćwiczenia praktyczne	Ocena właściwego doboru sprzętu diagnostycznego
D2/12_U03	6. Posiada podstawowe umiejętności z zakresu prowadzenia badań, analizowania danych, wyciągania wniosków oraz ich prezentowania.	K_U09	Ćwiczenia praktyczne	Ocena umiejętności wykorzystania narzędzi diagnostycznych i interpretacji wyników.
D2/12_K02	7. Jest przygotowany do pracy z ludźmi w różnym wieku w obszarze kultury fizycznej	K_K02	Ćwiczenia praktyczne	Obserwacja udziału w dyskusjach, aktywność na zajęciach

Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS)

Całkowita liczba punktów ECTS: (A + B)	1		stacjonarne	niestacjonarne
	A. Liczba godzin kontaktowych z podziałem na formy zajęć oraz liczba punktów ECTS uzyskanych w ramach tych zajęć:	Ćwiczenia praktyczne konsultacje		15 g. 5 g.
	w sumie:		20 g	15 g
	ECTS		0,6	0,5
B. Formy aktywności studentów ramach samokształcenia wraz z planowaną liczbą godzin na każdą formę i liczbą punktów ECTS:	przygotowanie ogólne praca w bibliotece, przygotowanie testów, prób samodzielne doskonalenie umiejętności		3 g. 3 g. 3 g. 3 g.	4 g. 3 g. 3 g. 5g
	w sumie:		12 g.	15 g.
	ECTS		0,4	0,5
C. Liczba godzin zajęć kształtujących umiejętności praktyczne w ramach przedmiotu oraz związana z tym liczba punktów ECTS:	Udział w ćwiczeniach konsultacje Samodzielne doskonalenie umiejętności		15 g 5 g. 3 g.	10 g 5 g. 5 g
	w sumie:		23 g	2
	ECTS		0,8	0,8

Dodatkowe elementy (* - opcjonalnie)

Szczegółowe treści kształcenia w ramach poszczególnych form	ćwiczenia 1. Przeciwwskazania do treningu sportowego oraz zagrożenia
--	---

zajęć:	wynikające ze zbyt dużych obciążeń. 2. Metody oceny aktywności fizycznej. 3. Podstawy diagnostyki laboratoryjnej i terenowej zdolności motorycznych 4. Kwestionariusz gotowości wysiłkowej PAR-Q. Test kwalifikacyjny-założenia teoretyczno-praktyczne 5. Diagnostyka i ocena efektów procesu treningowego przygotowanie kwestionariusza. 6. Oznaczanie komponentów masy ciała, określanie typu jego budowy. 7. Praktyczna diagnoza sprawności fizycznej oraz możliwości wysiłkowych organizmu próby, testy 8. FMS ocena stanu funkcjonalnego. Założenia , praktyczne zastosowanie testu.
Metody i techniki kształcenia:	metody praktyczne: ćwiczenia praktyczne, metody podające: opis i objaśnienie z podkreśleniem najczęściej popełnianych błędów, metody eksponujące: pokaz, analiza błędów
* Warunki i sposób zaliczenia poszczególnych form zajęć, w tym zasady zaliczeń poprawkowych, a także warunki dopuszczenia do egzaminu:	Obowiązkowy, aktywny udział w ćwiczeniach zgodnie z harmonogramem zajęć. Dopuszcza się jedną nieusprawiedliwioną nieobecność w semestrze. Zaliczenie kolokwium sprawdzającego znajomość poznanych treści dotyczących diagnostyki w treningu personalnym. Przygotowanie wybranych prób testów wysiłkowych w postaci pisemnej (zeszyt). Przeprowadzenie testu FMS. Ocena komponentów masy ciała i wybranych wskaźników (zeszyt).
* Zasady udziału w poszczególnych zajęciach, ze wskazaniem, czy obecność studenta na zajęciach jest obowiązkowa:	Obowiązek aktywnego uczestnictwa studenta we wszystkich formach zajęć
Sposób obliczania oceny końcowej:	Ocena końcowa z przedmiotu, jest średnią arytmetyczną ocen wystawionych w oparciu o następujące kryteria: Frekwencja i aktywność na zajęciach: 15% Ocena za aktywny udział podczas zajęć 20% Ocena przygotowanych prób i testów : 35% Ocena wiedzy teoretycznej: (kolokwium pisemne) 30 %
* Sposób i tryb wyrównywania zaległości powstałych wskutek nieobecności studenta na zajęciach:	Udział w konsultacjach, samodoskonalenie, opracowanie prób, testów w formie pisemnej (zeszyt)
Wymagania wstępne i dodatkowe, szczególnie w odniesieniu do sekwencyjności przedmiotów:	Znajomość podstawowych terminów i pojęć z zakresu teorii wychowania fizycznego, ogólna sprawność fizyczna
Zalecana literatura:	1. Kusy K., Zieliński J., Diagnostyka w sporcie . Podręcznik nowoczesnego trenera. AWF Poznań 2017r. 2. Drabik J.; Aktywność fizyczna w treningu osób dorosłych, Część I, II, AWF Gdańsk, 1996.

3. Fortuna M., Podstawy kształtowania i kontroli zdolności wysiłkowej, tlenowej i beztlenowej. PWSZ Jelenia Góra 2008r.
4. Jaskólski A., Jaskólska A.; Podstawy wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka. AWF Wrocław, 2006.
5. Kusiński H.; Trening Zdrowotny osób dorosłych, Poradnik lekarza i trenera, Medsportpress, Warszawa, 2003.
6. J.Junger i inni (red.); Diagnostyka w sporcie. PWSZ Krosno 2014.