

Przygotowanie motoryczne człowieka - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Przygotowanie motoryczne człowieka
Kod przedmiotu	16.1-WL-WF-SP-PMCz
Wydział	Wydział Nauk Biologicznych
Kierunek	Wychowanie fizyczne / nauczycielska
Profil	praktyczny
Rodzaj studiów	pierwszego stopnia z tyt. licencjata
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2019/2020

Informacje o przedmiocie	
Semestr	6
Liczba punktów ECTS do zdobycia	2
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	dr Mateusz Rynkiewicz

Formy zajęć					
Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze (stacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (stacjonarne)	Liczba godzin w semestrze (niestacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (niestacjonarne)	Forma zaliczenia
Laboratorium	30	2	18	1,2	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

Przygotowanie studentów do pracy dydaktycznej, organizacyjnej i wychowawczej w zakresie przygotowania motorycznego w sporcie. Zapoznanie studentów z treningiem siły mięśniowej oraz wykorzystanie jego walorów w treningu zdrowotnym. Przedmiot ma na celu pogłębienie wiedzy oraz umiejętności praktycznych z zakresu poprawy osiągnięć motorycznych zawodnika oraz nawiązaniem współpracy z innymi podmiotami zajmującymi się szkoleniem sportowym, na różnych poziomach zaawansowania sportowego.

Wymagania wstępne

Zakres tematyczny

1) Trening funkcjonalny:

Receptory propriocepcji. Trening propriocepcji we wszystkich jej aspektach. Trening nerwowomięśniowy.

Wybór odpowiedniego sprzętu w treningu funkcjonalnym. Prezentacja ćwiczeń z

wykorzystaniem współczesnego sprzętu. Progresja ćwiczeń. Koncepcja powstania, zasady i cele

treningu funkcjonalnego. Trening funkcjonalny, jako elementy profilaktyki urazów w sporcie.

Zasady planowania treningu funkcjonalnego w oparciu o wynik z testu FMS. Siedem części prawidłowego treningu funkcjonalnego: przygotowanie do ruchu, ćwiczenia zapobiegające urazom (PREHAB), kształtowanie stabilności centralnej (ćwiczenia obręczy barkowej, biodrowej i tułowia – tzw. core stability), elastyczność (plajometryka i gibkość), siła (moc), zwiększanie wytrzymałości systemu sercowo-naczyniowego, regeneracja.

2) Nowoczesne metody i środki treningu:

nowoczesne systemu treningu, nowoczesne metody treningu , nowoczesny sprzęt treningowy i jego zastosowanie, wykorzystanie nowoczesnego sprzętu treningowego w różnych metodach treningu, metodyka nauczania ćwiczeń na nowoczesnym sprzęcie treningowym.

3) Identyfikacja potencjału zawodnika

Identyfikacja potencjału siłowego, identyfikacja potencjału szybkościowego, znaczenie składu ciała dla możliwości wysiłkowych w sporcie oraz metody pomiaru, najpopularniejsze testy stosowane do oceny wydolności fizycznej i stanu wytrenowania zawodnika, diagnostyka wydolności anaerobowej,interpretacja wyników i zalecenia treningowe, diagnostyka stanu wytrenowania na różnych poziomach zaawansowania zawodnika, wytrenowalność zdolności motorycznych i ich zakres adaptacji, rozpoznanie i weryfikacja talentów sportowych.

4) Kształtowanie siły i mocy zawodnika

cele motoryczne i cele sylwetkowe, metoda maksymalnych obciążeń, metoda ekscentryczna, metoda kulturystyczna, metoda mocy, metoda plajometryczna, rodzaje siły mięśniowej, uwarunkowania siły mięśniowej, testy siły mięśniowej, zadania trenera przygotowania siłowego, metodyka kształtowania siły mm. klatki piersiowej, grzbietu, kończyn dolnych, kończyn górnych, tułowia.

5) Kształtowanie szybkości:

szybkość, zwinność – definicje, składowe szybkości, uwarunkowania szybkości, metodyka treningu szybkości, zasady rozwoju szybkości i zwinności, strategia układania planów szybkości, rozwój szybkości w ontogenezie.

6) Kształtowanie wytrzymałości:

wydolność a wytrzymałość, metody kształtowania wytrzymałości, uwarunkowania wytrzymałości, metodyka treningu wytrzymałości, zasady rozwoju wytrzymałości, strategia układania planów, strefy kształtowania wytrzymałości.

7) Kształtowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych:

Koordynacja, koordynacja ruchowa, podział, kryteria oceny zdolności koordynacyjnych, koordynacyjne zdolności motoryczne, metodyka zmienności ćwiczeń.

8) Profilaktyka urazów zawodnika:

Zmęczenie a przetrenowanie, profilaktyka zmęczenia i odnowy w sporcie, procedury odnowy zawodnika, urazy i uszkodzenia sportowe.

9) Kształtowanie gibkości:

Determinanty, rodzaje i uwarunkowania gibkości, znaczenie i rola ćwiczeń gibkościowych w poszczególnych częściach jednostki treningowej, metodyka kształtowania gibkości, wykorzystanie gibkości w sportach zespołowych i indywidualnych, periodyzacja treningu gibkościowego, identyfikacja potencjału gibkościowego.

Metody kształcenia

Ćwiczenia: zajęcia praktyczne, dyskusja problemowa, obserwacja, burza mózgów.

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągania efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Posiada podstawową wiedzę z zakresu nauk biologicznomedycznych o wpływie aktywności fizycznej, stylu życia, odżywiania i czynników środowiskowych na zmiany budowy i czynności organizmu z uwzględnieniem etapów rozwoju ontogenetycznego człowieka oraz różnic dymorficznych	K1_W02	- aktywność w trakcie zajęć - test	Laboratorium
Potrafi zastosować podstawowe metody i techniki oceny parametrów funkcjonowania organizmu, oceny budowy i postawy ciała, poziomu sprawności i wydolności fizycznej oraz interpretować wyniki	K1_W05	- aktywność w trakcie zajęć - test	Laboratorium
Potrafi zaplanować proces treningowy stosownie do wymagań wybranej dyscypliny sportu oraz dobrać odpowiednie środki i metody realizacji wytycznych celów z uwzględnieniem wieku ćwiczących, potrzeba indywidualnych i stopnia zaawansowania	- K1_U05 - K1_U06	- aktywność w trakcie zajęć - przygotowanie projektu - test	Laboratorium
Rozumie, iż bez bieżącej aktualizacji jego wiedza staje się archaiczna i mało przydatna, a w wielu przypadkach może być szkodliwa, rozumie potrzebę ciągłego doskonalenia zawodowego	- K1_K01 - K1_K02	aktywność w trakcie zajęć	Laboratorium

Warunki zaliczenia

Zaliczenie na ocenę na podstawie zdobytych punktów. Punktacji podlega test z pytaniami otwartymi i zamkniętymi (zawiera 15 pytań zamkniętych i 5 pytań otwartych, max ilość punktów do zdobycia 30), aktywny udział studenta w zajęciach (1-10 pkt). Oceniane jest również zaangażowanie podczas zajęć. Warunkiem uzyskania pozytywnej oceny jest uzyskanie minimum 50% punktów z max liczby punktów możliwych do zdobycia podczas ćwiczeń.

Literatura podstawowa

Literatura uzupełniająca

Cook G., Burton L., Kiesel K., Rose G., Bryant MF. Movement. Functional movement system. Screening, Assessment, Corrective Strategies. On target Publications, 2010.

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr Grażyna Biczysko (ostatnia modyfikacja: 08-10-2019 19:32)