

OPISY NOWYCH PRZEDMIOTÓW

DIAGNOSTYKA RÓWNOWAGI CZŁOWIEKA

Cel przedmiotu	Zapoznanie studentów ze znaczeniem równowagi w życiu codziennym oraz możliwościami jej oceny.
Opis przedmiotu	Równowaga jest złożonym procesem, którego prawidłowe funkcjonowanie jest niezbędne w życiu codziennym. Umiejętność zachowania swojego ciała w równowadze jest zależne od wielu czynników zewnętrznych jak i wewnętrznych. Podczas ćwiczeń studenci będą mogli dowiedzieć się jak ocenić zdolność swojego ciała do utrzymania pozycji stojącej oraz jak skutecznie przeciwdziałać możliwości upadku. Każdy ze studentów będzie miał możliwość wykonania pomiaru laboratoryjnego oceniającego jego zdolność do utrzymania ciała w pozycji stojącej.
Treści kształcenia	
1. Rola równowagi w życiu człowieka. 2. Mechanizmy odpowiedzialne za proces utrzymania równowagi. 3. Środek ciężkości i jego znaczenie w utrzymaniu ciała w równowadze. 4. Ocena zmian przemieszczenia środka ciężkości. 5. Metody oceny utrzymania ciała w pozycji stojącej. 6. Metodyka pomiaru równowagi w warunkach laboratoryjnych. 7. Czynniki ułatwiające utrzymanie równowagi. 8. Znaczenie zmysłu wzroku w procesie utrzymania równowagi 9. Analiza pomiarów równowagi. 10. Ocena ryzyka upadku.	

ANTROPOLOGIA

cel przedmiotu	Zapoznanie studenta z podstawowymi zagadnieniami z antropologii
Opis przedmiotu	Antropologia, jako nauka o człowieku pozwala badać jego ewolucyjne pochodzenie – antropogeneza, strukturę somatyczną z uwzględnieniem wieku – rozwój ontogenetyczny, płci – dymorfizm płciowy, poziomu aktywności fizycznej. Analizie u uczestników poddawane są: budowa morfologiczna, proporcje budowy, skład tkankowy ciała, postawa ciała – w zakresie podometrycznym i posturalnym.

Treści kształcenia	
1.	Antropologia – definicje, działy, podstawowe obszary badawcze
2.	Antropometria
3.	Proporcje budowy
4.	Ocena składu ciała
5.	Analiza postawy ciała

PROJEKTOWANIE I KONTROLA TRENINGU DOROSŁEGO

cel przedmiotu	zapoznanie studentów UTW z formami, metodami oraz trendami dotyczącymi projektowania i planowania oraz kontroli pracy treningowej sportowców z kategorii masters - opanowanie przez studentów UTW podstawowych umiejętności samodzielnego projektowania procesu treningowego dla wybranej przez siebie rodzaju aktywności sportowej;
Opis przedmiotu	Treści przedmiotu oscylują wokół tematyki związanej z treningiem sportowym osób z kategorii masters (weteranów). Kategorie te zwykle dotyczą osób powyżej 35 roku życia. Rozpiętość wieku, a co ściśle wiąże się z tym faktem – także możliwości wysiłkowych oraz kognitywnych, są bardzo zróżnicowane i powinny być uwzględniane w procesie dążenia do maksymalizacji efektów sportowych i mieć odzwierciedlenie zarówno w planowaniu procesu treningowego, jego realizacji, a także kontroli. W związku ze znacznie zwiększającym się zainteresowaniem w Polsce tematyką sportu osób w starszym wieku treści te uważam za atrakcyjne i być może również w niektórych przypadkach uczestników UTW aplikacyjne
Treści kształcenia	
1. Cele projektowania systemów treningowych 2. Periodyzacja treningu sportowego – cele i rodzaje periodyzacji 3. Struktura rzeczowa i czasowa treningu sportowego 4. Elementy struktury czasowej treningu (makrocykle, okresy treningowe, mezocykle, mikrocykle) cz.1 5. Elementy struktury czasowej treningu (makrocykle, okresy treningowe, mezocykle, mikrocykle) cz.2 6. Metody i formy określania aktualnego poziomu przygotowania motorycznego, umiejętności i funkcjonalności sportowca z kategorii masters 7. Obciążenia treningowe – rodzaje, metody i formy szacowania i rejestracji obc. trening. 8. Kontrola przebiegu procesu treningowego – rodzaje, poziomy, aspekty, formy, środki cz.1 9. Kontrola przebiegu procesu treningowego – rodzaje, poziomy, aspekty, formy, środki cz.2 10. Kontrola przebiegu procesu treningowego – rodzaje, poziomy, aspekty, formy, środki cz.3	

