

SYLABUS PRZEDMIOTU

Nowoczesny trening funkcjonalny

Liczba punktów ECTS: 1

Kod Przedmiotu: P20

Kategoria przedmiotu/modułu: Przedmioty do wyboru Moduł II

| | |
|-------------------------|-------------------------------|
| Kierunek studiów: | Fizjoterapia |
| Forma studiów: | Stacjonarne |
| Poziom studiów: | Jednolite studia magisterskie |
| Profil studiów | Praktyczny |
| Jednostka prowadząca: | Wydział Nauk o Zdrowiu |
| Język wykładowy: | Polski |
| Koordinator przedmiotu: | |

1. Sumaryczna liczba godzin

| Forma kształcenia | | Łączna liczba godzin |
|--|-------------|----------------------|
| Bezpośredni kontakt z nauczycielem akademickim | Wykład | - |
| | Laboratoria | - |
| | Ćwiczenia | 20 |
| | Seminaria | - |
| | Konsultacje | - |
| Godziny studenta | | 10 |
| SUMA GODZIN | | 30 |

2. Formy zaliczenia przedmiotu

| Forma zajęć | Liczba godzin | Semestr | Rok studiów | Forma zaliczenia przedmiotu (E, Z/O, Z) |
|-------------|---------------|---------|-------------|---|
| Wykład | - | - | - | - |
| Seminaria | - | - | - | - |
| Ćwiczenia | 20 | VIII | IV | Z/O |

3. Cel przedmiotu

- C1.** Przygotowanie do prowadzenia treningu medycznego uwzględniając potrzeby i możliwości ćwiczących
C2. Nabycie umiejętności doboru ćwiczenia dla osób z różnymi możliwościami funkcjonalnymi

4. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i postaw

1. Zaliczone przedmioty: Anatomia (anatomia prawidłowa, funkcjonalna), Kształcenie ruchowe i metodyka nauczania ruchu, Wychowanie fizyczne. Wiedza z w/w przedmiotów na poziomie zaawansowanym
2. Umiejętność prowadzenia ćwiczeń w systemie grupowym, pisanie konspektu zajęć, prawidłowego wykonywania ćwiczeń
3. Umiejętność współpracy i pracy w zespole

5. Oczekiwane efekty uczenia się

| Nr efektu | Szczegółowe efekty uczenia się (wg. STANDARDU KSZTAŁCENIA PRZYGOTOWUJĄCEGO DO WYKONYWANIA ZAWODU FIZJOTERAPEUTY Dz. U. 2019 poz. 1573) | Metody weryfikacji efektów uczenia się (egzamin, kolokwium, prezentacja, praca samokształceniowa, dyskusja, dziennik, obserwacja pracy studenta, analiza przypadku,) | | | |
|--|--|---|------------|------------------------------|---------|
| | | Praca samokształceni owa | Zaliczenie | Obserwacja pracy studenta | Egzamin |
| Wiedza W zakresie wiedzy absolwent zna i rozumie: | | | | | |
| C.W5. | Zasady doboru środków, form i metod terapeutycznych w zależności od rodzaju dysfunkcji, stanu i wieku pacjenta; | | x | | |
| C.W6. | Teoretyczne i metodyczne podstawy procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych; | | x | | |
| Umiejętności W zakresie umiejętności absolwent potrafi | | | | | |
| C.U5. | Konstruować trening medyczny, w tym różnorodne ćwiczenia, dostosowywać poszczególne ćwiczenia do potrzeb ćwiczących, dobrać odpowiednie przyrządy i przybory do ćwiczeń ruchowych oraz stopniować trudność wykonywanych ćwiczeń; | x | x | x | |
| C.U6. | Dobierać poszczególne ćwiczenia dla osób z różnymi zaburzeniami i możliwościami funkcjonalnymi oraz metodycznie uczyć ich wykonywania, stopniując natężenie trudności oraz wysiłku fizycznego; | x | x | x | |
| C.U7. | Wykazać umiejętności ruchowe konieczne do demonstracji i zapewnienia bezpieczeństwa podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń; | x | x | x | |

6. Kryteria oceny efektów uczenia się

| na ocenę 2.0 | na ocenę 3.0 | na ocenę 3.5 | na ocenę 4.0 | na ocenę 4.5 | na ocenę 5 |
|--|---|---|---|---|--|
| Student nie opanował zakładanych efektów uczenia się | Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 55-64% | Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 65-74% | Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 75-84% | Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 85-94% | Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 95-100% |

7. Treści programowe

| L.p. | Tematyka |
|------------------|---|
| Ćwiczenia | |
| 1. | Trening funkcjonalny - wprowadzenie |
| 2. | Klasyfikacja ćwiczeń. Narzędzia treningowe. |
| 3. | Ocena sprawności funkcjonalnej - FMS |
| 4. | Squat (przysiad) |
| 5. | Hip hinge (zgięcie w biodrze) |
| 6. | Lunge (wykrok, jednonóż) |
| 7. | Push (pchanie, górna część ciała) |
| 8. | Pull (ciągnięcie, górna część ciała) |
| 9. | Twist (skręt/rotacja) |
| 10. | Gait (chodzenie/noszenie) |

8. Narzędzia dydaktyczne

(prezentacja multimedialna, programy komputerowe, filmy, plansze, sprzęt specjalistyczny, narzędzia, odczynniki)

Maty do fitness, piłki lekarskie, piłki gimnastyczne różnej średnicy, piłka bosu, wałki piankowe, TRX, tubingi/taśmy oporowe, hantle, kettlebell, pachołki, poduszki sensoryczne,

9. Literatura podstawowa i uzupełniająca

Literatura podstawowa:

1. Boyle M. Nowoczesny trening funkcjonalny. Trenujesz efektywniej i zmniejsz ryzyko kontuzji. Galaktyka, Łódź 2019.
2. Santana J. Trening funkcjonalny. Wydawnictwo DB Publishing, 2017.

Literatura uzupełniająca:

1. Skura J. Trening funkcjonalny – przewodnik. Akademia Mistrzostwa Sportowego we Wrocławiu, 2015.

Sylabus obowiązuje dla naboru od: 1 października 2021