

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		przedmiotNazwa	Podstawy treningu posturalnego	
114/P/1/ST/B ₂ a			The basics of postural training	
Język wykładowy		polski		
Rok akademicki		2021/2022		
Kierunek		Wychowanie Fizyczne		
w zakresie		Nauk o Kulturze Fizycznej		
Poziom studiów		studia pierwszego stopnia		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		studia stacjonarne		
Semestr / semestry		semestr drugi letni		
Przynależność do grupy zajęć		B 2. Grupa zajęć kierunkowych - do wyboru		
Status przedmiotu		Do wyboru		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Liczba punktów ECTS
		Wykład	0 [h]	1 ECTS
		Zajęcia praktyczne	15 [h]	
		
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	Kształtuje umiejętności praktyczne (profil praktyczny)		1 ECTS
	z uprawnieniami	Służy zdobywaniu przez studenta uprawnień do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego.		0 ECTS
	z dyscypliną	Nauki o Kulturze Fizycznej		1 ECTS
Forma nauczania		Tradycyjna – zajęcia zorganizowane w Uczelni		
Wymagania wstępne		Ogólna sprawność fizyczna		
Jednostka prowadząca		Katedra Kultury Fizycznej		
Koordynator		dr Robert Makuch		
Adres strony internetowej pjo		www.wfp.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		r.makuch@uthrad.pl, tel. (48) 506 842 222		

EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE, REALIZACJA ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH, WERYFIKACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Cel kształcenia:	<p>Przedstawienie studentom podstawowych założeń i koncepcji nowoczesnego treningu posturalnego.</p> <p>Przygotowanie studentów do aktywnego uczestnictwa w treningu posturalnym, a także jego wykorzystania w zajęciach.</p>
Treści programowe:	<p>Semestr II</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zapoznanie z założeniami i treściami przedmiotu, a także wymaganiami zaliczeniowymi. Postura i akтура — wprowadzenie do treningu posturalnego (normy posturalne człowieka, fizjologia zaburzeń posturalnych). 2. Kolumna kręgową — anatomia i biomechanika kręgosłupa (filozofia neutralnego kręgosłupa, budowa kręgosłupa i dysfunkcje stawowe, kręgosłup w ruchu - odstępstwa od norm posturalnych, czynnik Delmasa. Ocena posturalna w statyce — obrazowanie (wywiad, karta oceny posturalnej, metody oceny posturalnej, wzorce zaburzeń, program korekcji posturalnej). 3. Kierunki pracy posturalnej — działania normalizacyjne (praca korekcyjno-posturalna, przygotowywanie planu postępowania, techniki mobilizacyjne, techniki stabilizacyjne). 4. Pronogradacja — podstawowe ćwiczenia posturalne (zjawiska pronogradacji - założenia horyzontalne, ćwiczenia antygravitacyjne). 5. Ortogradacja — postawa prawdziwa (zjawiska pronogradacji - założenia wertykalne, resetowanie zaburzeń sensomotorycznych w pozycji stojącej wyprostowanej, ćwiczenia równowagi, aktywacji mięśniowej oraz progresje w kierunku dynamiki). 6. Praktyczno-teoretyczne zaliczenie końcowe przedmiotu.
Metody dydaktyczne (kształcenia):	<p>Metody:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ metody podające: pogadanka, objaśnienie; ➤ metody aktywizujące: dyskusja dydaktyczna; ➤ metody eksponujące: pokaz; ➤ metody programowane: z wykorzystaniem komputera; ➤ metody poszukujące: problemowe (sytuacyjna, burza mózgów), ćwiczeniowo – praktyczne (ćwiczeniowa, obserwacji); ➤ metody realizacji zadań ruchowych: reproduktywne; ➤ metody nauczania czynności ruchowych: syntetyczna, analityczna, mieszana.
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	<p>Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie wszystkich wymaganych efektów uczenia się określonych dla przedmiotu. Uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich zajęć wchodzących w skład danego przedmiotu jest równoznaczne z jego zaliczeniem i zdobyciem przez studenta liczby punktów ECTS przyporządkowanej temu przedmiotowi. Sposób obliczenia oceny końcowej z przedmiotu przedstawia się następująco:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Aktywne uczestnictwo w zajęciach (30%). ➤ Zaliczenie praktyczno-teoretyczne przedmiotu (70%). <p>Na zaliczeni praktyczne składają się 2 etapy zaliczenia, które student musi bezwzględnie zaliczyć:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>przeprowadzenie jednej sesji zajęć treningu posturalnego z zaprezentowaniem diagnozy badanego, a także przedstawieniem planu postępowania;</i> ➤ <i>odpowiednia diagnoza badanego na podstawie przeprowadzonego wywiadu i metod oceny posturalnej (omówienie występujących dysfunkcji),</i> ➤ <i>przedstawieniem planu postępowania z omówieniem i zaprezentowaniem zastosowanych wzorców ruchowych (zestawu ćwiczeń), a także korygowaniem ćwiczącego.</i>

Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do efektów kierunkowych i formy zajęć				Metody weryfikacji efektów uczenia się	
Numer efektu uczenia się	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu (PEU) Student, który zaliczył przedmiot (W) zna i rozumie/ (U) potrafi /(K) jest gotów do:	Kierunkowy efekt uczenia się (KEU)	Forma zajęć	Forma weryfikacji (zaliczeń)	Metody sprawdzania i oceny
W1	Ma wiedzę z zakresu programowania i prowadzenia ćwiczeń funkcjonalnych z uwzględnieniem progresji i regresji wzorców ruchowych. Ma wiedzę jak projektować i planować oraz monitorować trening funkcjonalny.	K_WG01 K_WG03 K_WG04 K_WK07	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Dyskusja, Zadania ćwiczeniowe
U1	Potrafi odpowiednio zaplanować i realizować ćwiczenia funkcjonalne uwzględniając poziom sprawności i umiejętności ćwiczących oraz rozwój fizyczny. Potrafi korygować ćwiczących.	K_UW01 K_UO05 K_UO06 K_UO07 K_UU09	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Dyskusja, Zadania ćwiczeniowe
U2	Cechuje się specjalistycznymi umiejętnościami ruchowymi z zakresu treningu funkcjonalnego umożliwiającymi wykonanie pokazu nauczanych ćwiczeń.	K_UW02	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Zadania ćwiczeniowe
K1	Ma świadomość swoich umiejętności i wiedzy, rozumie potrzebę doskonalenia zawodowego i rozwijania swoich kompetencji praktycznych i teoretycznych, dokonuje systematycznej samooceny. Odpowiedzialnie przygotowuje się do swojej pracy, projektując cykl zajęć oraz realizując założone cele z zapewnieniem niezbędnego bezpieczeństwa uczestnikom zajęć w celu ochrony ich zdrowia fizycznego i psychicznego.	K_KK01 K_KK03 K_KO06	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Dyskusja, Zadania ćwiczeniowe

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe

Literatura podstawowa:

1. Kutzner- Kozińska M.: Proces korygowania wad postawy, AWF Warszawa, 2001.
2. Myers T. Taśmy anatomiczne. DB publishing, 2015.
3. Patel K. The Complete Guide to Postural Training. Bloomsbury Publishing - Ebook, 2015.

Literatura uzupełniająca:

4. Bąk S.: Postawa ciała, jej wady i leczenie. PZWL, Warszawa, 1985.
5. Boyle M. Nowoczesny trening funkcjonalny. Wydawca, Galaktyka, Łódź, 2019.
6. Frederick A., Frederick C. Stretching powięziowy. Edra Urban & Partner, 2015
7. Kapandji IA. Anatomia funkcjonalna stawów tom 1-3. Edra Urban & Partner, 2014
8. Kasperczyk T.: Wady postawy ciała. Diagnostyka i leczenie, Kraków 2000.
9. Liebensohn C. Functional Training Handbook. Lippincott Williams, 2014.
10. Malczyk C., Smolik A.: Gimnastyka wyrównawcza w szkole. SiT, Warszawa, 1986.
11. Rosławski A., Skolimowski T. Technika wykonywania ćwiczeń leczniczych. PZWL, 2014.
12. Santana JC. Trening funkcjonalny. Wydawca, DB Publishing, 2017.
13. Starrett K. Być sprawnym jak lampart. Wydawnictwo Galaktyka, 2015.
14. Tuzinek S.: Zarys metodyki postępowania korekcyjnego, Politechnika Radomska 2000.
15. Zembaty A. Kinezyterapia tom 1-2. Kasper, 2002.

Pomoce naukowe: różnorodne środki dydaktyczne (np. piłki lekarskie, laski gimnastyczne, taśmy, gumy, znaczniki, pachołki itp.), rzutnik multimedialny.

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów ECTS

Udział w zajęciach, aktywność

Obciążenie studenta [h]

	Inne godz. kontaktowe (IGK)	Zajęcia bez nauczyciela-praca własna studenta (ZBN)	Zajęcia dydaktyczne
Udział w ... <i>wykładach</i>	X	X	... [h]
Udział w <i>zajęciach praktycznych</i>	X	X	15 [h]
Udział w konsultacjach	2 [h]	X	X
Przygotowanie do <i>zajęć</i> , Przygotowanie do <i>zaliczenia</i>	[h]	8 [h]	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	2 [h]/ 0,08 ECTS	8 [h]/0,32 ECTS	15 [h]/ 0,6 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	1 ECTS		

Informacje dodatkowe, uwagi