

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)- WZÓR II

Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Podstawy treningu medycznego	
114/P/1/ST/B ₂ 6a			The basics of medical 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 piąty zimowy		
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	[h]	3 ECTS
		Zajęcia praktyczne	30 [h]	
		
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	Kształtuje umiejętności praktyczne		3 ECTS
	z uprawnieniami	Służy zdobywaniu przez studenta uprawnień do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego.		
	z dyscypliną	Nauki o kulturze fizycznej		3 ECTS
Forma nauczania		Tradycyjna – zajęcia zorganizowane w Uczelni		
Wymagania wstępne		Ogólna sprawność fizyczna oraz podstawowa wiedza z anatomii i biomechaniki		
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 założeń i koncepcji treningu medycznego.</p> <p>Przygotowanie studentów do aktywnego uczestnictwa w treningu medycznym.</p> <p>Przygotowanie studentów do wykorzystania treningu medycznego w praktyce.</p>
Treści programowe:	<p>Semestr V</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wprowadzenie do treningu medycznego, zdefiniowanie treningu medycznego. 2. Diagnostyka dla potrzeb treningu medycznego – ocena siły mięśniowej, siły funkcjonalnej oraz zakresów ruchomości w stawach kręgosłupa oraz stawach obwodowych. 3. Stabilizacja głęboka całego ciała – podstawy. 4. Łącuchy mięśniowe w ruchu – podstawy. 5. Powieź i elastyczność – podstawy. 6. Metodyka i programowanie ćwiczeń medycznych – podstawy. 7. Praktyczno-teoretyczne zaliczenie końcowe przedmiotu.
Metody dydaktyczne (kształcenia):	<p>Metody:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ metody podające: wykład informacyjny, 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><i>Na zaliczeni praktyczne składają się 3 etapy zaliczenia, które student musi bezwzględnie zaliczyć:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Przeprowadzenie jednej sesji zajęć treningu medycznego z zaprezentowaniem diagnozy badanego i ćwiczeń opartych na łańcuchach mięśniowych (z uwzględnieniem): ➤ odpowiednia diagnoza badanego na podstawie przeprowadzonego wywiadu. ➤ omówienie i zaprezentowanie zastosowanych wzorców ruchowych (zgodnie z protokołem oceny wzorów ruchu), ➤ przedstawienie drabinki progresji wybranego wzorca ruchu zastosowanego w sesji zajęć.

formy zajęć				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, monitorowania i prowadzenia treningu medycznego. Zna zakresy ruchomości w poszczególnych stawach oraz metody oceny siły mięśniowej. Analizuje i ocenia funkcjonowanie organizmu człowieka pod wpływem ukierunkowanych ćwiczeń fizycznych. Ma wiedzę na temat nieprawidłowości podczas wykonywania wybranych ćwiczeń.	K_WG01 K_WG03 K_WG04 K_WK07	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Dyskusja, Zadania ćwiczeniowe
U1	Potrafi odpowiednio zaplanować i realizować trening medyczny uwzględniając poziom sprawności i umiejętności ćwiczących. 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 medycznego 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
<p>Literatura podstawowa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Frederick A., Frederick C. Stretching powięziowy. Edra Urban & Partner, 2015 2. Laughlin K. Stretching & Flexibility. BodyPress, 2014. 3. Myers T. Taśmy anatomiczne. DB publishing, 2015. 4. Rosławski A., Skolimowski T. Technika wykonywania ćwiczeń leczniczych. PZWL, 2014. 5. Thurgood G., Paternoster M. Core Strength Training. EBook, 2013. <p>Literatura uzupełniająca:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Boyle M. Nowoczesny trening funkcjonalny. Wydawca, Galaktyka, Łódź, 2019. 2. Kapandji IA. Anatomia funkcjonalna stawów tom 1-3. Edra Urban & Partner, 2014 3. Liebson C. Functional Training Handbook. Lippincott Williams, 2014. 4. Santana JC. Trening funkcjonalny. Wydawca, DB Publishing, 2017. 5. Starrett K. Być sprawnym jak lampart. Wydawnictwo Galaktyka, 2015. 6. Zajac A., Wilk M., Popręcki S., Bacik B. Współczesny trening siły mięśniowej. AWF Katowice, 2009. 7. 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	30 [h]
Udział w konsultacjach	8 [h]	X	X
Przygotowanie do <i>zajęć</i> , Przygotowanie do <i>zaliczenia</i>	[h]	37 [h]	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	8 [h]/ 0,32 ECTS	37 [h]/1,48	30 [h]/ 1,2 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	3 ECTS		

Informacje dodatkowe, uwagi