

# KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)- WZÓR II

## Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Podstawy treningu medycznego	
114/P/1/ST/B <sub>2</sub> 6a			The basics of medical training	
Język wykładowy		polski		
Rok akademicki		2020/2021		
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><b>Semestr V</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wprowadzenie do treningu medycznego, zdefiniowanie treningu medycznego.</li> <li>2. Diagnostyka dla potrzeb treningu medycznego – ocena siły mięśniowej, siły funkcjonalnej oraz zakresów ruchomości w stawach kręgosłupa oraz stawach obwodowych.</li> <li>3. Stabilizacja głęboka całego ciała - podstawy.</li> <li>4. Łańcuchy mięśniowe w ruchu - podstawy.</li> <li>5. Powieź i elastyczność - podstawy.</li> <li>6. Metodyka i programowanie ćwiczeń medycznych - podstawy.</li> <li>7. Praktyczno-teoretyczne zaliczenie końcowe przedmiotu.</li> </ol>
Metody dydaktyczne (kształcenia):	<p>Metody:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ metody podające: wykład informacyjny, pogadanka, objaśnienie;</li> <li>➤ metody aktywizujące: dyskusja dydaktyczna;</li> <li>➤ metody eksponujące: pokaz;</li> <li>➤ metody programowane: z wykorzystaniem komputera;</li> <li>➤ metody poszukujące: problemowe (sytuacyjna, burza mózgów), ćwiczeniowo – praktyczne (ćwiczeniowa, obserwacji);</li> <li>➤ metody realizacji zadań ruchowych: reproduktywne;</li> <li>➤ metody nauczania czynności ruchowych: syntetyczna, analityczna, mieszana.</li> </ul>
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"> <li>➤ Aktywne uczestnictwo w zajęciach (30%).</li> <li>➤ Zaliczenie praktyczno-teoretyczne przedmiotu (70%).</li> </ul> <p><i>Na zaliczeni praktyczne składają się 3 etapy zaliczenia, które student musi bezwzględnie zaliczyć:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Przeprowadzenie jednej sesji zajęć treningu medycznego z zaprezentowaniem diagnozy badanego i ćwiczeń opartych na łańcuchach mięśniowych (z uwzględnieniem):</li> <li>➤ odpowiednia diagnoza badanego na podstawie przeprowadzonego wywiadu.</li> <li>➤ omówienie i zaprezentowanie zastosowanych wzorców ruchowych (zgodnie z protokołem oceny wzorów ruchu),</li> <li>➤ przedstawienie drabinki progresji wybranego wzorca ruchu zastosowanego w sesji zajęć.</li> </ul>

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 i (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><b>Literatura podstawowa:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Frederick A., Frederick C. Stretching powięziowy. Edra Urban &amp; Partner, 2015</li> <li>2. Laughlin K. Stretching &amp; Flexibility. BodyPress, 2014.</li> <li>3. Myers T. Taśmy anatomiczne. DB publishing, 2015.</li> <li>4. Rosławski A., Skolimowski T. Technika wykonywania ćwiczeń leczniczych. PZWL, 2014.</li> <li>5. Thurgood G., Paternoster M. Core Strength Training. EBook, 2013.</li> </ol> <p><b>Literatura uzupełniająca:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Boyle M. Nowoczesny trening funkcjonalny. Wydawca, Galaktyka, Łódź, 2019.</li> <li>2. Kapandji IA. Anatomia funkcjonalna stawów tom 1-3. Edra Urban &amp; Partner, 2014</li> <li>3. Liebensson C. Functional Training Handbook. Lippincott Williams, 2014.</li> <li>4. Santana JC. Trening funkcjonalny. Wydawca, DB Publishing, 2017.</li> <li>5. Starrett K. Być sprawnym jak lampart. Wydawnictwo Galaktyka, 2015.</li> <li>6. Zajac A., Wilk M., Poprzącki S., Bacik B. Współczesny trening siły mięśniowej. AWF Katowice, 2009.</li> <li>7. Zembaty A. Kinezyterapia tom 1-2. Kasper, 2002.</li> </ol>

**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