

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		2020/21		
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, 2h. 2. Diagnostyka dla potrzeb treningu medycznego – ocena siły mięśniowej, siły funkcjonalnej oraz zakresów ruchomości w stawach kręgosłupa oraz stawach obwodowych, 2h. 3. Stabilizacja głęboka całego ciała - podstawy, 6h. 4. Łańcuchy mięśniowe w ruchu - podstawy, 6h. 5. Powieź i elastyczność - podstawy, 6h. 6. Metodyka i programowanie ćwiczeń medycznych - podstawy, 2h. 7. Praktyczno-teoretyczne zaliczenie końcowe przedmiotu, 6h.
Metody dydaktyczne (kształcenia):	<p>Zajęcia praktyczne, podczas których stosowane są różne praktyczne i problemowe metody nauczania połączone z metodami przekazywania wiadomości.</p> <p>Ocenianie kształtujące – ewaluacja zajęć, systematyczne informowanie studenta o przebiegu procesu uczenia się.</p> <p>Podsumowanie – praktyczne zaliczenie sprawdzające wiedzę i umiejętności oraz kompetencje społeczne na zakończenie semestru, obejmujący zakres tematyczny z zajęć praktycznych.</p>
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	<p>Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie wszystkich wymaganych efektów kształcenia, określonych dla przedmiotu. Uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich składowych danego przedmiotu jest równoznaczne z jego zaliczeniem i zdobyciem przez studenta liczby punktów ECTS przyporządkowanej temu przedmiotowi.</p> <p>Warunki i sposób zaliczenia:</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.

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)	Kierunkowy efekt uczenia się (KEU)	Forma zajęć	Forma weryfikacji (zaliczeń)	Metody sprawdzania i oceny

	jest gotów do:				
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. Boyle M. Nowoczesny trening funkcjonalny. Wydawca, Galaktyka, Łódź, 2019. 2. Frederick A., Frederick C. Stretching powięziowy. Edra Urban & Partner, 2015 3. Myers T. Taśmy anatomiczne. DB publishing, 2015. 4. Rosławski A., Skolimowski T. Technika wykonywania ćwiczeń leczniczych. PZWL, 2014 5. Santana JC. Trening funkcjonalny. Wydawca, DB Publishing, 2017. <p>Literatura uzupełniająca:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kapandji IA. Anatomia funkcjonalna stawów tom 1-3. Edra Urban & Partner, 2014 2. Liebson C. Functional Training Handbook. Lippincott Williams, 2014. 3. Starrett K. Być sprawnym jak lampart. Wydawnictwo Galaktyka, 2015. 4. Zajac A., Wilk M., Popręcki S., Bacik B. Współczesny trening siły mięśniowej. AWF Katowice, 2009. 5. Zembaty A. Kinezyterapia tom 1-2. Kasper, 2002. <p>Pomoce naukowe: różnorodne środki dydaktyczne (np. piłki lekarskie, laski gimnastyczne, taśmy, gumy, znaczniki, pachołki itp.), rzutnik multimedialny.</p>

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów ECTS
<div>Udział w zajęciach, aktywność</div> <div>Obciążenie studenta [h]</div>

	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