

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

Opis przedmiotu

| | | | | | |
|---|--------------------|--|-----------------------------------|---------------------|--------|
| Kod przedmiotu | | Nazwa przedmiotu | Podstawy treningu medycznego | | |
| 114/P/1/ST/B26a | | | The basics of medical training | | |
| Język wykładowy | | j. polski | | | |
| Rok akademicki | | 2023/2024 | | | |
| Kierunek | | Wychowanie fizyczne | | | |
| w zakresie | | Nauk o Kulturze Fizycznej | | | |
| Poziom studiów | | Studia I stopnia | | | |
| Profil studiów | | praktyczny | | | |
| Forma studiów | | stacjonarne | | | |
| Semestr / semestry | | semestr piąty zimowy | | | |
| Przynależność do grupy zajęć | | 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. | | | 0 ECTS |
| | 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. Łańcuchy mięśniowe w ruchu – podstawy. 5. Powięź 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. |

| 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, 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., Poprzęcki 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 |
|---|
| <p>W przypadku studentów ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekle chorych, określone powyżej (w karcie) metody i formy weryfikacji efektów uczenia się dostosowuje się odpowiednio do indywidualnych potrzeb tych studentów.</p> <p>Szczegółowe zasady i formy wsparcia studentów ze szczególnymi potrzebami: w tym z niepełnosprawnością, przewlekle chorych podczas zajęć, zaliczeń i egzaminów określono w: Regulaminie Studiów, Zasadach Studiowania, Procedurze dotyczącej zapewnienia dostępności procesu kształcenia studentom ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekle chorych.</p> |