



SYLABUS

DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2020-2025

(skrajne daty)

1.1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Nazwa przedmiotu	Trening medyczny elementami treningu motorycznego
Kod przedmiotu	
Nazwa jednostki prowadzącej kierunek	Wydział Medyczny
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Instytut Fizjoterapii
Kierunek studiów	Fizjoterapia
Poziom kształcenia	Jednolite magisterskie
Profil	Ogólnoakademicki
Forma studiów	Niestacjonarne
Rok i semestr studiów	V rok, 9 semestr
Rodzaj przedmiotu	Autorska oferta uczelni, przedmiot do wyboru
Język wykładowy	Polski
Koordinator	Dr Gabriela Kołodziej-Lackorzyńska
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	Mgr Anna Łagowska

* - zgodnie z ustaleniami w Jednostce

1.2. Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

Wykl.	Ćw.	Konw.	Lab.	Sem.	ZP	Prakt.	GN	Liczba pkt ECTS
-	-	-	35	-	-	-	15	2

1.3. Sposób realizacji zajęć

zajęcia w formie tradycyjnej

zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

1.4. Forma zaliczenia przedmiotu (z toku) (egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)

2. WYMAGANIA WSTĘPNE

Znajomość podstawy metodyki nauczania ruchu, wystarczająca wydolność aparatu ruchu umożliwiająca czynne uczestnictwo w zajęciach.

3. CELE, EFEKTY UCZENIA SIĘ , TREŚCI PROGRAMOWE I STOSOWANE METODY DYDAKTYCZNE

3.1. Cele przedmiotu

C1	Zapoznanie z zasadami, doбором środków, form i metod terapeutycznych adekwatnych do stanu pacjenta podczas prowadzenia treningu medycznego z elementami treningu motorycznego
C2	Zdobycie umiejętności konstruowania treningu medycznego z elementami treningu motorycznego
C3	Zdobycie umiejętności wykonywania specjalistycznych ćwiczeń w celu poprawnej demonstracji z zachowaniem zasad bezpieczeństwa

3.2 EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU

EK (efekt uczenia się)	Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych
EK_01	Zna zasady doboru środków, form i metod terapeutycznych w zależności od rodzaju dysfunkcji, stanu i wieku pacjenta.	CW_5.
EK_02	Potrafi konstruować trening medyczny, w tym różnorodne ćwiczenia, dostosowywać poszczególne ćwiczenia do potrzeb ćwiczących, dobrać odpowiednie przyrządy i przybory do ćwiczeń ruchowych oraz stopniować trudność wykonywanych ćwiczeń	C_U5.
EK_03	Potrafi wykazać się umiejętnościami ruchowymi koniecznymi do demonstracji i zapewnienia bezpieczeństwa podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń	C_U7.

3.3 TREŚCI PROGRAMOWE

A. Problematyka ćwiczeń laboratoryjnych

Treści merytoryczne przedmiotu
Zajęcia organizacyjno – wprowadzające. Zapoznanie studentów z problematyką przedmiotu i kryteriami zaliczenia. Przegląd tematyczny literatury.
Siła mięśniowa i wytrzymałość siłowa – zasady doboru środków, form i metod terapeutycznych w zależności od rodzaju dysfunkcji, stanu i wieku pacjenta. Tworzenie treningu medycznego rozwijającego siłę i wytrzymałość siłową, dostosowanego do możliwości i potrzeb funkcjonalnych pacjenta (stopniowanie trudności). Wykorzystanie przyborów i przyrządów w treningu medycznym rozwijającym siłę i wytrzymałość siłową. Demonstracja ćwiczeń (student wykazuje się odpowiednimi umiejętnościami ruchowymi) z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.
Wytrzymałość i wydolność fizyczna – zasady doboru środków, form i metod terapeutycznych w zależności od rodzaju dysfunkcji, stanu i wieku pacjenta. Tworzenie treningu medycznego rozwijającego wytrzymałość i wydolność, dostosowanego do możliwości i potrzeb funkcjonalnych pacjenta (stopniowanie trudności). Wykorzystanie przyborów i przyrządów w treningu medycznym rozwijającym wytrzymałość i wydolność. Demonstracja ćwiczeń (student wykazuje się odpowiednimi umiejętnościami ruchowymi) z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.
Trening stabilizacji centralnej (core) jako forma treningu medycznego. Zasady doboru ćwiczeń w zależności od dysfunkcji, stanu i wieku pacjenta. Tworzenie treningu medycznego rozwijającego stabilizację centralną, dostosowanego do możliwości i potrzeb funkcjonalnych pacjenta (stopniowanie trudności). Wykorzystanie przyborów i przyrządów w treningu medycznym rozwijającym stabilizację centralną. Demonstracja ćwiczeń (student wykazuje się odpowiednimi umiejętnościami ruchowymi) z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.

Trening funkcjonalny jako forma treningu medycznego. Zasady doboru ćwiczeń w zależności od dysfunkcji, stanu i wieku pacjenta. Tworzenie medycznego treningu funkcjonalnego, dostosowanego do możliwości i potrzeb funkcjonalnych pacjenta (stopniowanie trudności). Wykorzystanie przyborów i przyrządów w medycznym treningu funkcjonalnym. Demonstracja ćwiczeń (student wykazuje się odpowiednimi umiejętnościami ruchowymi) z zachowaniem zasad bezpieczeństwa
Trening plyometryczny jako forma treningu medycznego. Zasady doboru ćwiczeń w zależności od dysfunkcji, stanu i wieku pacjenta. Tworzenie medycznego treningu plyometrycznego, dostosowanego do możliwości i potrzeb funkcjonalnych pacjenta (stopniowanie trudności). Wykorzystanie przyborów i przyrządów w medycznym treningu plyometrycznym. Demonstracja ćwiczeń (student wykazuje się odpowiednimi umiejętnościami ruchowymi) z zachowaniem zasad bezpieczeństwa
Trening z obciążeniem ciężarem własnego ciała. jako forma treningu medycznego. Zasady doboru ćwiczeń w zależności od dysfunkcji, stanu i wieku pacjenta. Tworzenie medycznego treningu z obciążeniem ciężarem własnego ciała., dostosowanego do możliwości i potrzeb funkcjonalnych pacjenta (stopniowanie trudności). Wykorzystanie przyborów i przyrządów w medycznym treningu z obciążeniem ciężarem własnego ciała.. Demonstracja ćwiczeń (student wykazuje się odpowiednimi umiejętnościami ruchowymi) z zachowaniem zasad bezpieczeństwa
Zaliczenie praktyczne
Zaliczenie teoretyczne – kolokwium pisemne.

3.4 METODY DYDAKTYCZNE

Ćwiczenia laboratoryjne: zajęcia ruchowe, przygotowanie i prowadzenie zajęć ruchowych (treningu motorycznego), przygotowanie programu usprawniania i rozwiązywanie symulowanych problemów, praca w grupach, na współwiczających.

Praca własna studenta: Analiza artykułów naukowych, praca z książką.

4 METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

Symbol efektu	Metody oceny efektów uczenia się (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć)	Forma zajęć dydaktycznych (w, ćw, ...)
EK_01,	Zaliczenia teoretyczne – kolokwium pisemne	LAB.
EK_02, EK_03	Zaliczenie praktyczne – przygotowanie i prowadzenie zajęć ruchowych (treningu motorycznego)	LAB.

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

Ćwiczenia laboratoryjne:

Ocena wiedzy (EK_01):

Kolokwium pisemne – pytania otwarte, zamknięte i problemowe.

- 5.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 93%-100%
- 4.5 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 85%-92%
- 4.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 77%-84%
- 3.5 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 69%-76%
- 3.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 60%-68%

2.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia poniżej 60%

Ocena umiejętności (EK_02, EK_03):

Zaliczenie praktyczne - przygotowanie i prowadzenie zajęć ruchowych (treningu motorycznego) według przygotowanego konspektu.

5.0 – student samodzielnie, prawidłowo pod względem merytorycznym i metodycznym przygotowuje i przeprowadza zajęcia ruchowe, nie wymaga żadnych uwag prowadzącego.

4.5 – student samodzielnie, poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym przygotowuje i przeprowadza zajęcia ruchowe, wymaga drobnych uwag prowadzącego, głównie natury organizacyjnej do prowadzonych zajęć.

4.0 – student samodzielnie, poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym przygotowuje i przeprowadza zajęcia ruchowe, wymaga niewielkiej pomocy prowadzącego pod względem organizacyjnym oraz metodycznym do prowadzonych zajęć.

3.5 - student samodzielnie, poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym przygotowuje i przeprowadza zajęcia ruchowe, z umiarkowaną pomocą prowadzącego pod względem organizacyjnym oraz metodycznym.

3.0 – student samodzielnie przygotowuje konspekt zajęć ruchowych. Konspekt wymaga korekty ze strony prowadzącego. Student przeprowadza zajęcia wymagając umiarkowanej pomocy prowadzącego pod względem organizacyjnym oraz metodycznym.

2.0 – student nie potrafi samodzielnie przygotować konspektu zajęć ruchowych i/lub prawidłowo go przeprowadzić mimo pomocy prowadzącego.

Ocenę pozytywną z przedmiotu można otrzymać wyłącznie pod warunkiem uzyskania pozytywnej oceny za każdy z ustanowionych efektów uczenia się.

Ocenę końcową z przedmiotu stanowi średnia arytmetyczna z ocen cząstkowych.

Istnieje możliwość zmiany formy zajęć oraz zaliczeń: kontaktowa / zdalna / hybrydowa zależnie od bieżącej sytuacji epidemicznej i po uzyskaniu zgody kierownika kierunku.

5. Całkowity nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia założonych efektów w godzinach oraz punktach ECTS

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe wynikające z harmonogramu studiów	35
Inne z udziałem nauczyciela akademickiego (udział w konsultacjach, egzaminie)	2
Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.)	13

SUMA GODZIN	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	2

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

wymiar godzinowy	-
zasady i formy odbywania praktyk	-

7. LITERATURA

<p>Literatura podstawowa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sharkey Brian J., Gaskill Steven „Fizjologia sportu dla trenerów” Centralny Ośrodek Sportu 2013r. 2. Tatarczuk Józef „Metodyka wychowania fizycznego-zagadnienia wybrane” Uniwersytet Szczeciński 2011r.
<p>Literatura uzupełniająca:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Leight Brandon „Anatomia w treningu szybkości” Muza 2011r. 2. Lafay Olivier „Trening siłowy bez sprzętu” Aha 2007r. 3. Davies G, Riemann BL, Manske R. CURRENT CONCEPTS OF PLYOMETRIC EXERCISE. Int J Sports Phys Ther. 2015;10(6):760-786. 4. Pacheco MM, Teixeira LA, Franchini E, Takito MY. Functional vs. Strength training in adults: specific needs define the best intervention. Int J Sports Phys Ther. 2013;8(1):34-43. 5. Majewska Joanna, Kołodziej-Lackorzyńska Gabriela, Cyran-Grzebyk Barbara Helena, Szymczyk Daniel, Kołodziej Krzysztof, Wądołkowski Piotr. Effects of Core Stability Training on Functional Movement Patterns in Tennis Players. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022 : Vol. 19, iss. 23.

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej