



## SYLABUS

### DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2021-2026

(skrajne daty)

#### 1.1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Nazwa przedmiotu	<b>Trening medyczny elementami treningu motorycznego</b>
Kod przedmiotu	
Nazwa jednostki prowadzącej kierunek	<b>Wydział Medyczny</b>
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	<b>Instytut Fizjoterapii</b>
Kierunek studiów	<b>Fizjoterapia</b>
Poziom kształcenia	<b>Jednolite magisterskie</b>
Profil	<b>Ogólnoakademicki</b>
Forma studiów	<b>Niestacjonarne</b>
Rok i semestr studiów	<b>V rok, 9 semestr</b>
Rodzaj przedmiotu	<b>Autorska oferta uczelni</b>
Język wykładowy	<b>Polski</b>
Koordinator	<b>Mgr Wojciech Kasperek</b>
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	

\* - 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
-	-	-	25	-	-	-	5	1

#### 1.3. Sposób realizacji zajęć

X zajęcia w formie tradycyjnej

zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

#### 1.4. Forma zaliczenia przedmiotu/modułu (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 UCZENIA SIE 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.	C.W5.
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 medycznego), przygotowanie programu usprawniania i rozwiązywanie symulowanych problemów, praca w grupach na współpracujących.

**Praca własna studenta:** Analiza artykułów naukowych

## 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 medycznego)	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 medycznego) 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**

<b>Forma aktywności</b>	<b>Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności</b>
Godziny kontaktowe wynikające z harmonogramu studiów	25
Inne z udziałem nauczyciela akademickiego (udział w konsultacjach, egzaminie)	2
Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.)	3
<b>SUMA GODZIN</b>	<b>30</b>
<b>SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS</b>	<b>1</b>

## **6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU**

wymiar godzinowy	-
zasady i formy odbywania praktyk	-

## 7. LITERATURA

### **Literatura podstawowa:**

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.

### **Literatura uzupełniająca:**

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.

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej