SYLABUS

DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2023-2028

(skrajne daty)

Rok akademicki 2027/2028

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**
Język wykładowy	**Polski**
Koordynator	**Mgr Wojciech Kasperek**
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	

* - *opcjonalnie, zgodnie z ustaleniami w Jednostce*

1.2.Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

Sem (nr)	Wykł.	Ćw.	Konw.	Lab.	Sem.	ZP	Prakt.	Inne (GN)	Liczba pkt ECTS
1	-	-	-	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 podstawa 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, doborem 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 stabilizacje centralną, dostosowanego do możliwości i potrzeb funkcjonalnych pacjenta (stopniowanie trudności). Wykorzystanie przyborów i przyrządów w treningu medycznym rozwijającym stabilizacje 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 współćwiczących.

Praca własna studenta: Analiza artykułów naukowych, przygotowanie do zaliczenia końcowego.

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

Forma aktywności	**Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności**
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
SUMA GODZIN	**30**
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	**1**

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