



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 | Stacjonarne |
| 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. | 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 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