

Trening funkcjonalny - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Trening funkcjonalny
Kod przedmiotu	16.1-WL-WF-TFU
Wydział	Wydział Nauk Biologicznych
Kierunek	Wychowanie fizyczne / nauczycielska
Profil	praktyczny
Rodzaj studiów	drugiego stopnia z tyt. magistra
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2019/2020

Informacje o przedmiocie	
Semestr	2
Liczba punktów ECTS do zdobycia	2
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	- dr Ewa Skorupka - mgr Marta Pelińska

Formy zajęć					
Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze (stacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (stacjonarne)	Liczba godzin w semestrze (niestacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (niestacjonarne)	Forma zaliczenia
Laboratorium	30	2	18	1,2	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

Przygotowanie do indywidualnej pracy z klientem poprzez trening wykorzystujący właściwe wzorce ruchowe w integracji z zaangażowaniem mięśni głębokich i propriocepcją. Umiejętne wykorzystanie przyborów w treningu funkcjonalnym.

Wymagania wstępne

Ogólna sprawność psychomotoryczna, znajomość metodyki wychowania fizycznego

Zakres tematyczny

- Podstawy treningu medycznego, *Health-Related Fitness* – sprawność ukierunkowana na zdrowie.
- Ocena funkcjonalna jako niezbędne narzędzie rozpoczęcia aktywności fizycznej.
- Oddech - najważniejszy wzorec ruchowy?
- Trening funkcjonalny - ukierunkowanie na ograniczenie ryzyka wystąpienia urazu, niwelowanie skutków siedzącego trybu życia i polepszenie osiągnięć sportowych (plan ćwiczeń).
- Stabilizacja centralna - metody, formy stosowane w treningu funkcjonalnym (pilates, joga, trening proprioceptywny, ćwiczenia z wykorzystaniem nowoczesnych przyborów treningowych (bossu, poduszki rehabilitacyjne, sztangi i sztangielki, ćwiczenia w systemie TRX, taśmy, kettlebells).
- Stretching, mobilność w treningu funkcjonalnym – formy i metody pracy.

Metody kształcenia

Metoda analityczna, dyskusja problemowa, samodzielne opracowywanie materiałów metodycznych, praca w grupach

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbolne efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Jest świadomy rozwoju i postępu wiedzy w zakresie treningu funkcjonalnego i zdrowotnego, potrafi kierować własnym rozwojem zawodowym i wpływać na prozdrowotne postawy podopiecznych.	K2_K01 K2_K09	- obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta - przygotowanie projektu	Laboratorium
Student jest otwarty na działania związane z bezpieczeństwem wykonywania ćwiczeń, prewencją urazów, zaburzeń powysiłkowych	K2_K07	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Laboratorium
Student definiuje, różnicuje i wyjaśnia zasady treningu funkcjonalnego i treningu indywidualnego.	K2_W02	kolokwium	Laboratorium

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Potrafi ocenić, prognozować, przeprowadzić i ewaluować program treningu funkcjonalnego. Ma umiejętność doboru ćwiczeń i obciążeń dla osób w różnym wieku i stanie wydolności oraz stanie zdrowia.	• K2_W12 • K2_U10 • K2_U11	• aktywność w trakcie zajęć • obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	• Laboratorium

Warunki zaliczenia

Laboratorium: Ocenie podlegają: kolokwium sprawdzające wiedzę, projekt indywidualny, ocena z wykonania zadań praktycznych realizowanych na zajęciach. Student nieobecny na zajęciach powinien uzupełnić braki w terminie uzgodnionym z prowadzącym.

Ocena końcowa: to średnia arytmetyczna wszystkich form przewidzianych do realizacji przedmiotu. Wyniki średniej arytmetycznej ustala się zgodnie z zasadą: średnia 3,25 stanowi ocenę końcową 3,5; średnia 3,75 stanowi ocenę końcową 4,0; średnia 4,25 stanowi ocenę końcową 4,5; średnia 4,75 stanowi ocenę końcową 5,0.

Literatura podstawowa

1. Clemenceau F.D. Gundil M. Stretching, Warszawa PZWL, 2012
2. Margulec-Adamowicz N. Molik B. Adaptowana aktywność fizyczna dla fizjoterapeutów, PZWL 2014
3. Nelson A. G. Kokkonen J. Anatomia stretchingu: ilustrowany przewodnik jak poprawić elastyczność i siłę mięśni. Studio Astropsychologii, Białystok 2011.
4. Stryła W. Pogorzała A.M, Ćwiczenia propriocepcji w rehabilitacji, PZWL 2017.
5. Giubilaro G. Mannocci G. Hatha-yoga: kurs asan dla początkujących według tradycji B.K.S. Iyengara. Lublin 1985.
6. Starrett K. Cordoza G. Bądź sprawny jak lampart: jak pozbyć się bólu, uniknąć kontuzji i zwiększyć sprawność. Galaktyka Łódź 2016.
7. Elphinston J. Stabilność, sport oraz wydajność ruchowa : biomechanika praktyczna i systematyczny trening dla osiągnięcia wydajności ruchowej i zapobiegania urazom (red) Adam M. Pogorzała. Wydawnictwo WSEiT, Poznań 2016.

Literatura uzupełniająca

1. Czasopisma i podręczniki dostępne w Bibliotece Uniwersyteckiej UZ (bazy danych w układzie alfabetycznym) <http://www.bu.uz.zgora.pl/>

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr Ewa Skorupka (ostatnia modyfikacja: 21-03-2020 17:33)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ