

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 2020/2021

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 wzorzec ruchowy?
- Trening funkcjonalny - ukierunkowanie na ograniczenie ryzyka wystąpienia urazu, niwelowanie skutków siedzącego trybu życia i polepszenie efektywności treningu sportowego (plan ćwiczeń).
- Stabilizacja centralna - metody, formy stosowane w treningu funkcjonalnym (pilates, joga, trening proprioceptywny, ćwiczenia z wykorzystaniem nowoczesnych przyborów treningowych (bossu, poduszki rehabilitacyjne, ćwiczenia w systemie TRX, taśmy, kettlebells).
- Stretching, mobilność w treningu – 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	Symbole 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. McGill S. Mechanika zdrowych pleców. Uwolnij się od bólu dzięki metodzie McGilla, Galaktyka, 2018
4. Nelson A. G. Kokkonen J. Anatomia stretchingu: ilustrowany przewodnik jak poprawić elastyczność i siłę mięśni. Studio Astropsychologii, Białystok 2011.
5. Stryła W. Pogorzała A.M. Ćwiczenia propriocepcji w rehabilitacji. PZWL 2017.
6. Starrett K. Cordoza G. Bądź sprawny jak lampart: jak pozbyć się bólu, uniknąć kontuzji i zwiększyć sprawność. Galaktyka Łódź 2016.

Literatura uzupełniająca

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

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr Ewa Skorupka (ostatnia modyfikacja: 30-04-2020 18:29)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ