Trening medyczny - opis przedmiotu

Informacje ogólne

Nazwa przedmiotu	Trening medyczny
Kod przedmiotu	16.1-WL-WF-TM
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	4
Liczba punktów ECTS do zdobycia	2
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	• 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	15	1	9	0,6	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

Przygotowanie studentów do indywidualnej pracy z osobą z dolegliwościami ortopedycznymi, neurologicznymi, krążeniowo-oddechowymi i metabolicznymi oraz powracającymi do pełnej sprawności po urazach i kontuzjach. Umiejętność tworzenia profilaktycznych programów zdrowotnych dostosowanych do konkretnych schorzeń bądź dolegliwości.

Wymagania wstępne

Znajomość anatomii i fizjologii człowieka oraz teorii treningu sportowego.

Zakres tematyczny

Podstawy treningu medycznego-ból różnicowanie objawów, wzorce ruchowe i posturalne, cel i dobór ćwiczeń, poprawa ruchomości stawów, poprawa wytrzymałości, siły i koordynacji, poprawa jakości czynności dnia codziennego i umiejętności sportowych. Testy sensomotoryczne, siłowe i wytrzymałościowe. Nauka kompensacji utraconych funkcji. Profilaktyka urazów. Pacjent ryzyka. Przeciwwskazania do treningu. Trening osób młodych i starszych.

Programy treningowe:

- kończyna dolna (staw kolanowy),

- kręgosłup (odcinek lędźwiowy, szyjny, piersiowy),

- staw ramienny.

- kręgosłup

Metody kształcenia

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

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągania efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Student definiuje i ocenia podstawowe problemy zdrowotne związane z dolegliwościami ortopedycznymi, neurologicznymi, krążeniowo-oddechowymi i metabolicznymi w treningu zdrowotnym osób młodych i starszych.	• K2_W02	• projekt • sprawdzian z progami punktowymi	• Laboratorium
Jest otwarty na działania związane z bezpieczeństwem wykonywania ćwiczeń, prewencji urazów, zaburzeń powysiłkowych. Potrafi planować proces treningu medycznego w kreatywny i oparty na wiedzy sposób.	• K2_K05 • K2_K07	• obserwacja i ocena aktywności na zajęciach • obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta • projekt	• Laboratorium

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Jest świadomy rozwoju i postępu wiedzy w zakresie treningu zdrowotnego, potrafi kierować własnym rozwojem zawodowym i wpływać na prozdrowotne postawy podopiecznych. Student jest gotowy na zawodowy kontakt z fizjoterapeutą i lekarzem.	• K2_K01 • K2_K09	• obserwacja i ocena aktywności na zajęciach • obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	• Laboratorium
Potrafi ocenić, prognozować, przeprowadzić i ewaluować program treningu medycznego. Ma umiejętność doboru ćwiczeń i obciążeń dla osoby z konkretnymi schorzeniami bądź dolegliwościami.	• K2_U10 • K2_U11	• aktywność w trakcie zajęć • obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta • projekt	• Laboratorium

Warunki zaliczenia

Laboratorium: warunkiem zaliczenia jest uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich zajęć realizowanych w czasie laboratoriów. Ocenie podlegają: kolokwium sprawdzające wiedzę, projekt indywidualny, ocena z realizacji 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. Wyd. PZWL Warszawa, 2012
2. Elphinston J. Stabilność, sport oraz wydajność ruchowa. Poznań 2016
3. Margulec-Adamowicz N. Molik B. Adaptowana aktywność fizyczna dla fizjoterapeutów. Wyd. PZWL 2014.
4. Nelson A. G. Kokkonen J. Anatomia stretchingu: ilustrowany przewodnik jak poprawić elastyczność i siłę mięśni. Wyd. Studio Astropsychologii, Białystok 2011.
5. Stryła W. Pogorzała A.M. Ćwiczenia propriocepcji w rehabilitacji. Wyd. PZWL 2014
6. McGill S. Mechanika zdrowych pleców. Uwolnij się od bólu dzięki metodzie McGilla, Galaktyka, 2018
7. http://www.backfitpro.com/

Literatura uzupełniająca

1. Kruczyński J. Szulc A. Wybrane zagadnienia z zakresu chorób i urazów narządu ruchu dla studentów i lekarzy, PZWL 2015
2. 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: 30-04-2020 21:22)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ