

Trening funkcjonalny - course description

General information	
Course name	Trening funkcjonalny
Course ID	16.1-WL-WF-TFU
Faculty	Faculty of Biological Sciences
Field of study	Physical Education / Teaching
Education profile	practical
Level of studies	Second-cycle studies leading to MS degree
Beginning semester	winter term 2021/2022

Course information	
Semester	2
ECTS credits to win	2
Course type	obligatory
Teaching language	polish
Author of syllabus	- dr Ewa Skorupka - mgr Marta Pelińska

Classes forms					
The class form	Hours per semester (full-time)	Hours per week (full-time)	Hours per semester (part-time)	Hours per week (part-time)	Form of assignment
Laboratory	30	2	18	1,2	Credit with grade

Aim of the course

Przygotowanie do indywidualnej pracy z klientem poprzez trening wykorzystujący właściwe wzorce ruchowe, mięśnie stabilizatory głębokie i propriocepcję. Umiejętne wykorzystanie przyborów w treningu funkcjonalnym.

Prerequisites

Ogólna sprawność psychomotoryczna, znajomość metodyki wychowania fizycznego

Scope

1. Podstawy treningu medycznego, *Health-Related Fitness* – sprawność ukierunkowana na zdrowie.
2. Ocena funkcjonalna jako niezbędne narzędzie rozpoczęcia aktywności fizycznej.
3. Oddech - najważniejszy wzorzec ruchowy?
4. Trening funkcjonalny - ukierunkowanie na ograniczenie ryzyka wystąpienia urazu, niwelowanie skutków siedzącego trybu życia i polepszenie efektywności treningu sportowego (plan ćwiczeń).
5. 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).
6. Stretching, mobilność w treningu – formy i metody pracy.

Teaching methods

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

Learning outcomes and methods of theirs verification

Outcome description	Outcome symbols	Methods of verification	The class form
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	- a preparation of a project - an observation and evaluation of the student's practical skills	Laboratory
Student jest otwarty na działania związane z bezpieczeństwem wykonywania ćwiczeń, prewencją urazów, zaburzeń powysiłkowych	K2_K07	an observation and evaluation of the student's practical skills	Laboratory
Student definiuje, różnicuje i wyjaśnia zasady treningu funkcjonalnego i treningu indywidualnego.	K2_W02	an evaluation test	Laboratory

Outcome description	Outcome symbols	Methods of verification	The class form
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	• activity during the classes • an observation and evaluation of the student's practical skills	• Laboratory

Assignment conditions

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.

Recommended reading

1. Clemenceau F.D. Gundil M. Stretching. Warszawa PZWL, 2012
2. Corre L. E. Ruch naturalny w praktyce, Galaktyka, 2019
3. McGill S. Postaw na plecy. Jak zbudować skuteczny program treningowy w oparciu o wyniki badań naukowych. Galaktyka, 2019
4. McGill S. Mechanika zdrowych pleców. Uwolnij się od bólu dzięki metodzie McGilla, Galaktyka, 2018
5. Nelson A. G. Kokkonen J. Anatomia stretchingu: ilustrowany przewodnik jak poprawić elastyczność i siłę mięśni. Studio Astropsychologii, Białystok 2011.
6. Stryła W. Pogorzała A.M. Ćwiczenia propriocepcji w rehabilitacji. PZWL 2017.
7. Starrett K. Cordoza G. Bądź sprawny jak lampart: jak pozbyć się bólu, uniknąć kontuzji i zwiększyć sprawność. Galaktyka , 2016.
 - <http://www.backfitpro.com/>
 - <https://www.functionalmovement.com/exercises>

Further reading

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

Notes

Modified by dr Ewa Skorupka (last modification: 15-04-2021 11:41)

Generated automatically from SyllabUZ computer system