

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 2021/2022

Informacje o przedmiocie	
Semestr	3
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 odtwarzanie właściwych wzorów ruchowych. Przedstawienie metod, technik treningu funkcjonalnego, wykorzystania zasad propriocepcji, treningu oddechowego.

Wymagania wstępne

znajomość fizjologii, metodyki, anatomii człowieka

Zakres tematyczny

- Podstawy treningu medycznego, *Health-Related Fitness* – sprawność ukierunkowana na zdrowie.
- Stabilizacja centralna - formy i metody pracy.
- Trening funkcjonalny- ograniczenie ryzyka urazu, skutków siedzącego trybu życia i polepszenie osiągnięć sportowych - różne metody pracy (pilates, trening proprioceptywny, joga)
- Wykorzystanie nowoczesnych przyborów do treningu (bossu, dysk sensomotoryczny, kettlebells, ćwiczenia w systemie TRX, taśmy thera-band).
- Stretching, mobilność a stabilność
- Pilates core stability - nowoczesne podejście do pracy z ciałem.

Metody kształcenia

Metoda poglądowa, 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_W09 K2_U11	- 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
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	- aktywność w trakcie zajęć - obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Laboratorium

Warunki zaliczenia

Laboratorium: Ocenie podlegają: 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. 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>

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: 15-04-2021 11:44)

Wygenerowano automatycznie z systemu SyllabUZ