

Przedmiot do wyboru - Metodyka treningu siłowego - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Przedmiot do wyboru - Metodyka treningu siłowego
Kod przedmiotu	12.6-WL-FIZJO-PDWMTS
Wydział	Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu
Kierunek	Fizjoterapia
Profil	praktyczny
Rodzaj studiów	jednolite magisterskie
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2022/2023

Informacje o przedmiocie	
Semestr	9
Liczba punktów ECTS do zdobycia	2
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	dr hab. Mariusz Naczek, prof. UZ

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	-	-	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

Zapoznanie studenta z zasadami treningu siłowego, metodami treningu siły, wpływem różnych metod treningu siłowego na organizm, periodyzacją treningu siłowego, nowatorskim formami treningu siłowego.

Zapoznanie studenta z techniką wykonywania ćwiczeń siłowych, z programowaniem różnych metod treningu siły w zależności od celów treningowych, płci, wieku i stanu zdrowia osoby trenującej.

Zapoznanie studenta z sposobami zwiększania efektywności ćwiczeń siłowych w fazie zaawansowanego treningu siłowego.

Wymagania wstępne

Znajomość anatomii człowieka, zwłaszcza budowy układu mięśniowego, położenia poszczególnych mięśni, ich znaczenie funkcjonalne

Znajomość fizjologii człowieka w zakresie funkcjonowania poszczególnych układów

Znajomość podstawowych procesów biochemicznych zachodzących w organizmie, ze szczególnym uwzględnieniem dróg resyntezy ATP

Zakres tematyczny

Ogólne zasady treningu siłowego

Oznaczanie składu włókien mięśniowych metodami pośrednimi, wyliczanie 1RM (maksymalnego obciążenia) na podstawie wysiłku maksymalnego (metoda bezpośrednia) oraz submaksymalnego (metoda pośrednia).

Technika wykonywania ćwiczeń siłowych; teoria i praktyka

Rozgrzewka w treningu siłowym; teoria i praktyka

Specyfika treningu kulturystycznego, odmiany treningu, metodyka treningu i jego następstwa

Trening metodą ciężkoatletyczną; metodyka treningu i jego następstwa

Trening metodą kulturystyczną; metodyka treningu i jego następstwa

Trening metodą izometryczną; metodyka treningu i ich następstwa

Trening obwodowy i wytrzymałościowo - siłowy; metodyka treningów i ich następstwa

Trening ekscentryczny i plyometryczny; metodyka treningów i ich następstwa

Nowe formy treningu siłowego – trening inercyjny

Trening siłowy osób starszych i osób o ograniczonej funkcjonalności motorycznej

Trening siłowy kobiet

Trening siłowy dzieci i młodzieży

Doping i jego skutki w treningu siłowym

Metody kształcenia

metody oparte na praktycznej działalności studentów

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągania efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Zna i rozumie podstawy uczenia się kontroli postawy i ruchu oraz nauczania czynności ruchowych	• A.W16	- bieżąca kontrola na zajęciach - zaliczenie - ustne, opisowe, testowe i inne	• Laboratorium
Potrafi ocenić poszczególne cechy motoryczne	• A.U12	- bieżąca kontrola na zajęciach - zaliczenie - ustne, opisowe, testowe i inne	• Laboratorium
Potrafi oceniać sprawność fizyczną i funkcjonalną w oparciu o aktualne testy dla wszystkich grup wiekowych	• A.U13	- bieżąca kontrola na zajęciach - zaliczenie - ustne, opisowe, testowe i inne	• Laboratorium
Potrafi organizować działania ukierunkowane na edukację zdrowotną, promocję zdrowia i profilaktykę niepełnosprawności	• B.U4	- bieżąca kontrola na zajęciach - zaliczenie - ustne, opisowe, testowe i inne	• Laboratorium
Potrafi wykazać umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych i zdrowotnych)	• B.U9	- bieżąca kontrola na zajęciach - zaliczenie - ustne, opisowe, testowe i inne	• Laboratorium
Zna i rozumie zasady doboru różnych form adaptowanej aktywności fizycznej, sportu, turystyki oraz rekreacji terapeutycznej w procesie leczenia i podtrzymywania sprawności osób ze specjalnymi potrzebami, w tym osób z niepełnosprawnościami	• C.W11	- bieżąca kontrola na zajęciach - zaliczenie - ustne, opisowe, testowe i inne	• Laboratorium
Potrafi konstruować trening medyczny, w tym różnorodne ćwiczenia, dostosowywać poszczególne ćwiczenia do potrzeb ćwiczących, dobrać odpowiednie przyrządy i przybory do ćwiczeń ruchowych oraz stopniować trudność wykonywanych ćwiczeń;	• C.U5	- bieżąca kontrola na zajęciach - zaliczenie - ustne, opisowe, testowe i inne	• Laboratorium
Potrafi wykazać umiejętności ruchowe konieczne do demonstracji i zapewnienia bezpieczeństwa podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń	• C.U7	- bieżąca kontrola na zajęciach - zaliczenie - ustne, opisowe, testowe i inne	• Laboratorium
Potrafi podejmować działania promujące zdrowy styl życia na różnych poziomach oraz zaprojektować program profilaktyczny w zależności od wieku, płci, stanu zdrowia oraz warunków życia pacjenta, ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej	• C.U17	- bieżąca kontrola na zajęciach - zaliczenie - ustne, opisowe, testowe i inne	• Laboratorium
Potrafi dokonać oceny stanu układu ruchu człowieka w warunkach statyki i dynamiki (badanie ogólne, odcinkowe, miejscowe)	• D.U3	- bieżąca kontrola na zajęciach - zaliczenie - ustne, opisowe, testowe i inne	• Laboratorium

Warunki zaliczenia

Laboratorium:

- zaliczenie na ocenę części teoretycznej obejmuje materiał ćwiczeniowy i jest realizowane w formie testu, warunkiem zaliczenia jest otrzymanie przez studenta minimum 50% maksymalnej do zdobycia ilości punktów.
- zaliczenie praktyczne - opis techniki wybranych przez prowadzącego ćwiczeń siłowych oraz prezentacja wykonania właściwej techniki ćwiczeń (3 ćwiczenia). Skala punktów za poszczególne ćwiczenia wynosi 1-5. Warunkiem zaliczenia jest uzyskanie min 8/15 pkt.

Wyniki średniej arytmetycznej za część teoretyczną i praktyczną 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.

Nieobecności - dopuszcza się 1 usprawiedliwioną nieobecność, którą Student jest zobowiązany odrobić z inną grupą lub w godzinach konsultacyjnych u prowadzącego zajęcia. Godziny konsultacyjne są podane do wiadomości studentów z początkiem roku akademickiego.

Literatura podstawowa

1. Adach Zdzisław, Naczek Mariusz, W: Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego, 2019 / w Podstawy treningu fizycznego 2019, red. nauk. Jan Górski, Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL, s. 81-120.
2. Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł. Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców. Biblioteka trenera. Warszawa 2001
3. Zajac A. Współczesny trening siły mięśniowej. Katowice 2010.

Literatura uzupełniająca

1. ACSM'S Resources for the Health Fitness Specialist. Lippincott Williams & Wilkins, 2014
2. Bushman B. ACSM. Complete Guide to Fitness & Health. Human Kinetics, 2011.

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr hab. n. med. Magdalena Gibas-Dorna, prof. UZ (ostatnia modyfikacja: 22-04-2022 08:49)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ