

Przedmiot do wyboru - Podstawy treningu motorycznego - course description

General information	
Course name	Przedmiot do wyboru - Podstawy treningu motorycznego
Course ID	12.6-WL-FIZJO-PDWPTM
Faculty	Faculty of Medicine and Health Sciences
Field of study	Fizjoterapia
Education profile	practical
Level of studies	Long-cycle studies leading to MS degree
Beginning semester	winter term 2022/2023

Course information	
Semester	9
ECTS credits to win	2
Course type	obligatory
Teaching language	polish
Author of syllabus	dr Bartłomiej Hes

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	-	-	Credit with grade

Aim of the course

Zapoznanie z wybranymi elementami teoretycznymi i praktycznymi współczesnych metod treningu motorycznego oraz jego kierowania i prowadzenia z uwzględnieniem różnych aspektów motoryczności człowieka. Nabycie przez studentów specjalistycznych umiejętności ruchowych z zakresu kształtowania różnych zdolności motorycznych. Zapoznanie studentów z szerokim wachlarzem ćwiczeń uzupełniających oraz ich wykorzystaniem w poszczególnych rodzajach treningu u osób o różnym poziomie sprawności fizycznej.

Prerequisites

Wiedza z zakresu anatomii, fizjologii, kinezylogii. Znajomość metodologii nauczania ruchu. Sprawność fizyczna umożliwiająca czynne uczestnictwo w zajęciach.

Scope

- Wybrane pojęcia z zakresu motoryczności człowieka – struktura motoryczności, podział zdolności motorycznych, metody i sposoby ich kształtowania oraz oceny.
- Siła mięśniowa, moc i wytrzymałość siłowa – wybrane pojęcia, rodzaje ćwiczeń siłowych, wybrane metody treningu, uwagi praktyczne. Możliwości zastosowania treningu siłowego w fizjoterapii.
- Wytrzymałość – wybrane pojęcia, rodzaje wytrzymałości, wybrane metody treningu, uwagi praktyczne. Możliwości zastosowania treningu wytrzymałościowego w fizjoterapii.
- Kształtowanie wybranych zdolności motorycznych – siła, moc, szybkość, koordynacja ruchowa.
- Metodyka i programowanie treningu motorycznego.
- Wybrane formy i metody treningu motorycznego: trening funkcjonalny, trening stabilizacyjny („core stability”), trening plyometryczny, trening z obciążeniem ciężarem własnego ciała.
- Przygotowanie i prowadzenie zajęć ruchowych z wykorzystaniem wybranych metod i form treningu motorycznego.

Teaching methods

- Prezentacja multimedialna, opis, objaśnienie, pokaz, instruktaż do ćwiczeń, praca w grupach, dyskusja moderowana,
- Zajęcia ruchowe, ćwiczenia przedmiotowe
- Przygotowanie i prowadzenie zajęć ruchowych (treningu motorycznego)

Learning outcomes and methods of theirs verification

Outcome description	Outcome symbols	Methods of verification	The class form
Student zna zasady doboru różnych środków, forma i metod terapeutycznych w zależności od rodzaju dysfunkcji, stanu i wieku pacjenta.	C.W5	a pass - oral, descriptive, test and other	Laboratory
Student posiada teoretyczne i metodyczne podstawy procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych w zakresie treningu motorycznego.	C.W6	an observation and evaluation of activities during the classes	Laboratory

Outcome description	Outcome symbols	Methods of verification	The class form
Student zna zasady doboru różnych form adaptowanej aktywności fizycznej w procesie leczenia i podtrzymania sprawności osób ze specjalnymi potrzebami, w tym osób z niepełnosprawnościami.	• C.W11	• an ongoing monitoring during classes	• Laboratory
Student potrafi dobierać i prowadzić zajęcia ruchowe ukierunkowane na kształtowanie poszczególnych zdolności motorycznych u osób zdrowych oraz osób z różnymi dysfunkcjami.	• C.U3	• an observation and evaluation of the student's practical skills	• Laboratory
Student potrafi konstruować trening medyczny w określonym celu dostosowując poszczególne ćwiczenia do potrzeb ćwiczących. Student potrafi dobrać odpowiednie przybory i przyrządy do ćwiczeń ruchowych, metodycznie uczyć ich wykonywania stopniując natężenie trudności oraz wysiłku fizycznego.	• C.U5 • C.U6	• a draft • an observation and evaluation of the student's practical skills	• Laboratory
Student posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe konieczne do demonstracji ćwiczeń oraz zapewnienia bezpieczeństwa podczas ich wykonywania.	• C.U7	• an observation and evaluation of the student's practical skills	• Laboratory
Student zna i rozumie podstawy uczenia się kontroli postawy i ruchu oraz nauczania czynności ruchowych.	• A.W16	• a pass - oral, descriptive, test and other • an ongoing monitoring during classes	• Laboratory
Student potrafi ocenić poszczególne cechy motoryczne.	• A.U12	• a pass - oral, descriptive, test and other • an ongoing monitoring during classes	• Laboratory

Assignment conditions

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest aktywne uczestnictwo w zajęciach; zaliczenie sprawdzianu z wiedzy z zakresu motoryczności człowieka (struktura motoryczności, podział zdolności motorycznych, metody i sposoby ich kształtowania oraz oceny); przygotowanie i prowadzenie zajęć ruchowych (treningu motorycznego) według przygotowanego konspektu.

Podczas zajęć student jest aktywny, realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne, otoczenia i współpracowników.

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.

Dopuszcza się 30% nieobecności (usprawiedliwionych), które Student powinien uzupełnić w terminie uzgodnionym z prowadzącym zajęcia (max na dwa tygodnie przed końcem zajęć). Usprawiedliwioną nieobecność Student/-ka zobowiązani są odpracować w formie odpowiedzi ustnej lub pisemnej (wg wskazań osoby prowadzącej). Pozostałe warunki, nie wymienione w punkcie rozstrzygane są zgodnie z Regulaminem Studiów na Uniwersytecie Zielonogórskim <https://www.uz.zgora.pl/index.php?regulamin-studiow>

Recommended reading

1. Adach Z., Nacz M. (2019) Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego W: Podstawy treningu fizycznego, 2019, red. nauk. Jan Górski, Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL, s. 81-120.
2. Czerwiński J. Sadowski J. Sozański H. (2015) Podstawy teorii i technologii treningu sportowego tom 1 i 2. AWF Warszawa.
3. Osiński W. (2003) , Antropomotoryka, AWF Poznań.
4. Czasopisma i podręczniki dostępne w Bibliotece Uniwersyteckiej UZ (bazy danych w układzie alfabetycznym) <http://www.bu.uz.zgora.pl/>

Further reading

1. Boyle M. (2019) Nowoczesny trening funkcjonalny. Warszawa, Wydawnictwo Galaktyka.
2. Margulec Adamowicz N., Kosmol A., Molik B. (2018). Adaptowana aktywność fizyczna dla fizjoterapeutów. Warszawa, PZWL.
3. Pacek A., Babiarsz M. (2019) Sekrety przygotowania motorycznego w sporcie, Print Management, Gdynia.
4. Rippetoe M. (2018) Zaczynj od siły. Warszawa, Wydawnictwo Galaktyka.

Notes

Modified by dr hab. n. med. Magdalena Gibas-Dorna, prof. UZ (last modification: 22-04-2022 08:49)

Generated automatically from SylabUZ computer system