

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 2022/2023

Informacje o przedmiocie	
Semestr	2
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

Celem przedmiotu jest zapoznanie studenta z zasadami treningu funkcjonalnego. Przedstawienie fundamentalnych umiejętności ruchowych, regresji i progresji ćwiczeń funkcjonalnych oraz metod, technik treningu funkcjonalnego, które przygotują studenta do pracy z klientem uwzględniając wielowektorową naturę ruchu oraz indywidualne potrzeby podopiecznego.

Wymagania wstępne

Ogólna sprawność psychomotoryczna, znajomość metodyki wychowania fizycznego

Zakres tematyczny

1. Podstawowe informacje o wzorcach ruchowych: uniwersalne zasady ruchu, mobilność i propriocepcja, stabilność i siła mięśniowa, fundamentalne umiejętności, funkcjonalny zakres ruchu, modele kontroli motorycznej, wzorce ruchowe
2. Przygotowanie ruchowe (funkcjonalna rozgrzewka)
3. Zasady programowania ćwiczeń funkcjonalnych, konstruowanie planów treningowych, długofalowa perspektywa rozwoju atletycznego
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.

Metody kształcenia

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

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągania efektów uczenia się

Opis efektu	Symbolne 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_K01 • K2_K09	• 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

Opis efektu	Symbol e efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
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 • K2_U11	• aktywność w trakcie zajęć • obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	• Laboratorium

Warunki zaliczenia

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.

Dopuszcza się 20% 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>

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

- Corre L. E. Ruch naturalny w praktyce, Galaktyka, 2019
- McGill S. Postaw na plecy. Jak zbudować skuteczny program treningowy w oparciu o wyniki badań naukowych. Galaktyka, 2019
- McGill S. Mechanika zdrowych pleców. Uwolnij się od bólu dzięki metodzie McGilla, Galaktyka, 2018
- Nelson A. G. Kokkonen J. Anatomia stretchingu: ilustrowany przewodnik jak poprawić elastyczność i siłę mięśni. Studio Astropsychologii, Białystok 2011.
- 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: 26-04-2022 21:48)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ