

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	3
Liczba punktów ECTS do zdobycia	2
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	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

- 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
- Przygotowanie ruchowe (funkcjonalna rozgrzewka)
- Zasady programowania ćwiczeń funkcjonalnych, konstruowanie planów treningowych, długofalowa perspektywa rozwoju atletycznego
- Trening funkcjonalny - ukierunkowanie na ograniczenie ryzyka wystąpienia urazu, niwelowanie skutków siedzącego trybu życia i polepszenie efektywności treningu sportowego (plan ćwiczeń).
- 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).
- 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 osiągnięcia 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
Student definiuje, różnicuje i wyjaśnia zasady treningu funkcjonalnego i treningu indywidualnego.	K2_W02	kolokwium	Laboratorium

Opis efektu	Symbolizacja efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
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 21:49)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ