

Trening medyczny - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Trening medyczny
Kod przedmiotu	16.1-WL-WF-TM
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	4
Liczba punktów ECTS do zdobycia	2
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	dr Ewa Skorupka

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	15	1	9	0,6	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

Przygotowanie studentów do indywidualnej pracy z osobą z dolegliwościami ortopedycznymi i powracającymi do pełnej sprawności po urazach. Umiejętność tworzenia profilaktycznych programów zdrowotnych dostosowanych do konkretnych schorzeń bądź dolegliwości.

Wymagania wstępne

Znajomość anatomii i fizjologii człowieka oraz teorii treningu sportowego.

Zakres tematyczny

- Podstawy treningu medycznego - praca z wykorzystaniem wzorów ruchowych i posturalnych, właściwa stabilizacja stawów.
- Wykorzystanie oceny funkcjonalnej, statycznej i dynamicznej postawy ciała do projektowania jednostki zajęciowej
- Ćwiczenia i metody stosowane w profilaktyce urazów. Pacjent ryzyka. Przeciwwskazania do treningu.
-
- Programy treningowe: kończyna dolna (staw kolanowy i biodrowy), kręgosłup (odcinek lędźwiowy, szyjny), staw ramienny, kręgosłup.
- Przygotowanie projektu treningu zdrowotnego dla:
 - dla osób starszych,
 - dla osób z bólem kręgosłupa L –S
 - z zaburzeniami w obrębie stawów biodrowych, kolanowych, ramiennych
 - usprawniających równowagę statyczną i dynamiczną
 - z wykorzystaniem taśm gumowych (theraband, tubing, taśma elastyczna, mini taśma)
 - osób z problemami kardiologicznymi (nadciśnienie)

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
Student definiuje i ocenia problemy zdrowotne osób w różnym wieku, dokonuje oceny funkcjonalnej (wzorce ruchowe, ocena statyczna i dynamiczne postawy ciała) w celu planowania właściwego treningu.	- K2_W01 - K2_W03	- bieżąca kontrola na zajęciach - obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Laboratorium
Potrafi prognozować, przeprowadzić i ewaluować program treningu zdrowotnego, medycznego i przygotować jego pisemny konspekt. Ma umiejętność doboru ćwiczeń i obciążeń dla osoby z konkretnymi schorzeniami bądź dolegliwościami. Potrafi przygotować konspekt zajęć	- K2_U11 - K2_U13	- obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta - przygotowanie projektu	Laboratorium

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Jest świadomy rozwoju i postępu wiedzy w zakresie treningu zdrowotnego, potrafi kierować własnym rozwojem zawodowym i wpływać na prozdrowotne postawy podopiecznych. Student jest gotowy na zawodowy kontakt z fizjoterapeutą i lekarzem.	• K2_K01 • K2_K09	• dyskusja • obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	• Laboratorium

Warunki zaliczenia

Laboratorium: warunkiem zaliczenia przedmiotu jest aktywny udział studentów w zajęciach, przygotowanie projektu treningu medycznego dla osób w różnym wieku, stanie zdrowia i sprawności (zestaw ćwiczeń, konspekt zajęć).

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>

Literatura podstawowa

1. Corre L. E. Ruch naturalny w praktyce, Galaktyka, 2019
2. Elphinston J. Stabilność, sport oraz wydajność ruchowa. Poznań 2016
3. Stryła W. Pogorzała A.M. Ćwiczenia propriocepcji w rehabilitacji. Wyd. PZWL 2014
4. McGill S. Mechanika zdrowych pleców. Uwolnij się od bólu dzięki metodzie McGilla, Galaktyka, 2018
5. McGill S. (2019) Postaw na plecy. Jak zbudować skuteczny program treningowy w oparciu o wyniki badań naukowych. Galaktyka

Literatura uzupełniająca

1. Kruczyński J. Szulc A. Wybrane zagadnienia z zakresu chorób i urazów narządu ruchu dla studentów i lekarzy, PZWL 2015
2. Czasopisma i podręczniki dostępne w Bibliotece Uniwersyteckiej UZ (bazy danych w układzie alfabetycznym) <http://www.bu.uz.zgora.pl/>
3. <http://www.backfitpro.com/>

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr Ewa Skorupka (ostatnia modyfikacja: 26-04-2022 22:27)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ