

Przedmiot do wyboru - Podstawy treningu zdrowotnego osób w różnym wieku - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Przedmiot do wyboru - Podstawy treningu zdrowotnego osób w różnym wieku
Kod przedmiotu	12.0-WL-LekAM-PTZORW
Wydział	Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu
Kierunek	Lekarski
Profil	ogólnoakademicki
Rodzaj studiów	jednolite magisterskie sześcioletnie
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	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
Ćwiczenia	30	2	30	2	Zaliczenie

Cel przedmiotu

Od kilku dekad widoczny jest trend zmniejszania się codziennej aktywności fizycznej człowieka związanej z wytwarzaniem dóbr, pracą, przemieszczaniem się. Negatywnym efektem akinezji są otyłość (z licznymi jej konsekwencjami zdrowotnymi), degradacja układu ruchu; zarówno biernego jak i czynnego, liczne patologie `na poziomie wielu układów. Ponadto starzejące się i nieaktywne fizycznie społeczeństwo stanowi duże wyzwanie dla służby zdrowia. Jednym ze sposobów przeciwdziałania w/w konsekwencjom obecnego stylu życia jest trening zdrowotny. Celami przedmiotu są: wyposażenie słuchaczy w wiedzę i umiejętności rozpoznawania deficytów ustroju związanych z akinezją, zaznajomienie studenta z wybranymi metodami treningowymi i fizjologicznymi następstwami ich stosowania, przekazanie wiedzy z zakresu planowania i realizacji wybranych form treningu siłowego i wytrzymałościowego. Student po realizacji przedmiotu będzie potrafił zaplanować trening zdrowotny różnych osób oraz będzie w stanie zweryfikować poprawność wykonywanych ćwiczeń, a także obiektywnie ocenić efektywność stosowanych metod treningowych.

Wymagania wstępne

Wiedza z zakresu anatomii prawidłowej i czynnościowej, fizjologia człowieka.

Zakres tematyczny

- Aktywność fizyczna człowieka w świecie współczesnym na tle ewolucji oraz jej znaczenie dla zdrowia.
- Rodzaje wysiłków fizycznych i wpływ poszczególnych typów wysiłku na wybrane układy ustroju.
- Energetyka wysiłków fizycznych.
- Ocena wydolności z wykorzystaniem prostych testów fizjologicznych.
- Otyłość i jej fizjologiczne następstwa.
- Ocena komponentów ustroju za pomocą metody bioimpedancji.
- Podstawy treningu zdrowotnego; zasady i składowe treningu.
- Trening wytrzymałości, koncepcje tradycyjne i innowacje.Fizjologiczne następstwa treningu. Trening ukierunkowany na redukcję tkanki tłuszczowej.
- Trening siły: metoda obwodowa i metoda kulturystyczna.
- Technika wykonania wybranych ćwiczeń siłowych.
- Trening siły: metoda inercyjna.
- Fizjologiczne następstwa treningu siłowego
- Testy wydolnościowe dedykowane osobom w wieku starszym i i niskiej wydolności.
- Trening siłowy dzieci i osób starszych.
- Formy aktywności fizycznej dedykowane seniorom.

Metody kształcenia

Wykład, dyskusja, burza mózgów, zajęcia praktyczne.

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
udzielać porad w kwestii przestrzegania zaleceń terapeutycznych i prozdrowotnego trybu życia;	D.U09	- aktywność w trakcie zajęć - dyskusja - test końcowy	Ćwiczenia

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
opisywać zmiany w funkcjonowaniu organizmu w sytuacji zaburzenia homeostazy, w szczególności określać jego zintegrowaną odpowiedź na wysiłek fizyczny	C.U20	- aktywność w trakcie zajęć - test końcowy	Ćwiczenia
wykonywać proste testy czynnościowe oceniające organizm człowieka jako układ regulacji stabilnej (testy obciążeniowe, wysiłkowe) i interpretować dane liczbowe dotyczące podstawowych zmiennych fizjologicznych;	B.U07	- aktywność w trakcie zajęć - test końcowy	Ćwiczenia
zasady promocji zdrowia, jej zadania i główne kierunki działania, ze szczególnym uwzględnieniem znajomości roli elementów zdrowego stylu życia	D.W14	- aktywność w trakcie zajęć - dyskusja - test końcowy	Ćwiczenia

Warunki zaliczenia

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest obecność studenta na zajęciach oraz uzyskanie pozytywnej oceny końcowej z zaliczenia końcowego - testu. W przypadkach nieobecności na ćwiczeniach Student ma obowiązek uzupełnić braki w terminie uzgodnionym z prowadzącym zajęcia, co jest warunkiem podejścia do zaliczenia końcowego. Jeśli powstałe braki nie zostaną uzupełnione przez Studenta do dnia terminu zaliczenia końcowego w pierwszym terminie zaliczenia Student nie zalicza przedmiotu, co nie zwalnia Go z konieczności uzupełniania braków. Jeśli braki nie zostaną uzupełnione do terminów poprawkowych również i w tych terminach Student nie zalicza przedmiotu. Przekroczenie 30% nieobecności skutkuje brakiem możliwości zaliczania przedmiotu - student nie będzie klasyfikowany. Aby uzyskać zaliczenie przedmiotu Student musi uzyskać powyżej 60% uzyskanych punktów przewidzianych w teście.

Pozostałe warunki, nie wymienione w tym punkcie określa Regulamin Studiów na Uniwersytecie Zielonogórskim

Literatura podstawowa

Górski J. (red.). Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2019.

Zając A. Współczesny trening siły mięśniowej. Katowice 2010.

Jaskólski A., Jaskólska A. Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka, AWF Wrocław, 2005

Literatura uzupełniająca

ACSM'S Resources for the Health Fitness Specialist. Lippincott Williams & Wilkins, 2014

Bushman B. ACSM. Complete Guide to Fitness & Health. Human Kinetics, 2011.

Krauss Hanna, Gibas-Dorna Magdalena. Fizjologia człowieka. Podstawy. PZWL Wydawnictwo Lekarskie 2021.

Uwagi

Przedmiot pozwala studentowi uzupełnić wiedzę medyczną w zakresie kształtowania postaw i zachowań prozdrowotnych. Pozyskana wiedza pozwala na właściwe doradztwo pacjentowi w celu poprawy stanu zdrowia poprzez podjęcie optymalnych dla pacjenta form aktywności fizycznej. Osoba prowadząca zajęcia ma szerokie doświadczenie w zakresie prowadzenia i nauczania treningu prozdrowotnego, a także w zakresie oceny wydolności fizycznej osób w różnym wieku. Doświadczenie te mają odzwierciedlenie w aktywności publikacyjnej prowadzącego zajęcia.

Zmodyfikowane przez dr hab. n. med. Agnieszka Ziółkowska, prof. UZ (ostatnia modyfikacja: 13-05-2022 10:21)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ