

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 2018/2019

Informacje o przedmiocie	
Semestr	3
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

Przygotowanie do indywidualnej pracy z klientem/pacjentem poprzez odtwarzanie właściwych wzorów ruchowych, kontroli motorycznej i sensomotorycznej oraz znaczenia stabilizacji jako podstawy treningu funkcjonalnego. Przedstawienie metod, technik treningu funkcjonalnego.

Wymagania wstępne

Ogólna sprawność psychomotoryczna

Zakres tematyczny

- Podstawy treningu medycznego, *Health-Related Fitness* – sprawność ukierunkowana na zdrowie.
- Stabilizacja centralna (core stability) – znaczenie w treningu, formy , metody pracy
- Formy treningu stabilizacyjnego, pilates, trening proprioceptywny, ćwiczenia z wykorzystaniem nowoczesnych narzędzi treningowych (bosu, poduszki rehabilitacyjne, sztangi i sztangelki, ćwiczenia w systemie TRX, taśmy, kettlebells), cross fit.
- Stretching w postępowaniu leczniczym, profilaktycznym i sportowym – formy, metodyka.
- Joga – metodyka ćwiczeń, odmiany.
- Pilates core stability - nowoczesne podejście do pracy z ciałem

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
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
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	- 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.

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

1. Bouchard C., Shephard R. J. (1994): Physical activity, fitness and health: the model and key concepts. [In:] Physical activity, fitness and health. Red. C. Bouchard, R. J. Shephard, T. Stephens. Champaign, Ill.: Human Kinetics Publishers, 77-88.
2. Clemenceau F.D., Gundil M. Stretching, Warszawa PZWL, 2012
3. Elphinston J. Stabilność, sport oraz wydajność ruchowa Poznań 2016
4. Kasperczy T. Mucha D. Zarys kinezylogii, Kraków 2016
5. Margulec-Adamowicz N. Molik B, Adaptowana aktywność fizyczna dla fizjoterapeutów, PZWL 2014
6. Nelson A. G., Kokkonen J. Anatomia stretchingu: ilustrowany przewodnik jak poprawić elastyczność i siłę mięśni,. Białystok, Studio Astropsychologii, Wyd. 2, 2011.
7. Stryła W. Pogorzała A.M, Ćwiczenia propriocepcji w rehabilitacji, PZWL 2014
8. Eliade M.Techniki jogi, Warszawa 2009
9. Cobler H.D. Anatomia Hatha Jogi, Wydawnictwo: IBR Focus Sp. z o.o.
10. Abigail E. Anatomia jogi, 2012
11. Czasopisma i podręczniki dostępne w Bibliotece Uniwersyteckiej UZ (bazy danych w układzie alfabetycznym) <http://www.bu.uz.zgora.pl/>

Literatura uzupełniająca

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr Ewa Skorupka (ostatnia modyfikacja: 10-04-2019 14:11)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ