

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 2018/2019

Informacje o przedmiocie	
Semestr	4
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	15	1	9	0,6	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

Przygotowanie studentów do indywidualnej pracy z osobą z dolegliwościami ortopedycznymi, neurologicznymi, krążeniowo-oddechowymi i metabolicznymi oraz powracającymi do pełnej sprawności po urazach i kontuzjach. 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-ból różnicowanie objawów, wzorce ruchowe i posturalne, cel i dobór ćwiczeń, poprawa ruchomości stawów, poprawa wytrzymałości, siły i koordynacji, poprawa jakości czynności dnia codziennego i umiejętności sportowych, nauka kompensacji utraconych funkcji, profilaktyka urazów. Pacjent ryzyka, przeciwwskazania do treningu. Programy treningowe: kończyna dolna (staw kolanowy), kręgosłup (odcinek lędźwiowy, szyjny, piersiowy), staw ramienny, trening osób młodych i starszych, testy sensomotoryczne, siłowe i wytrzymałościowe.

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 podstawowe problemy zdrowotne związane z dolegliwościami ortopedycznymi, neurologicznymi, krążeniowo-oddechowymi i metabolicznymi w treningu zdrowotnym osób młodych i starszych.	K2_W02	- projekt - sprawdzian z progami punktowymi	Laboratorium
Jest otwarty na działania związane z bezpieczeństwem wykonywania ćwiczeń, prewencji urazów, zaburzeń powysiłkowych. Potrafi planować proces treningu medycznego w kreatywny i oparty na wiedzy sposób.	K2_K05 K2_K07	- obserwacja i ocena aktywności na zajęciach - obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta - projekt	Laboratorium
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	- obserwacja i ocena aktywności na zajęciach - obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Laboratorium

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Potrafi ocenić, prognozować, przeprowadzić i ewaluować program treningu medycznego. Ma umiejętność doboru ćwiczeń i obciążeń dla osoby z konkretnymi schorzeniami bądź dolegliwościami.	• K2_U10 • K2_U12	• aktywność w trakcie zajęć • obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta • projekt	• Laboratorium

Warunki zaliczenia

Laboratorium: warunkiem zaliczenia jest uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich zajęć realizowanych w czasie laboratoriów. Ocenie podlegają: kolokwium sprawdzające wiedzę, projekt indywidualny, ocena z realizacji 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. Clemenceau F.D. Gundil M. Stretching. Wyd. PZWL Warszawa, 2012
2. Elphinston J. Stabilność, sport oraz wydajność ruchowa. Poznań 2016
3. Kasperczy T. Mucha D. Zarys kinezylogii. Kraków 2016
4. Margulec-Adamowicz N. Molik B. Adaptowana aktywność fizyczna dla fizjoterapeutów. Wyd. PZWL 2014.
5. Nelson A. G. Kokkonen J. Anatomia stretchingu: ilustrowany przewodnik jak poprawić elastyczność i siłę mięśni. Wyd. Studio Astropsychologii, Wyd. 2, Białystok 2011.
6. Stryła W. Pogorzała A.M. Ćwiczenia propriocepcji w rehabilitacji. Wyd. PZWL 2014
7. Czasopisma i podręczniki dostępne w Bibliotece Uniwersyteckiej UZ (bazy danych w układzie alfabetycznym) <http://www.bu.uz.zgora.pl/>

Literatura uzupełniająca

1. Kruczyński J. Szulc A. Wybrane zagadnienia z zakresu chorób i urazów narządu ruchu dla studentów i lekarzy, PZWL 2015
2. Magiera L., Walaszek R. Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej Kraków, Biosport, 2014

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr Grażyna Biczysko (ostatnia modyfikacja: 18-10-2018 18:23)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ