



Sylabus przedmiotu - część A Trening funkcjonalny i stabilizacyjny

104SJP-TFiS
ECTS: 1.00
CYKL: 2024L

TREŚCI MERYTORYCZNE

ĆWICZENIA PRAKTYCZNE

Zasady oddychania (przeponowe/brzuszne). Kompleks lędźwiowo-miedniczo-biodrowy. Ro-la stawu biodrowego w stabilizacji. Rola łopatki w stabilizacji. Zasady układania programu treningu stabilizacji. Podstawy treningu funkcjonalnego. Ćwiczenia funkcjonalne i niefunkcjonalne. Dynamiczna rozgrzewka. Skutki przykurczonych i osłabionych mięśni. Zasady układania programu treningu funkcjonalnego. Sprzęt stosowany w treningu stabilizacji.

CEL KSZTAŁCENIA

Zapoznanie z zasadami prowadzenia treningu funkcjonalnego i stabilizacyjnego w fizjoterapii sportowej

OPIS EFEKTÓW UCZENIA SIĘ PRZEDMIOTU W ODNIESIENIU DO OPISU CHARAKTERYSTYK DRUGIEGO STOPNIA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ DLA KWALIFIKACJI NA POZIOMACH 6-8 POLSKIEJ RAMY KWALIFIKACJI W ODNIESIENIU DO DYSCYPLIN NAUKOWYCH I EFEKTÓW KIERUNKOWYCH

Symbole efektów dyscyplinowych:

M/NKFP_P7S_WK.C.W11.+,
M/NZP_P7S_KR.KP7_KR3+, M/NZP_P7S_UW.C.U3.+,
M/NZP_P7S_UW.C.U17.+

Symbole efektów kierunkowych:

C.U3.+, C.W11.+, KP7_KR3+, C.U17.+

EFEKTY UCZENIA SIĘ:

Wiedza:

W1 - zna i rozumie metodykę treningu funkcjonalnego i stabilizującego jako formy oddziaływania terapeutycznego na osoby aktywne sportowo

Umiejętności:

U1 - potrafi zaplanować i kontrolować proces medycznego treningu stabilizacyjnego i terapeutycznego

U2 - potrafi udzielić porady w zakresie trybu życia i właściwego postępowania w czasie treningu w celu uniknięcia kontuzji

Kompetencje społeczne:

K1 - jest gotów do prezentowania postawy promującej zdrowy styl życia, propagowania i aktywnego kreowania zdrowego stylu życia i promocji zdrowia

FORMY I METODY DYDAKTYCZNE:

Ćwiczenia praktyczne(W1;U1;U2;K1):ćwiczenia praktyczne

FORMA I WARUNKI WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ:

Ćwiczenia praktyczne (Kolokwium praktyczne) - - - W1, U1, U2, K1

LITERATURA PODSTAWOWA:

Akty prawne określające efekty uczenia się:
274/2023

Dyscypliny: nauki medyczne, nauki o kulturze fizycznej, nauki o zdrowiu

Status przedmiotu:

Fakultatywny

Grupa przedmiotów:C -

Podstawy fizjoterapii

Kod: ISCED 0915

Kierunek studiów:

Fizjoterapia

Zakres kształcenia:

Profil kształcenia:

Praktyczny

Forma studiów: Stacjonarne

Poziom studiów: Jednolite
magisterskie

Rok/semestr: 2/4

Rodzaj zajęć: Ćwiczenia praktyczne

Liczba godzin w

semestrze: Ćwiczenia

praktyczne: 15.00

Język wykładowy: polski

Przedmioty

wprowadzające: -

Wymagania wstępne:-

Nazwa jednostki org.

realizującej przedmiot:

Osoba odpowiedzialna za

realizację

przedmiotu: dr hab. Dariusz

Czaprowski, prof. UWM

e-mail:

dariusz.czaprowski@uwm.edu.pl

Uwagi dodatkowe:

1. Nowotny N., *Podstawy kliniczne fizjoterapii w dysfunkcjach narządu ruchu*, Wyd. Medipage, R. 2006
2. Kiwerski J., Kowalski M., Krasuski M., *Urazy i schorzenia kręgosłupa*, Wyd. PZWL, R. 2001
3. Duckworth A. D., *Ortopedia, traumatologia i reumatologia*, Wyd. Elsevier Urban Partner, R. 2009
4. , *National Strength Conditioning Association, Exercise Technique Manual for Resistance Training*, Wyd. Human Kinetics Publishers, R. 2008
5. Faigenbaum A., Westcott W., *Youth Strength Training*, Wyd. Human Kinetics, R. 2009
6. Cook G., *Athletic Body in Balance*, Wyd. Human Kinetics, R. 2003
7. Bown L., Ferrigno V., *Training for Speed, Agility, and Quickness*, Wyd. Human Kinetics, R. 2005
8. Bahr R., Engebretsen L., *Handbook of Sports Medicine and Science, Sports Injury Prevention*, Wyd. Wiley-Blackwell, R. 2009
9. 9. Gamble P., *Strength and Conditioning for Team Sports: Sport-Specific Physical Preparation for High Performance*, Wyd. Taylor Francis, R. 2009

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

Szczegółowy opis przyznanej punktacji ECTS - część B

104SJP-TFiS

ECTS: 1.00

CYKL: 2024L

Trening funkcjonalny i stabilizacyjny

Na przyznaną liczbę punktów ECTS składają się:

1. Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:

- udział w: Ćwiczenia praktyczne
- konsultacje

15.0 h

2.0 h

OGÓŁEM: 17.0 h

2. Samodzielna praca studenta:

przygotowanie do kolokwium praktycznego

8.00 h

OGÓŁEM: 8.0 h

godziny kontaktowe + samodzielna praca studenta OGÓŁEM: 25.0 h

1 punkt ECTS = 25-30 h pracy przeciętnego studenta,
liczba punktów ECTS= 25.0 h : 25.0 h/ECTS = 1.00 ECTS

Średnio: **1.0 ECTS**

- w tym liczba punktów ECTS za godziny kontaktowe z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego

0.68 punktów ECTS

- w tym liczba punktów ECTS za godziny realizowane w formie samodzielnej pracy studenta

0.32 punktów ECTS