

## KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2023/2024

### INFORMACJE OGÓLNE

**1. Nazwa przedmiotu**

Medyczny trening personalny

**2. Nazwa kierunku**

Turystyka i Rekreacja

**3. Poziom studiów**

Studia drugiego stopnia

**4. Liczba punktów ECTS**

4

**5. Liczba godzin w semestrze**

semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
IV	15	15				

**6. Język wykładowy** polski**7. Wykładowca**

Ewa Stępień – dr

### INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

**8. Wymagania wstępne**

1. Znajomość podstawowych kategorii pojęciowych z zakresu anatomii i fizjologii człowieka oraz treningu personalnego.

**9. Cele przedmiotu**

C1 Zdobyć specjalistycznej wiedzy z zakresu medycznego treningu personalnego, doboru ćwiczeń i rodzaju aktywności fizycznej dla indywidualnych potrzeb klienta biorąc pod uwagę dysfunkcje ruchowe

C2 Zdobyć umiejętności różnicowania bólu oraz analizy ruchu ludzkiego ciała, pozwalającego na przewidywanie i rozwiązywanie problemów związanych z wadliwymi wzorcami ruchowymi

C3 Zrozumienie i zaangażowanie osobiste w wartości odnoszące się do zdrowia i dobrego samopoczucia psychofizycznego oraz świadomość dbania o własne zdrowie i sprawność fizyczną w procesie ontogenezy.

**10. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych**

Student, który zaliczył przedmiot:	odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
------------------------------------	---

**WIEDZA**

EU01	W pogłębionym stopniu zna i rozumie oraz wyjaśnia zjawiska społeczne, humanistyczne, ścisłe i przyrodnicze oraz nauk o kulturze fizycznej	K_W01
EU02	W pogłębionym stopniu zna i rozumie budowę i funkcje organizmu człowieka	K_W06
EU03	Zna i rozumie procesy psychospołeczne ważne dla zdrowia i jego ochrony oraz kultury fizycznej, zna objawy i przyczyny wybranych zaburzeń i zmian chorobowych a także dysfunkcji społecznych oraz metody ich oceny	K_W07

**UMIEJĘTNOŚCI**

EU04	Potrafi wykorzystywać umiejętność wychowawczych aspektów promocji zdrowia i aktywności fizycznej w profilaktyce wykluczenia i patologii społecznych	K_U12
------	---	-------

EU05	Potrafi dbać o specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych i artystycznych)	K_U13
EU06	Potrafi wykorzystywać zaawansowane umiejętności prowadzenia zajęć rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych, artystycznych zachowań ruchowych w pracy z różnymi grupami społecznymi	K_U14
<b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE</b>		
EU07	Jest gotów do demonstrowania postawy promującej zdrowie i aktywność fizyczną	K_K02
<b>11. Treści programowe</b>		
<b>Forma zajęć – wykłady</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Biomechanika ruchu - taśmy mięśniowe, powięź, tensegracja, łańcuchy kinematyczne, zakresy ruchów w stawach, rodzaje pracy mięśniowej</li> <li>2. Rodzaje zaburzeń w układzie ruchu (restrykcje powięziowe, ból, nieprawidłowe wzorce posturalne i ruchowe, hipermobilność, hipomobilność, zaburzenia propriocepcji, zaburzenia kontroli mięśniowej, zaburzenia strukturalne)</li> <li>3. Źródła i przyczyny bólu pleców (różnicowanie bólu, czerwone flagi-kręgosłup, wywiad pod kątem bólu pleców).</li> <li>4. Konsekwencje nieprawidłowych wzorców posturalnych - wady postawy (stóp, kolan, kręgosłupa), zespół skrzyżowania górnego i dolnego, zmiany zwyrodnieniowe, dyskopatia, failed back surgery syndrom, rwa kulszowa, kręgozmyk, choroby reumatyczne, choroba Scheurmann.</li> <li>5. Problemy w obrębie stawów kończyn (obręczy barkowej i biodrowej, stawów łokciowego i kolanowego).</li> </ol>		
<b>Forma zajęć – ćwiczenia</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prawidłowa postawa ciała w pozycjach wysokich i niskich- neutralny kręgosłup – ocena własnej postawy</li> <li>2. Mobilizacje kręgosłupa do zgięcia, wyprostu, skłonu bocznego, rotacji z użyciem przyborów (piłki ovoball, fitball, rollery, piłki tenisowe), mięśniowo-powięziowe rozluźnianie</li> <li>3. Ćwiczenia terapeutyczne - wzmacnianie mięśni posturalnych i głębokich, stabilizacja</li> <li>4. Programy przeciwbólowe (ból głowy, szyi, ból barków, łokci i nadgarstków, ból stawu krzyżowo-biodrowego i dolnego odcinka pleców,</li> <li>5. Praca z oddechem – wzorce oddechowe, praca z przeponą i mięśniami dna miednicy</li> <li>6. Joga, Pilates, Relaksacja, w medycznym treningu personalnym</li> </ol>		
<b>12. Narzędzia/metody dydaktyczne</b>		
1. Wykłady, objaśnienia, film		
2. Prezentacje multimedialne, dyskusja		
3. Analiza literatury przedmiotu		
<b>13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe )</b>		
1. Ocenianie planów treningowych dostosowanych do potrzeb klienta		
2. Ocenianie ciągłe (prace kontrolne, kolokwia)		
3. Aktywny udział w zajęciach		
4. Test zaliczeniowy z ćwiczeń i wykładów		
<b>14. Obciążenie pracą studenta</b>		
Forma aktywności		liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje		55
2. Nakład pracy studenta		45
suma		100
liczba punktów ECTS		4

<b>15. Literatura</b>
Literatura podstawowa:
1. Starrett K., Cordoza G., Bądź sprawny jak lampart Galaktyka 2016
2. Corbin Ch. i inni: Fitness i Wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie. Wydawnictwo Zys i s-ka. Poznań 2007
3. Boyle M., Nowoczesny Trening Funkcjonalny, Galaktyka 2019
4. Materiały szkoleniowe „Medyczny Trener Personalny”, Międzynarodowy Instytut Fitness i Treningu Personalnego” Centrum Ruchu olimpijka
Literatura uzupełniająca:
1. Delavier F.: Atlas treningu siłowego, PZWL, 2011
2. Mark V.: Anatomia w treningu siłowym i fitness dla kobiet, Wyd. Muza S.A., 2009
3. Body Life. Fachowy magazyn branży fitness. Wydawca Health and Beauty Media sp. z o. o
4. Body Challenge. Wydawca, Forum Media Polska Sp. z o. o
<b>16. Formy oceny – szczegóły</b>
<p>Zaliczenie z treści wykładów:</p> <p>Kolokwium - czas trwania 45 minut, pytania problemowe (opisowe) lub test wyboru</p> <p>Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest uzyskanie 60% maksymalnej liczby punktów.</p> <p>Zaliczenie z zajęć praktycznych:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kolokwium zaliczeniowe pytania problemowe (opisowe) lub test wyboru. Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest uzyskanie 60% maksymalnej liczby punktów.</li> <li>- Przeprowadzenie programu naprawczego na wybraną dysfunkcję ruchową.</li> <li>- Student uzyskuje oceny częściowe za prowadzenie i aktywny udział w zajęciach (obserwacja zaangażowania studenta podczas zajęć)</li> </ul> <p>Ocenę końcową z zajęć praktycznych stanowi średnia ze wszystkich uzyskanych ocen.</p>
<b>17. Inne przydatne informacje o przedmiocie</b>
1. Bezpośrednich informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji
2. Zajęcia odbywać się będą w Akademii Białskiej im. Jana Pawła II
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem