

Poznańska Akademia Medyczna
Nauk Stosowanych im. Księcia Mieszka I
Wydział Nauk Medycznych –
Kierunek Fizjoterapia
Jednolite Studia Magisterskie
Sylabus Przedmiotowy

Informacje ogólne

Nazwa przedmiotu: Metody treningu, testy i trening funkcjonalny					
1. Kod przedmiotu: 4F/7-80			2. Liczba punktów ECTS: 3		
3. Kierunek:	Fizjoterapia	7. Liczba godzin:	ogółem	wykłady	ćwiczenia /inne akt.
4. Specjalność:		8. Studia stacjonarne:			
5. Rok studiów	4	9. Studia niestacjonarne:	40	15	25
6. Semestr:	7	10. Poziom studiów:	JSM		
11. Profil kształcenia	Praktyczny	12. Język wykładowy:	polski		

Informacje szczegółowe

1.Cele przedmiotu /cele uczenia się (intencje wykładowcy):	
C1.	Zapoznanie studentów z zasadami, doбором środków, form i metod treningowych adekwatnych do stanu zdrowia i potrzeb pacjenta
C2.	Zdobycie umiejętności konstruowania treningu w zakresie różnych zdolności motorycznych oraz treningu funkcjonalnego
C3.	Zdobycie umiejętności wykonywania testów sprawności fizycznej

2. Wymagania wstępne:

Wiedza z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego

3. Efekty uczenia się wybrane dla przedmiotu (kierunkowe, specjalnościowe, specjalizacyjne):

W zakresie wiedzy

Symbol kierunkowego efektu uczenia się	Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu założonego efektu uczenia się kierunkowego (Po zakończeniu przedmiotu dla potwierdzenia osiągnięcia efektów uczenia się student:)	Sposób weryfikacji efektu	Symbol postawionego celu/ów
A.W15	P79_W01	zna zasady kontroli motorycznej oraz teorie i koncepcje procesu sterowania i regulacji czynności ruchowej;	Sprawdzanie teoretyczne i praktyczne zdobytej wiedzy	C1.-C3.
B.W4	P79_W02	zna zasady motywowania pacjentów do prozdrowotnych zachowań i informowania o niepomysłnym rokowaniu, znaczenie komunikacji werbalnej i niewerbalnej w procesie komunikowania się z pacjentami oraz pojęcie zaufania w interakcji z pacjentem;	Sprawdzanie teoretyczne i praktyczne zdobytej wiedzy	C1.-C3.

W zakresie umiejętności

Symbol kierunkowego efektu uczenia	Symbol przedmiotowego efektu uczenia	Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu założonego efektu uczenia kierunkowego	Sposób weryfikacji efektu	Symbol postawionego celu/ów
------------------------------------	--------------------------------------	--	---------------------------	-----------------------------

A.U13	P79_U01	Student umie oceniać sprawność fizyczną i funkcjonalną w oparciu o aktualne testy dla wszystkich grup wiekowych;	Sprawdzanie teoretyczne i praktyczne zdobytych umiejętności	C1.-C3.
A.U11	P39_U02	Student umie oceniać sprawność fizyczną i funkcjonalną w oparciu o aktualne testy dla wszystkich grup wiekowych;	Sprawdzanie teoretyczne i praktyczne zdobytych umiejętności	C1.-C3.
W zakresie kompetencji społecznych				
Symbol kierunkowego efektu uczenia	Symbol przedmiotowego efektu uczenia	Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu założonego efektu uczenia kierunkowego	Sposób weryfikacji efektu	Symbol postawionego celu/ów
K2P_KS02S2		Student jest gotów do pracy zespołowej przy konkretnym zawodniku lub grupie zawodników.	Sprawdzanie teoretyczne i praktyczne zdobytych umiejętności	C1.-C3.
K2P_KS05S2		Student wykazuje postawę promującą potrzebę rehabilitacji oraz profilaktyki w przebiegu kariery sportowej	Sprawdzanie teoretyczne i praktyczne zdobytych umiejętności	C1.-C3.

4. Treści programowe:

Symbol treści programowych uczenia	Treści programowe	Odniesienie do efektów uczenia-Symbol
T1	Trening – pojęcia podstawowe	A.W15 B.W4 A.U11 A.U13 A.U12 K2P_KS02S2 K2P_KS05S2
T2	Trening siły mięśniowej	
T3	Trening wytrzymałości	
T4	Trening szybkości	
T5	Trening koordynacji ruchowej (sterowania ruchem)	

T6	Trening gibkości	
T7	Trening funkcjonalny	
T8	Testy sprawności fizycznej	

5. Warunki zaliczenia:

(typ oceniania D – F – P)/metody oceniania/ kryteria oceny:

Odpowiedź ustna lub test, zaliczenie praktyczne

Na ocenę 2:

Student nie zna zasad procesu terapeutycznego;

nie potrafi ocenić przydatności typowych metod, procedur i dobrych praktyk do realizacji zadań; nie potrafi zaprezentować podstawowe umiejętności oraz metodycznych związanych z konkretnym przypadkiem; nie posiadał umiejętności krytycznej oceny posiadanej wiedzy i kompetencji.

Na ocenę 3:

Student zna dostatecznie, lecz nie dokładnie systematykę ćwiczeń i metodykę podstawowych elementów terapii.; potrafi dostatecznie, lecz z błędami ocenić przydatność typowych metod do realizacji zadań terapeutycznych; potrafi zaprezentować dostatecznie podstawowe umiejętności oraz metodyczne związane z konkretnym przypadkiem; posiadał dostateczne lecz minimalne umiejętności krytycznej oceny posiadanej wiedzy i kompetencji

Na ocenę 4:

Student zna dobrze, lecz z błędami dokładnie systematykę ćwiczeń i metodykę podstawowych elementów terapii.; potrafi dobrze, lecz z błędami ocenić przydatność typowych metod do realizacji zadań terapeutycznych; potrafi zaprezentować dobrze podstawowe umiejętności oraz metodyczne związane z konkretnym przypadkiem; posiadał dobre lecz z błędami umiejętności krytycznej oceny posiadanej wiedzy i kompetencji

Na ocenę 5:

Student zna bardzo dobrze, dokładnie systematykę ćwiczeń i metodykę podstawowych elementów terapii.; potrafi bardzo dobrze ocenić przydatność typowych metod do realizacji zadań terapeutycznych; potrafi zaprezentować bardzo dobrze umiejętności oraz metodyczne związane z konkretnym przypadkiem; posiadał bardzo dobre umiejętności krytycznej oceny posiadanej wiedzy i kompetencji

Ocena bardzo dobra - 91%-100% znakomita wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne

Ocena ponad dobra - 84%-90% ponad dobra wiedza , umiejętności i kompetencje społeczne

Ocena dobra – 75%-83% dobra wiedza , umiejętności i kompetencje społeczne

Ocena dostateczna plus (dość dobry) – 69%-74%– dostateczna wiedza umiejętności i kompetencje społeczne

Ocena dostateczna - 60%-68% dostateczna wiedza umiejętności i kompetencje społeczne

Ocena niedostateczna - poniżej 60 % niezadowolająca wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne

6. Metody prowadzenia zajęć:

Wykład, prezentacje ppt. Metoda stolików eksperckich, dyskusja, zajęcia praktyczne

7. Literatura (podajemy wyłącznie pozycje do przeczytania przez studentów a nie wykorzystywane przez wykładowcę)

Literatura obowiązkowa:	Literatura zalecana:
Osiński W. Antropomotoryka, wydanie III, AWF Poznań 2019	Friel J. (2010) Trening z pulsometrem. Inne Spacer. Warszawa.
Boyle M. Nowoczesny trening funkcjonalny. Trenuj efektywniej i zmniejsz ryzyko kontuzji; Galaktyka 2019	Andrzejewski G. Biblia treningu siłowego, Vital 2021
Delavier F. Atlas treningu siłowego. Państwowe Wydawnictwa Lekarskie PZWL, 2021	
Sozański H. (red.) Podstawy teorii treningu sportowego, COS 1999	
Jastrzębska A., Zatoń M. Testy fizjologiczne w ocenie wydolności fizycznej, Wydawnictwo Naukowe PWN 2022	

8. Kalkulacja ECTS – proponowana: (na podstawie poniższego przykładu)

Forma aktywności/obciążenie studenta	Godziny na realizację	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
Godziny zajęć (wg planu studiów) z wykładowcą		40
Praca własna studenta		50
Suma godzin	90	
Liczba punktów ECTS wykłady		
Liczba punktów ECTS kształcenie na odległość		
Liczba punktów ECTS ćwiczenia		

Suma punktów ECTS	3
-------------------	---

Niniejszy dokument jest własnością Poznańskiej Akademii Medycznej Nauk Stosowanych im. Księcia Mieszka I i nie może być kopiowany, przetwarzany, publikowany, przegrywany, przesyłany pocztą, przekazywany, rozpowszechniany lub dystrybuowany w inny sposób. Dokument podlega ochronie wynikającej z ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych oraz ustawie z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych.