***Załącznik nr 1a***

# Karta przedmiotu

# Cz. 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Informacje ogólne o przedmiocie** | | | | |
| **1. Kierunek studiów:** fizjoterapia | | **2. Poziom kształcenia:**  jednolite studia magisterskie / profil ogólnoakademicki  **3. Forma studiów:** stacjonarne | | |
| **4. Rok:** V/ cykl 2024-2029 | | **5. Semestr:** IX | | |
| **6. Nazwa przedmiotu:** Trening funkcjonalny w fizjoterapii | | | | |
| **7. Status przedmiotu:** przedmiot do wyboru | | | | |
| **8. Cel/-e przedmiotu**  Zapoznanie studentów z zasadami treningu funkcjonalnego, elementami diagnostyki wykorzystywanymi do pracy w tej koncepcji.  Zapoznanie studentów z doborem właściwych działań korygujących deficyty ruchowe na podstawie selektywnie dobranych ćwiczeń, nauczenie metodyki programowania treningu funkcjonalnego od izolowanej pracy mięśniowej do globalnych wzorców ruchowych.  **Efekty uczenia się/odniesienie do efektów uczenia się** zawartych w *(właściwe podkreślić)*: standardach kształcenia (Rozporządzenie Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego)/Uchwale Senatu SUM  *(podać określenia zawarte w standardach kształcenia/symbole efektów zatwierdzone Uchwałą Senatu SUM)*  w zakresie wiedzy student zna i rozumie: C.W2  w zakresie umiejętności student potrafi: C.U5, D.U2  w zakresie kompetencji społecznych student:OK\_K08 | | | | |
| **9. Liczba godzin z przedmiotu** | **35** | **10. Liczba punktów ECTS dla przedmiotu** | | **2** |
| **11. Forma zaliczenia przedmiotu:** zaliczenie na ocenę | | | | |
| **12. Sposoby weryfikacji i oceny efektów uczenia się** | | | | |
| Efekty uczenia się | Sposoby weryfikacji | | Sposoby oceny\*/zaliczenie | |
| W zakresie wiedzy | Test wielokrotnego wyboru (MCQ) | | **\*** | |
| W zakresie umiejętności | Obserwacja studenta demonstrującego umiejętność  w standaryzowanych warunkach | | **\*** | |
| W zakresie kompetencji | Obserwacja | | **\*** | |

**\*** w przypadku egzaminu/zaliczenia na ocenę zakłada się, że ocena oznacza na poziomie:

**Bardzo dobry (5,0)** - zakładane efekty uczenia się zostały osiągnięte i znacznym stopniu przekraczają wymagany poziom

**Ponad dobry (4,5)** - zakładane efekty uczenia się zostały osiągnięte i w niewielkim stopniu przekraczają wymagany poziom

**Dobry (4,0)** – zakładane efekty uczenia się zostały osiągnięte na wymaganym poziomie

**Dość dobry (3,5)** – zakładane efekty uczenia się zostały osiągnięte na średnim wymaganym poziomie **Dostateczny (3,0)** - zakładane efekty uczenia się zostały osiągnięte na minimalnym wymaganym poziomie

**Niedostateczny (2,0)** – zakładane efekty uczenia się nie zostały uzyskane.

**Karta przedmiotu**

**Cz. 2**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Inne przydatne informacje o przedmiocie** | | | | |
| **13. Jednostka realizująca przedmiot,** **adres, e-mail:**  Zakład Balneoklimatologii i Odnowy Biologicznej Katedry Fizjoterapii SUM,  ul. Medyków 12, 40-752 Katowice,  [fizjoterapia@sum.edu.pl](mailto:fizjoterapia@sum.edu.pl) | | | | |
| **14. Imię i nazwisko osoby odpowiedzialnej za realizację przedmiotu /koordynatora przedmiotu:**  dr n. o zdr. Paweł Niewiadomy | | | | |
| **15. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:**  znajomość anatomii, fizjologii człowieka oraz kinezyterapii | | | | |
| **16. Liczebność grup** | | Zgodna z Zarządzeniem Rektora SUM | | |
| **17. Materiały do zajęć/ środki dydaktyczne** | | Prezentacje multimedialne, rzutnik, sprzęt sportowy – gumy, piłki, maty, półwałki, dyski sensomotoryczne, taśmy Theraband i minibands, hantle i kettleball, platforma diagnostyczna FMS, lustra korekcyjne | | |
| **18. Miejsce odbywania się zajęć** | | Centrum Dydaktyczne Wydziału Nauk o Zdrowiu, sale 107 i 108 | | |
| **19. Miejsce i godzina konsultacji** | | Zgodnie z harmonogramem Zakładu, pokój 513 WNoZ | | |
| **20. Efekty uczenia się** | | | | |
| Numer przedmiotowego efektu uczenia się | Przedmiotowe efekty uczenia się | | Odniesienie do efektów uczenia się zawartych w *(właściwe podkreślić)*: standardach kształcenia/ zatwierdzonych przez Senat SUM | |
| P\_W01 | Zna i rozumie mechanizmy zaburzeń strukturalnych i funkcjonalnych wywołanych chorobą lub urazem; | | C.W2 | |
| P\_W02 | Zna i rozumie założenia i metodykę treningu funkcjonalnego | | C.W2 | |
| P\_W03 | Zna i rozumie metodykę funkcjonalnej oceny motorycznej wykorzystaniem testu FMS oraz interpretację jego wyników | | C.W2 | |
| P\_W04 | Zna i rozumie koncepcję i metody pracy stabilizacji z wykorzystaniem mechanizmów stabilizacji centralnej oraz obwodowej | | C.W2 | |
| P\_U01 | Potrafi konstruować trening medyczny, w tym różnorodne ćwiczenia, dostosowywać poszczególne ćwiczenia do potrzeb ćwiczących, dobrać odpowiednie przyrządy i przybory do ćwiczeń ruchowych oraz stopniować trudność wykonywanych ćwiczeń; | | C.U5 | |
| P\_U02 | Potrafi przeprowadzić analizę biomechaniczną z zakresu prostych i złożonych ruchów człowieka w warunkach prawidłowych i w dysfunkcjach układu ruchu | | D.U2 | |
| P\_U03 | Potrafi przeprowadzić test FMS wraz z wybranymi testami uzupełniającymi oceniającymi funkcję ruchową | | D.U2 | |
| P\_U04 | Potrafi zaprezentować ćwiczenia stabilizacji centralnej z uwzględnieniem gradacji obciążeń oraz z nadzorowaniem jakość wykonania | | D.U2 | |
| P\_U05 | Potrafi zaprezentować ćwiczenia stabilizacji obwodowej z uwzględnieniem gradacji obciążeń oraz z nadzorowaniem jakość wykonania | | D.U2 | |
| P\_U06 | Potrafi zaprezentować ćwiczenia zwiększające mobilność kręgosłupa z uwzględnieniem gradacji obciążeń oraz z nadzorowaniem jakość wykonania | | D.U2 | |
| P\_K01 | Formułuje opinie dotyczące różnych aspektów Treningów. | | OK\_K08 | |
| **21. Formy i tematy zajęć** | | | | **Liczba godzin** |
| **21.1. Wykłady** | | | | **15** |
| 1.Trening funkcjonalny - rozwój, założenia, metodyka pracy oraz wykorzystanie w  fizjoterapii i sporcie. | | | | 5 |
| 2. Test FMS - metodyka, zastosowanie oraz wykorzystanie w diagnostyce  podstawowych wzorców ruchowych. | | | | 5 |
| 3.Centralna stabilizacja i stabilizacja stawów obwodowych jako podstawa pracy  funkcjonalnej. | | | | 5 |
| **21.2. Seminaria** | | | | **0** |
| **21.3. Ćwiczenia** | | | | **20** |
| 1. Test FMS - prezentacja wykonania oraz interpretacja wyników. | | | | 3 |
| 2. Test FMS - doskonalenie metodyki wykonania testu. | | | | 3 |
| 3. Centralna stabilizacja - aktywizacja mięśnia poprzecznego brzucha w różnych  pozycjach. | | | | 3 |
| 4. Centralna stabilizacja - kontrola motoryczna miednicy, stabilność i mobilność  odcinka lędźwiowego i piersiowego kręgosłupa. | | | | 3 |
| 5. Stabilizacja stawów obwodowych - praktyczne założenia pracy w obrębie kończyny  dolnej. Stabilizacja stawu biodrowego oraz ćwiczenia wzmacniające rotatory  zewnętrzne. | | | | 3 |
| 6. Stabilizacja stawów obwodowych - ćwiczenia selektywnie aktywizujące i  wzmacniające łuki stopy, stabilizacja stawu kolanowego, praca funkcjonalna kończyny  dolnej. Podstawowe pozycje ćwiczeniowe wykorzystywane w aktywizacji taśm  mięśniowych. | | | | 3 |
| 7. Globalne wzorce ruchowe w kształtowaniu motorycznym. Repetytorium. | | | | 2 |
| **22. Literatura** | | | | |
| 1. Donateli R., "Rehabilitacja w Sporcie", Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2011.  2. Brukner P. Khan K., "Kliniczna Medycyna Sportowa", DB Publishing, Warszawa 2011.  3. Chmura J. "Rozgrzewka Podstawy fizjologiczne i zastosowanie praktyczne". Wydawnictwo Lekarskie  PZWL, Warszawa 2013.  4. Richardson C, Hodges PW, Hides J. "Kinezyterapia w stabilizacji kompleksu lędźwiowo -  miednicznego", Elsevier Urban & Partner. Wrocław 2009.  5. Schunke M, Schulte E, Schumacher U., “Prometeusz” Atlas anatomii człowieka. Tom I Anatomia  ogólna i układ mięśniowo-szkieletowy. MedPharm Polska 2009.  6. Zając A, Wilk M, Poprzęcki M, Bacik B, Rzepka R, Mikołajec M, Nowak K. „Współczesny Trening  Siły Mięśniowej” Wydanie drugie, Katowice 2010.  7. Myers T.W., "Taśmy Anatomiczne", DB Publishing, Warszawa 2010.  8. Cook G., "Athletic body in balance", Human Kinetics; 2003.  9. Cook G., Burton L., Kiesel K., "Movement. Functional movement systems: screening, assessment and  corrective strategies", On Target Publications; Santa Cruz 2010.  10. Boyle M. “Functional Training For Sports” Human Kinetics 2004. | | | | |
| **23. Kryteria oceny – szczegóły** | | | | |
| Zgodnie z zaleceniami organów kontrolujących.  Zaliczenie przedmiotu - student osiągnął zakładane efekty uczenia się.  Szczegółowe kryteria zaliczenia i oceny z przedmiotu są zamieszczone w regulaminie przedmiotu. | | | | |