

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2020/2021								
INFORMACJE OGÓLNE								
1. Nazwa przedmiotu kształcenia		Medyczny trening personalny						
2. Nazwa jednostki		Wydział Nauk o Zdrowiu, Zakład Turystyki i Rekreacji						
3. Grupa treści kształcenia		-						
4. Typ przedmiotu		do wyboru						
5. Poziom studiów		studia drugiego stopnia						
6. Liczba punktów ECTS		4						
7. Poziom przedmiotu		zaawansowany						
8. Rok studiów, semestr		II rok, semestr IV – letni						
9. Liczba godzin w semestrze		Wyk.	Ćw.	L*	Prj.	Pbn.	Zp.	Pr.
		15					30	
10. Język wykładowy:		polski						
11. Wykładowca (wykładowcy)		Ewa Stępień – dr						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE								
12. Wymagania wstępne								
1) Znajomość podstawowych kategorii pojęciowych z zakresu anatomii i fizjologii człowieka oraz treningu personalnego.								
13. Cele przedmiotu								
C1 Zdobycie specjalistycznej wiedzy z zakresu medycznego treningu personalnego, doboru ćwiczeń i rodzaju aktywności fizycznej dla indywidualnych potrzeb klienta biorąc pod uwagę dysfunkcje ruchowe								
C2 Zdobycie 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.								
14. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych								
Student, który zaliczył przedmiot:							odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	
WIEDZA								
EU01 Posiada szczegółową znajomość budowy i funkcji organizmu człowieka							K_W06, K_W07	
EU02 Zna metody oceny postawy ciała oraz objawy i przyczyny dysfunkcji ruchowych							K_W01	
UMIEJĘTNOŚCI								
EU03 Posiada zaawansowane umiejętności prowadzenia zajęć zdrowotnych, w pracy z osobami o różnych potrzebach							K_U12, K_U14,	
EU04 Posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu zdrowotnych i rekreacyjnych form aktywności fizycznej							K_U13	
KOMPETENCJE SPOŁECZNE								
EU05 Demonstruje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną							K_K02	
15. Treści programowe								

Forma zajęć – wykłady	
1. Biomechanika ruchu - taśmy mięśniowe, powięź, tensegracja, łańcuchy kinematyczne, zakresy ruchów w stawach, rodzaje pracy mięśniowej 2. Rodzaje zaburzeń w układzie ruchu (restrykcje powięziowe, ból, nieprawidłowe wzorce posturalne i ruchowe, hipermobilność, hipomobilność, zaburzenia propriocepcji, zaburzenia kontroli mięśniowej, zaburzenia strukturalne) 3. Źródła i przyczyny bólu pleców (różnicowanie bólu, czerwone flagi-kręgosłup, wywiad pod kątem bólu pleców). 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 Scheurmanna. 5. Problemy w obrębie stawów kończyn (obrózcy barkowej i biodrowej, stawów łokciowego i kolanowego).	
Forma zajęć – ćwiczenia/laboratoria/zajęcia praktyczne itp.	
1. Prawidłowa postawa ciała w pozycjach wysokich i niskich- neutralny kręgosłup – ocena własnej postawy 2. Mobilizacje kręgosłupa do zgięcia, wyprostu, skłonu bocznego, rotacji z użyciem przyborów (piłki ovoid, fitball, rollery, piłki tenisowe), mięśniowo-powięziowe rozluźnianie 3. Ćwiczenia terapeutyczne - wzmacnianie mięśni posturalnych i głębokich, stabilizacja 4. Programy przeciwbólowe (ból głowy, szyi, zespół Costena, ból barków, łokci i nadgarstków, ból stawu krzyżowo-biodrowego i dolnego odcinka pleców, 5. Praca z oddechem – wzorce oddechowe, praca z przeponą i mięśniami dna miednicy 6. Joga, Pilates, Relaksacja, w medycznym treningu personalnym	
16. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Wykłady, objaśnienia, film 2. Prezentacje multimedialne, dyskusja 3. Analiza literatury przedmiotu	
17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)	
F1. Ocenianie planów treningowych dostosowanych do potrzeb klienta	
F2. Ocenianie ciągłe (prace kontrolne, kolokwia)	
P1. Aktywny udział w zajęciach	
P2. Test zaliczeniowy z ćwiczeń i wykładów	
18. Obciążenia pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem** 60	
Nakład pracy studenta	
- Przygotowanie się do zajęć i kolokwiów – 20	
- Przygotowanie spersonalizowanego programu naprawczego na określoną dysfunkcję ruchową - 20	
SUMA	100
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	DLA PRZEDMIOTU 4
19. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
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 Zysk 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
20. Formy oceny – szczegóły
Zaliczenie z treści wykładów: Kolokwium - czas trwania 45 minut, pytania problemowe (opisowe) lub test wyboru Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest uzyskanie 60% maksymalnej liczby punktów. Zaliczenie z zajęć praktycznych: - Kolokwium zaliczeniowe pytania problemowe (opisowe) lub test wyboru. Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest uzyskanie 60% maksymalnej liczby punktów. - Przeprowadzenie programu naprawczego na wybraną dysfunkcję ruchową. - Student uzyskuje oceny cząstkowe za prowadzenie i aktywny udział w zajęciach (obserwacja zaangażowania studenta podczas zajęć) Ocenę końcową z zajęć praktycznych stanowi średnia ze wszystkich uzyskanych ocen.
21. Inne przydatne informacje o przedmiocie
1. Bezpośrednich informacji o treściach programowych udziela prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji
2. Zajęcia odbywać się będą w PSW w Białej Podlaskiej
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem

* L – laboratorium (w przypadku zajęć z języka obcego oznacza lektorat)

** – Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego lub innej osoby prowadzącej zajęcia **oraz konsultacje**