

*Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku*

*SYLABUS w Cyklu Kształcenia 2014-2016*

|   |   |                |                        |                      |                    |                       |                        |
|---|---|----------------|------------------------|----------------------|--------------------|-----------------------|------------------------|
| <b>Jednostka Organizacyjna:</b>   | Katedra Fizjoterapii<br>Zakład Fizjoterapii<br>Klinicznej i Praktyk<br>Zawodowych                         |                | <b>Kierunek:</b>       | Fizjoterapia         |                    |                       |                        |
| <b>Rodzaj studiów i profil :</b>  | II stopień,<br>ogólnoakademicki   |                | <b>Kod przedmiotu:</b> | FIISNmo07            |                    |                       |                        |
| <b>Nazwa przedmiotu:</b>  | <i>Specjalizacja: trening zdrowotny</i>   |                |                        |                      |                    |                       |                        |
| <b>Tryb studiów</b>   | <b>Rok</b>  | <b>Semestr</b> | <b>Rodzaj zajęć</b>    | <b>Liczba godzin</b> | <b>Punkty ECTS</b> | <b>Typ przedmiotu</b> | <b>Język wykładowy</b> |
| <i>stacjonarne</i>  | I - II  | 2 -3           | <i>wyklady</i>         | 15                   | 1                  | Obligatoryjny         | Polski                 |
|   |   |                | <i>ćwiczenia</i>       | 75                   | 5                  |                       |                        |
| <b>Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za przedmiot:</b>  | <i>dr hab. Jan Jacek Kaczor, prof. AWFis, dr hab. Wiesław Ziółkowski, prof. AWFis, dr Marcin Łuszczak</i> |                |                        |                      |                    |                       |                        |
| <b>e-mail:</b> <a href="mailto:wiech@awf.gda.pl">wiech@awf.gda.pl</a> , <a href="mailto:kaczor@awf.gda.pl">kaczor@awf.gda.pl</a>  |   |                |                        |                      |                    |                       |                        |
| <b>Wymagania wstępne:</b>   |   |                |                        |                      |                    |                       |                        |
| 1. Podstawowa wiedza w zakresie biochemii, fizjologii, anatomii i biomechaniki w szczególności układu ruchu oraz układu nerwowego człowieka.  |   |                |                        |                      |                    |                       |                        |
| <b>Cele przedmiotu:</b>   |   |                |                        |                      |                    |                       |                        |
| Celem przedmiotu jest teoretyczne oraz praktyczne przygotowanie studenta do podjęcia pracy jako specjalista treningu zdrowotnego przede wszystkim w profilaktyce we wczesnym okresie dziecięcym, która przełoży się na styl i jakość życia wieku dorosłego i starzejącego się. Wiedza i umiejętności z tego zakresu umożliwią podjęcie pracy również z osobami, u których występują choroby neurodegeneracyjne i cywilizacyjne. |   |                |                        |                      |                    |                       |                        |
| <b>Opis efektów kształcenia dla przedmiotu oraz ich powiązanie z efektami kształcenia dla kierunku:</b>   |   |                |                        |                      |                    |                       |                        |

| <i>WIEDZA</i> |  |       |
|---------------|--|-------|
| W01           | <b>Posiada szczegółową znajomość</b> funkcjonowania układów: krążenia, oddechowego oraz aparatu ruchu człowieka i układu nerwowego w odniesieniu do zmian adaptacyjnych zachodzących w następstwie treningu zdrowotnego u ludzi zdrowych i z dysfunkcjami.   | K_W06 |
| W02           | <b>Zna objawy i potrafi interpretować</b> zmiany patologiczne w różnych schorzeniach oraz zaburzeniach strukturalnych wywołanych chorobą lub urazami oraz potrafi wskazać w jaki sposób trening zdrowotny wspomaga proces usprawniania fizjoterapeutycznego. | K_W07 |
| W03           | <b>Posiada wiedzę</b> w zakresie doboru różnych form aktywności ruchowej adaptacyjnej, w oparciu o planowany trening zdrowotny w rehabilitacji kompleksowej i podtrzymywaniu sprawności osób z różnymi dysfunkcjami.   | K_W15 |

| <i>UMIEJĘTNOŚCI</i> |   |              |
|---------------------|---|--------------|
| U01                 | <b>Potrafi tworzyć, weryfikować i modyfikować</b> program usprawniania poprzez trening zdrowotny osób z różnymi dysfunkcjami narządu ruchu i innych narządów oraz układów, stosownie do ich stanu klinicznego i funkcjonalnego. | K_U08, K_U09 |
| U02                 | <b>Potrafi</b> krytycznie interpretować informacje z piśmiennictwa oraz wyciągać wnioski z badań naukowych w tematyce dotyczącej zmian adaptacyjnych i skuteczności stosowania treningu zdrowotnego                             | K_U15        |
| <i>KOMPETENCJE</i>  |   |              |
| K1                  | Dostrzega potrzebę kreowania zdrowego stylu życia oraz konieczność wprowadzanie treningu zdrowotnego u ludzi w każdym wieku.  | K_K10        |

**Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia:**

Wykład: EGZAMIN PISEMNY (W1, W2, W3)

Ćwiczenia: Ocena zaliczeniowa na podstawie zaliczeń cząstkowych otrzymywanych w trakcie semestru za :

- zaliczenie protokołów przeprowadzania algorytmów postępowania w testach wysiłkowych, oraz analiza wyników (U1, W3)
- zaliczenie konspektów ze zrealizowanych jednostek treningowych (U1, W3)
- prezentacja wybranego artykułu z czasopisma z listy filadelfijskiej (U2)

Aby uzyskać zaliczenie przedmiotu na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie, wyznaczone w karcie przedmiotu, efekty kształcenia

**Metody i formy realizacji przedmiotu:**

- wykład kursowy (informacyjny) i wykład konwersatoryjny,
- ćwiczenia w pracowni praktycznej nauki zawodu oraz laboratorium wysiłku fizycznego
- ćwiczenia w terenie
- demonstrowanie, analiza przypadków, rozwiązywanie problemów (planowanie terapii), praca w grupach

**Treści kształcenia:**

## Treści wykładów (15 godz.)

### I. Trening zdrowotny w starzeniu

- Zapoznanie z treściami sylabusu i wymaganiami na zaliczenie. Brak aktywności fizycznej a epidemia chorób cywilizacyjnych- prof. J.J. Kaczor (1godz.)
- wybrane teorie starzenia się; etiologia i prewencja wybranych chorób neurodegeneracyjnych - prof. J.J.Kaczor (2 godz.)
- wpływ hipokinezji i treningu zdrowotnego na metabolizm tlenowy i beztlenowy w starzeniu się; wpływ treningu na zmiany wskaźników stresu oksydacyjnego i stanu zapalnego w starzejącym się i neurodegeneracyjnym mięśniu szkieletowym - prof. J.J.Kaczor (2 godz.)

### II. Trening zdrowotny u dzieci

- wskazania kliniczne do aktywności fizycznej dzieci- dr Hać (2 godz.)
- wskazania kliniczne do aktywności fizycznej dzieci- dr Hać (2 godz.)
- wskazania kliniczne do aktywności fizycznej dzieci- dr Hać (2 godz.)

### III. Trening zdrowotny w chorobach cywilizacyjnych

- mechanizmy prozdrowotnego działania aktywności fizycznej w otyłości- prof. W. Ziółkowski (2 godz.)
- mechanizmy prozdrowotnego działania aktywności fizycznej w cukrzycy - prof. W. Ziółkowski (2 godz.)

Treści ćwiczeń (75 godz.)

1. Trening zdrowotny u dzieci (25 godz.)

- testy wysiłkowe oceniające możliwości organizmu dziecka ( 5 godz.)
- psychomotoryka (5 godz.)
- wysiłek fizyczny w wybranych jednostkach chorobowych dzieci (5 godz.)
- wskazania kliniczne do aktywności fizycznej dzieci / trening oporowy- prewencja w osteoporozie (5 godz.)
- prezentacje (5 godz.)

2. Trening zdrowotny w wybranych chorobach cywilizacyjnych (25 godz.)

- otyłość- protokoły treningowe we wspomaganie leczenia otyłości(5 godz.)
- otyłość- przegląd metod treningowych wykorzystywanych we wspomaganie leczenia otyłości- dyskusja (5 godz.)
- cukrzyca- spoczynkowy, wysiłkowy i powysiłkowy metabolizm glukozy, oraz udział insuliny w tych procesach (5 godz.)
- cukrzyca- protokoły treningowe we wspomaganie leczenia cukrzycy (5 godz.)
- prezentacje (5 godz.)

3. Trening zdrowotny w starzeniu (25 godz.)

- hartowanie (5 godz.)
- SM/ALS- trening zdrowotny w wodzie (5 godz.)
- trening wytrzymałościowo- oporowy w starzeniu (5 godz.)
- inne formy treningowe w starzeniu - (m.in. taniec, Body Ball, zajęcia w grupie) (5 godz.)
- prezentacje (5 godz.)

**Forma zaliczenia:**

Wykład : Egzamin pisemny  
Ćwiczenia: Zaliczenie na ocenę

**Literatura:**

Podstawowa:

1. Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego red. nauk. Jan Górski. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2012.
2. Drabik, Józef. Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych cz. II, Wyd. AWF Gdańsk, 1996
3. Fortuna, Małgorzata. Trening zdrowotny w wybranych chorobach kardiologicznych. Wyd. Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa, Jelenia Góra 2012.
4. Murawska-Ciałowicz, Eugenia. Wpływ treningu zdrowotnego na stężenia wybranych hormonów tkanki tłuszczowej i homocysteiny u kobiet z różną masą ciała. Wydawnictwo AWF Wrocław, 2012.

Uzupełniająca:

1. Ettinger Walter H., Wright Brenda S., Blair Steven. Sprawność i zdrowie po pięćdziesiątce. Wyd. Buk Rower, 2014
2. najnowsze artykuły z zakresu treningu zdrowotnego zamieszczone w bazie PUBMED: [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed)

| <b>Bilans punktów ECTS (1 pkt ECTS – 25-30 godz. pracy studenta):</b> |                                     |
|---|-------------------------------------|
| <i>Aktywność</i>  | <i>Obciążenie studenta</i>          |
| Udział w wykładach  | 15 godz.                            |
| Samodzielne studiowanie tematyki wykładów                             | 10 godz.                            |
| Udział w ćwiczeniach  | 75 godz.                            |
| Przygotowanie się do ćwiczeń  | 15 godz.                            |
| Konsultacje   | 10 godz.                            |
| Przygotowanie się do egzaminu   | 10 godz.                            |
| Przygotowanie prezentacji   | 15 godz.                            |
|   | Całkowite obciążenie pracą studenta |
|   | 150 godz.                           |
|   | Punkty ECTS za przedmiot            |
|   | 6 ECTS                              |









