

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

SYLABUS W CYKLU Kształcenia 2015-17

Jednostka Organizacyjna:		Katedra Fizjoterapii Zakład Fizjoterapii Klinicznej i Praktyk Zawodowych		Kierunek:	Fizjoterapia		
Rodzaj studiów i profil :		II stopień, ogólnoakademicki		Kod przedmiotu:	FIISNmo07		
Nazwa przedmiotu:		<i>Specjalizacja: trening zdrowotny</i>					
Tryb studiów	Rok	Semest r	Rodzaj zajęć	Liczba godzin	Punkt y ECTS	Typ przedmiotu	Język wykładowy
<i>niestacjonarne</i>	I- II	3-4	<i>wykłady</i>	10	1	Obligatoryjn y	Polski
			<i>ćwiczenia</i>	60	7		
Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za przedmiot:		<i>dr hab. Jan Jacek Kaczor, prof. AWFis, dr hab. Wiesław Ziółkowski, prof, AWFis, dr Marcin Łuszczak</i>					
e-mail: wiech@awf.gda.pl , kaczor@awf.gda.pl							
Wymagania wstępne:							
1. Podstawowa wiedza w zakresie biochemii, fizjologii, anatomii i biomechaniki w szczególności układu ruchu oraz układu nerwowego człowieka.							
Cele przedmiotu:							
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.							
Opis efektów kształcenia dla przedmiotu oraz ich powiązanie z efektami kształcenia dla kierunku:							
<i>WIEDZA</i>							

W01	Posiada szczegółową znajomość 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	Zna objawy i potrafi interpretować 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	Posiada wiedzę 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
UMIEJĘTNOŚCI		
U01	Potrafi tworzyć, weryfikować i modyfikować 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	Potrafi krytycznie interpretować informacje z piśmiennictwa oraz wyciągać wnioski z badań naukowych w tematyce dotyczącej zmian adaptacyjnych i skuteczności stosowania treningu zdrowotnego	K_U15
KOMPETENCJE		
K1	Dostrzega potrzebę kreowania zdrowego stylu życia oraz konieczność wprowadzanie treningu zdrowotnego u ludzi w każdym wieku.	K_K10
<p>Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia: Wykład: EGZAMIN PISEMNY (W1, W2, W3) Ćwiczenia: Ocena zaliczeniowa na podstawie zaliczeń częściowych otrzymywanych w trakcie semestru za :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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) <p>Aby uzyskać zaliczenie przedmiotu na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie, wyznaczone w karcie przedmiotu, efekty kształcenia.</p>		

Metody i formy realizacji przedmiotu:

- wykład kursowy (informacyjny) i wykład konwersatoryjny,
- E- learning
- 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 (10 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.)- E- learning
- wybrane teorie starzenia się; etiologia i prewencja wybranych chorób neurodegeneracyjnych, 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 (1 godz.)- E learning

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.) - E- learning

III. Trening zdrowotny w chorobach cywilizacyjnych

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

Treści ćwiczeń (50 godz.)

1. Trening zdrowotny u dzieci (16 godz.)

- testy wysiłkowe oceniające możliwości organizmu dziecka (4 godz.)
- psychomotoryka (4 godz.)
- wysiłek fizyczny w wybranych jednostkach chorobowych dzieci (2 godz.)
- wskazania kliniczne do aktywności fizycznej dzieci / trening oporowy- prewencja w osteoporozie (2 godz.)
- prezentacje (4godz.)

2. Trening zdrowotny w wybranych chorobach cywilizacyjnych (16 godz.)

- otyłość- protokoły treningowe we wspomaganii leczenia otyłości(4 godz.)
- otyłość- przegląd metod treningowych wykorzystywanych we wspomaganii leczenia otyłości- dyskusja (4 godz.)
- cukrzyca- spoczynkowy, wysiłkowy i powysiłkowy metabolizm glukozy, oraz udział insuliny w tych procesach (2 godz.)
- cukrzyca- protokoły treningowe we wspomaganii leczenia cukrzycy (2 godz.)
- prezentacje (4 godz.)

3. Trening zdrowotny w starzeniu (18 godz.)

- hartowanie (4 godz.)
- SM/ALS- trening zdrowotny w wodzie (4godz.)
- trening wytrzymałościowo- oporowy w starzeniu (2 godz.)
- inne formy treningowe w starzeniu - (m.in. taniec, Body Ball, zajęcia w grupie) (2 godz.)
- prezentacje (4 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

Bilans punktów ECTS (1 pkt ECTS – 25-30 godz. pracy studenta):	
<i>Aktywność</i>	<i>Obciążenie studenta</i>
Udział w wykładach	10 godz.
Samodzielne studiowanie tematyki wykładów	20 godz.
Udział w ćwiczeniach	60 godz.
Przygotowanie się do ćwiczeń	35 godz.
Konsultacje	25 godz.
Przygotowanie się do egzaminu	25godz.
Przygotowanie prezentacji	25 godz.
	Całkowite obciążenie pracą studenta 200 godz.
	Punkty ECTS za przedmiot 8 ECTS