**karta przedmiotu**

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Trening medyczny CORE - Pilates |
| Rocznik studiów | 2021/2022 |
| Kolegium | Medyczne |
| Kierunek studiów | Fizjoterapia |
| Poziom kształcenia | Studia jednolite magisterskie |
| Profil kształcenia | Praktyczny |
| Specjalność | - |
| Osoba odpowiedzialna | dr Marlena Krawczyk – Suszek |

1. Wymagania wstępne (wynikające z następstwa przedmiotów)

|  |
| --- |
| Anatomia, Fizjologia, Kinezyterapia, Biomechanika, Fizjoterapia kliniczna w dysfunkcjach układu ruchu w neurologii i neurochirurgii, Fizjoterapia kliniczna w dysfunkcjach układu ruchu w ortopedii, traumatologii i medycynie sportowej |

1. Efekty uczenia się i sposób realizacji zajęć
   1. Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Rozszerzenie wiedzy studentów w zakresie oceny stanu funkcjonalnego pacjenta |
| C2 | Zdobycie przez studentów praktycznych umiejętności w zakresie posługiwania się wybranymi technikami oceny i pomiaru stosowanymi w treningu medycznym CORE – Pilates oraz zapoznanie z zasadami prowadzenia treningu w grupie ryzyka |

* 1. Przedmiotowe efekty uczenia się, z podziałem na wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne, wraz z odniesieniem do efektów uczenia się dla kierunku

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Lp. | Opis przedmiotowych efektów uczenia się | Odniesienie do efektów uczenia się dla kierunku |
| Po zaliczeniu przedmiotu student w zakresie **umiejętności** | | |
| P\_U01 | kontrolować prawidłowość wykonywanych ćwiczeń oraz identyfikować błędy podczas wykonywania treningu | C.U1 |
| P\_U02 | dokonać oceny funkcjonalnej stanu pacjenta z wykorzystaniem narzędzi treningu Pilates – CORE | C.U1  C.U2 |
| P\_U03 | dokonać oceny stanu chorego w przypadku różnych jednostek chorobowych- przygotowanie projektu jednego z treningu Pilates – CORE w grupie ryzyka | C.U2 |

* 1. Formy zajęć dydaktycznych oraz wymiar godzin i punktów ECTS

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Studia niestacjonarne (NST) | | | | | | | |
| W | K | Ćw | L | ZP | P | eL | ECTS |
| - | - | 18 | - | - | 26 | - | 3 |

* 1. Metody realizacji zajęć dydaktycznych

|  |  |
| --- | --- |
| Formy zajęć | Metoda realizacji |
| Ćwiczenia | Zajęcia praktyczne symulowane - Praktyczna nauka prowadzenia treningu Pilates – CORE, wykorzystanie narzędzi diagnostycznych w treningu Pilates oraz nauka właściwych technik wykonywania treningu. |
| Projekt | Opracowanie pisemne - Przygotowanie schematu treningu Pilates – CORE w określonej grupie ryzyka z rozróżnieniem stopnia zaawansowania grupy |

* 1. Treści kształcenia (oddzielnie dla każdej formy zajęć)

Ćwiczenia

|  |  |
| --- | --- |
| Lp. | Treści kształcenia realizowane w ramach ćwiczeń |
| Cw1 | Historia i idea treningu Pilates CORE – główne założenia i techniki. |
| Cw2 | Ocena stanu pacjenta z wykorzystaniem narzędzi diagnostycznych treningu Pilates. |
| Cw3 | Nauka przyjmowania właściwej pozycji wyjściowej do treningu oraz stabilizacji ciała. |
| Cw4 | Nauka głównych ćwiczeń w treningu Pilates – technika i korekcja postawy ciała. |
| Cw5 | Analiza doboru trudności ćwiczeń ze względu na stopień zaawansowania grupy oraz czynniki ryzyka pacjentów. |

Projekt

|  |  |
| --- | --- |
| Lp. | Treści kształcenia realizowane w ramach projektu |
| P1 | Przygotowanie schematu treningu Pilates CORE w grupach ryzyka z uwzględnieniem stopnia zaawansowania grupy. |

* 1. Korelacja pomiędzy efektami uczenia się, celami przedmiotu, a treściami kształcenia

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Efekt uczenia się | Cele przedmiotu | Treści kształcenia |
| P\_U01 | C1,C2 | Cw1, Cw2, Cw3, Cw4, Cw5 |
| P\_U02 | C1,C2 | Cw1, Cw2, Cw3, Cw4, Cw5 |
| P\_U03 | C1,C2 | P1 |

* 1. Metody weryfikacji efektów uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Efekt  uczenia się | Metoda oceny | Forma zajęć, w ramach której następuje weryfikacja efektu |
| P\_U01 | Zadanie praktyczne | Ćwiczenia |
| P\_U02 | Zadanie praktyczne | Ćwiczenia |
| P\_U03 | Opracowanie pisemne projektu | Projekt |

* 1. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Efekt uczenia się | Na ocenę 2  student nie potrafi | Na ocenę 3  student potrafi | Na ocenę 4  student potrafi | Na ocenę 5  student potrafi |
| P\_U01 | kontrolować prawidłowości wykonywanych ćwiczeń oraz identyfikować błędów podczas wykonywania treningu | W podstawowym zakresie kontrolować prawidłowość wykonywanych ćwiczeń oraz w podstawowym zakresie identyfikować część błędów podczas wykonywania treningu | kontrolować prawidłowość wykonywanych ćwiczeń oraz identyfikować podstawowe błędy podczas wykonywania treningu | Bezbłędnie kontrolować prawidłowość wykonywanych ćwiczeń oraz identyfikować wszystkie błędy podczas wykonywania treningu |
| P\_U02 | dokonać oceny funkcjonalnej stanu pacjenta z wykorzystaniem narzędzi treningu Pilates – CORE | w podstawowym zakresie z błędami dokonać oceny funkcjonalnej stanu pacjenta z wykorzystaniem narzędzi treningu Pilates – CORE | dokonać oceny funkcjonalnej stanu pacjenta z wykorzystaniem narzędzi treningu Pilates – CORE z niewielkimi błędami w procesie oceny | bezbłędnie dokonać oceny funkcjonalnej stanu pacjenta z wykorzystaniem narzędzi treningu Pilates – CORE |
| P\_U03 | dokonać oceny stanu chorego w przypadku różnych jednostek chorobowych- brak lub błędnie przygotowany projekt jednego z treningu Pilates – CORE w grupie ryzyka | w podstawowym zakresie z błędami dokonać oceny stanu chorego w przypadku różnych jednostek chorobowych- przygotowanie projektu jednego z treningu Pilates – CORE w grupie ryzyka z błędami | dokonać oceny stanu chorego w przypadku różnych jednostek chorobowych- przygotowanie projektu jednego z treningu Pilates – CORE w grupie ryzyka z dopuszczalnymi błędami | dokonać oceny stanu chorego w przypadku różnych jednostek chorobowych- bezbłędne przygotowanie projektu jednego z treningu Pilates – CORE w grupie ryzyka |

* 1. Literatura

|  |
| --- |
| Literatura podstawowa |
| Mechanika zdrowych pleców. Uwolnij się od bólu dzięki metodzie McGilla. Stuart McGill, [Wyd. Galaktyka](https://www.empik.com/szukaj/produkt?publisherFacet=wydawnictwo+galaktyka) |
| Pilates na co dzień. [Stephens Mina ,](https://www.empik.com/szukaj/produkt?author=stephens+mina) Wyd. Septem, 2018 |
| Materiały udostępnione przez prowadzącego |

|  |
| --- |
| Literatura uzupełniająca |
| Subiektywna ocena zdrowia u kobiet po 3 miesiącach stosowania ćwiczeń metodą pilatesa. A.Mazur, K. Marczewski, Zamojskie Studia i Materiały 2011, Wyd. XIII, 1(34): 37–43 |
| Wpływ treningu pilates na stan zdrowia pacjentów z chorobą zwyrodnieniową kręgosłupa lędźwiowego. P. Krasiński, K. Pawłowska, J. Pawłowski, Choroby XXI wieku – wyzwania w pracy fizjoterapeuty. M. Podgórska (red.), Wyd. Wyższej szkoły Zarządzania, Gdańsk 2017:118–126 |
| Pilates and mobilization methods in therapy for low back pain among pregnant women. M. Mączka, A. Sass. Journal of Education, Health and Sport. 2017;7(8):473-488 |

1. Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS

|  |  |
| --- | --- |
| **Rodzaje aktywności** | **Obciążenie studenta** |
| **studia NST** |
| Udział w C/L (UB) | 18h |
| Konsultacje do C/L (UB) | 2h |
| Samodzielne przygotowanie się do C/L, w tym przygotowanie do zaliczenia | 20h |
| Udział w i konsultacje do PS/PN/eL (UB) | 26h |
| Samodzielne przygotowanie się do zaliczenia PS/PN/eL | 14h |
| **Sumaryczne obciążenie pracą studenta** | **80h** |
| **Punkty ECTS za przedmiot** | **3 ECTS** |
| **Punkty ECTS za zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczycieli i studentów (UB)** | **2 ECTS** |
| **Punkty ECTS za zajęcia kształtujące umiejętności praktyczne (PZ)** | **3 ECTS** |