



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu
PROJEKT *In Futuro II*
Zad. 4 Uni-Komp-As 2

SYLABUS SZKOLENIA
TRENING UMEJETNOŚCI POZNAWCZYCH

A. Ogólny opis szkolenia

Nazwa pola	Komentarz
Nazwa szkolenia	Zdrowy kręgosłup- Core Stability
Jednostka oferująca szkolenie	
Jednostka, dla której szkolenie jest oferowane	
Kod szkolenia	
Kod ISCED	
Liczba punktów ECTS	
Sposób zaliczenia	Obecność, egzamin teoretyczno-praktyczny
Język wykładowy	Język polski
Określenie, czy szkolenie może być wielokrotnie zaliczane	Tak, każdy uczestnik może dwukrotnie podejść do egzaminu końcowego
Przynależność szkolenia do grupy szkoleń	Szkolenie do wyboru
Całkowity nakład pracy studenta/ słuchacza/studiów podyplomowych/ uczestnika szkolenia	Zajęcia kontaktowe -



Efekty kształcenia–wiedza	Po ukończeniu warsztatów Uczestnik, Uczestniczka: 1. ma wiedzę teoretyczną i praktyczną z zakresu treningu Core, 2. ma wiedzę na temat budowy kręgosłupa i mięśni go otaczających, 3. ma wiedzę na temat stabilizacji statycznej oraz dynamicznej, 4. ma wiedzę na temat budowania jednostki treningowej opartej o pracę Core, 5. ma wiedzę na temat doboru ćwiczeń do zbudowania jednostki treningowej, 6. ma wiedzę na temat sposobu postępowania z osobami z bólami kręgosłupa, 7. ma wiedzę na temat sposobu postępowania ze sportowcami. 8. ma wiedzę na temat sposobu postępowania z osobami starszymi.
Efekty kształcenia–umiejętności	Po ukończeniu warsztatów Uczestnik, Uczestniczka: 1. potrafi odpowiednio nazwać i wskazać mięśnie głębokie, 2. potrafi poprawnie technicznie wykonywać ćwiczenia, 3. potrafi przygotować jednostkę treningową opartą o pracę Core 4. potrafi odpowiednio dobrać ćwiczenia do grupy (osoby straszę, sportowcy, osoby z problemami kręgosłupa),
Efekty kształcenia–kompetencje społeczne	Po ukończeniu warsztatów Uczestnik, Uczestniczka: 1. rozumie znaczenie treningu mięśni głębokich, 2. rozumie technikę wykonywanych ćwiczeń, 3. rozumie konieczność odpowiedniego doboru ćwiczeń do wymagań grupy.
Metody dydaktyczne	Praca warsztatowa Burza mózgów Miniwykład Studium przypadku Praca własna/w grupach
Wymagania wstępne	Brak



Skrócony opis szkolenia	Szkolenie ma charakter praktyczny i sprzyja: 1. nabywaniu wiedzy na temat anatomii funkcjonalnej, 2. pogłębionemu rozumieniu wpływu trening mięśni głębokich na codzienne funkcjonowanie, 3. stymuluje do integrowania osób starszych podczas zajęć ruchowych, 4. nabyciu wiedzy na temat roli trenera podczas jednostki treningowej, 6. nabyciu wiedzy na temat roli treningu Core w pracy ze sportowcami,
Pełny opis szkolenia	Celem szkolenia jest nabycie kompetencji niezbędnych do prowadzenia zajęć opartych na ćwiczeniach poprawiających pracę mięśni głębokich Core. Szkolenie porusza m.in. takie zagadnienia, jak: 1. anatomia funkcjonalna kręgosłupa i otaczających go mięśni, 2. anatomia funkcjonalna mięśni głębokich Core, 3. technika wykonywania ćwiczeń, 4. programowanie jednostki treningowej, 5. programowanie progresji treningowych, 6. praca z osobami starszymi, 7. praca ze sportowcami, 8. praca z osobami z problemami i bólem kręgosłupa.
Literatura (proponowana)	1. Stuart MacGill, „Postaw na plecy”, polskie wydanie 2019 2. Stuart MacGill „Mechanika zdrowych pleców”, polskie wydanie 2018 3. Jutta Hochschild „Anatomia funkcjonalna dla fizjoterapeutów”, polskie wydanie 2018 4. Vigue-Martin „Atlas budowy ludzkiego ciała”, polskie wydanie 2014 5. Dr Kelly Starrett, Glen Cordoza „Bądź sprawny jak lampart”, polskie wydanie 2015 6. Dr Aaron Horschig, dr Kevin Sonthana „Rekonstrukcja Milona” , 2021 7. Michael Schunke, Erik Schulte, Udo Schumacher „Prometeusz Tom 1- anatomia ogólna i układ mięśniowo-szkieletowy”



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Metody i kryteria oceniania	<u>Kryteria oceniania:</u> 1. Obecność (dopuszczalny wymiar nieobecności na szkoleniu umożliwiającą Uczestnikowi/ Uczestniczce realizację programu nie może przekroczyć 10% całkowitej liczby godzin zajęć edukacyjnych przewidzianych programem). 2. Aktywne uczestnictwo w szkoleniu. 3. Uzyskanie pozytywnego wyniku podczas egzaminu końcowego.
Praktyki zawodowe w ramach przedmiotu	Nie dotyczy