

**KARTA PRZEDMIOTU – II/III ROK**  
**Rok akademicki 2022/2023; 2023/2024**

|                                  |                         |                                                                                                                   |
|----------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kod przedmiotu</b>            | 0915.7.FIZJ4.FII3.TFdPF |                                                                                                                   |
| <b>Nazwa przedmiotu w języku</b> | polskim                 | <b>Trening funkcjonalny dla potrzeb fizjoterapii</b><br><i>Functional training for the needs of physiotherapy</i> |
|                                  | angielskim              |                                                                                                                   |

**1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

|                                                   |                            |
|---------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>1.1. Kierunek studiów</b>                      | Fizjoterapia               |
| <b>1.2. Forma studiów</b>                         | Stacjonarne/niestacjonarne |
| <b>1.3. Poziom studiów</b>                        | Jednolite magisterskie     |
| <b>1.4. Profil studiów*</b>                       | praktyczny                 |
| <b>1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu</b> | mgr Kamil Markowski        |
| <b>1.6. Kontakt</b>                               | kamil.markowski@ujk.edu.pl |

**2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|                                |                                             |
|--------------------------------|---------------------------------------------|
| <b>2.1. Język wykładowy</b>    | polski                                      |
| <b>2.2. Wymagania wstępne*</b> | Podstawy anatomii, fizjologii, biomechaniki |

**3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|                                      |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3.1. Forma zajęć</b>              | ćwiczenia kształtujące umiejętności praktyczne (CP)              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>3.2. Miejsce realizacji zajęć</b> | zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym UJK/sala fitness |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>3.3. Forma zaliczenia zajęć</b>   | zaliczenie z oceną                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>3.4. Metody dydaktyczne</b>       | dyskusja, opis ,instruktaż, ćwiczenia praktyczne                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>3.5. Wykaz literatury</b>         | <b>podstawowa</b>                                                | Boyle M. Nowoczesny trening funkcjonalny, Wydawnictwo Galaktyka 2019.<br>Galloway J. Maraton trening metodą Gallowaya, Wydawnictwo HELION 2012.<br>Ronikier A. Diagnostyka funkcjonalna w fizjoterapii, Wydawnictwo PZWL 2015.<br>Santana JC, Trening funkcjonalny, Wydawnictwo DB publishing 2017                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                      | <b>uzupełniająca</b>                                             | King I., Schuler L. Nowoczesny trening siłowy, Wydawnictwo Galaktyka 2019.<br>Pacek A., Babiarz M. Sekrety przygotowania motorycznego w sporcie, Wydawnictwo SCEC 2019.<br>Rippetoe M., Baker A. Programowanie treningu siłowego, Wydawnictwo Galaktyka 2019.<br>Sieroń D. Urazy i kontuzje treningu siłowego i fitness, Wydawnictwo Edra2018<br>Starrett K., Cordoza G. Bądź sprawny jak lampart, Wydawnictwo Starrett K. Gotowy do biegu, Wydawnictwo Galaktyka 2015.<br>Starrett K., Starrett J., Cordoza G. Skazany na biurko, Wydawnictwo Galaktyka 2016. |

**4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b><br><b>Ćwiczenia(CP):</b><br><b>C.1.</b> Przygotowanie studentów do uczestnictwa w treningu funkcjonalnym<br><b>C2.</b> Zapoznanie z zasadami planowania i programowania treningów dla potrzeb indywidualnych oraz potrzeb małych grup osób w różnym wieku i o różnej sprawności fizycznej w zakresie aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia.                                                  |
| <b>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)</b><br><b>Ćwiczenia(CP):</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cele i zadania treningu funkcjonalnego, podstawowe pojęcia, kierunki rozwoju.</li> <li>2. Holistyczne ujęcie zdrowia.</li> <li>3. Aktywność fizyczna – zalecenia WHO, korzyści, formy.</li> <li>4. Fizjologia w treningu.</li> <li>5. Sprzęt wykorzystywany w treningu funkcjonalnym.</li> <li>6. Somatotypowanie.</li> </ol> |

7. Mobilność i stabilność.
8. Diagnostyka wad postawy – zespół skrzyżowania górnego.
9. Diagnostyka wad postawy – zespół skrzyżowania dolnego.
10. Stabilizacja centralna.
11. Functional Movement Screen.
12. Umiejętności ruchowe i Koncepcja Health-Related Fitness.
13. Podstawy motoryczności człowieka.
14. Metody kształtowania siły.
15. Metody kształtowania wytrzymałości.
16. Podstawy teorii planowania i programowania treningu sportowego.

#### 4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

| Efekt                                                    | Student, który zaliczył przedmiot                                                                                                                                                                                                            | Symbole kierunkowych efektów uczenia się         |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| w zakresie <b>WIEDZY</b> zna i rozumie :                 |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                  |
| W01                                                      | psychologiczne i społeczne aspekty postaw i działań pomocowych;                                                                                                                                                                              | FIZJ_B.W.2.<br>FIZJ_OW7<br>FIZJ_OW9<br>FIZJ_OW11 |
| W02                                                      | zagadnienia związane z promocją zdrowia i fizjoprofilaktyką.                                                                                                                                                                                 | FIZJ_C.W.17.                                     |
| w zakresie <b>UMIEJĘTNOŚCI</b> potrafi:                  |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                  |
| U01                                                      | organizować działania ukierunkowane na edukację zdrowotną, promocję zdrowia i profilaktykę niepełnosprawności;                                                                                                                               | FIZJ_B.U.4.<br>FIZJ_OU1<br>FIZJ_OU7<br>FIZJ_OU10 |
| U02                                                      | podejmować działania promujące zdrowy styl życia na różnych poziomach oraz zaprojektować program profilaktyczny w zależności od wieku, płci, stanu zdrowia oraz warunków życia pacjenta, ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej. | FIZJ_C.U.17.                                     |
| w zakresie <b>KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH</b> jest gotów do: |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                  |
| K01                                                      | dostarczania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych;                                                                                                                                    | FIZJ_OK5                                         |

#### 4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

| Efekty przedmiotowe<br>(symbol) | Sposób weryfikacji (+/-) |   |     |             |   |   |             |   |   |                         |   |   |               |     |   |                 |     |   |                              |   |     |
|---------------------------------|--------------------------|---|-----|-------------|---|---|-------------|---|---|-------------------------|---|---|---------------|-----|---|-----------------|-----|---|------------------------------|---|-----|
|                                 | Egzamin ustny/pisemny*   |   |     | Kolokwium*  |   |   | Projekt*    |   |   | Aktywność na zajęciach* |   |   | Praca własna* |     |   | Praca w grupie* |     |   | Inne – zaliczenie praktyczne |   |     |
|                                 | Forma zajęć              |   |     | Forma zajęć |   |   | Forma zajęć |   |   | Forma zajęć             |   |   | Forma zajęć   |     |   | Forma zajęć     |     |   | Forma zajęć                  |   |     |
|                                 | W                        | C | ... | W           | C | P | ...         | W | C | ...                     | W | C | P             | ... | W | C               | ... | W | C                            | P | ... |
| W01                             |                          |   |     |             |   | x |             |   |   |                         |   |   |               |     |   |                 |     |   |                              |   |     |
| W02                             |                          |   |     |             |   | x |             |   |   |                         |   |   |               |     |   |                 |     |   |                              |   |     |
| U01                             |                          |   |     |             |   |   |             | x |   |                         |   | x |               |     |   |                 |     |   |                              |   | x   |
| U02                             |                          |   |     |             |   |   |             | x |   |                         |   | x |               |     |   |                 |     |   |                              |   | x   |
| K01                             |                          |   |     |             |   |   |             |   |   |                         |   | x |               |     |   |                 |     |   |                              |   | x   |

\*niepotrzebne usunąć

#### 4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

| Forma zajęć     | Ocena | Kryterium oceny                                                                                                                |
|-----------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ćwiczenia (CP)* | 3     | Wynik z kolokwium, zaliczenia praktycznego i ocena poziomu aktywności na zajęciach -61%-68%, projekt programu profilaktycznego |
|                 | 3,5   | Wynik z kolokwium, zaliczenia praktycznego i ocena poziomu aktywności na zajęciach -69%-76%, projekt programu profilaktycznego |
|                 | 4     | Wynik z kolokwium, zaliczenia praktycznego i ocena poziomu aktywności na zajęciach -77%-84%, projekt programu profilaktycznego |

|  |            |                                                                                                                                 |
|--|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>4,5</b> | Wynik z kolokwium, zaliczenia praktycznego i ocena poziomu aktywności na zajęciach -85%-92%, projekt programu profilaktycznego  |
|  | <b>5</b>   | Wynik z kolokwium, zaliczenia praktycznego i ocena poziomu aktywności na zajęciach -93%-100%, projekt programu profilaktycznego |

#### 5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

| Kategoria                                                                              | Obciążenie studenta |                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------|
|                                                                                        | Studia stacjonarne  | Studia niestacjonarne |
| LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/ | <b>40</b>           | <b>40</b>             |
| Udział w ćwiczeniach(CP)                                                               | 40                  | 40                    |
| SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/                                     | <b>10</b>           | <b>10</b>             |
| Przygotowanie do ćwiczeń(CP), projekt                                                  | 5                   | 5                     |
| Przygotowanie do kolokwium, zaliczenia praktycznego                                    | 5                   | 5                     |
| <b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>                                                            | <b>50</b>           | <b>50</b>             |
| <b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>                                                        | <b>2</b>            | <b>2</b>              |

*\*niepotrzebne usunąć*

**Przyjmuję do realizacji** (data i podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....