

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

|                                  |                        |                                                                                                      |
|----------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kod przedmiotu</b>            | 0915.7.FIZJ4.FI3.TPdPF |                                                                                                      |
| <b>Nazwa przedmiotu w języku</b> | polskim                | <b>Trening personalny dla potrzeb fizjoterapii</b><br><i>Personal training for the physiotherapy</i> |
|                                  | angielskim             |                                                                                                      |

**1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

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

**2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

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

**3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|                                      |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3.1. Forma zajęć</b>              | <i>ćwiczenia kształtujące umiejętności praktyczne (CP)</i>              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>3.2. Miejsce realizacji zajęć</b> | <i>zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym UJK/sala fitness</i> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>3.3. Forma zaliczenia zajęć</b>   | <i>zaliczenie z oceną</i>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>3.4. Metody dydaktyczne</b>       | <i>dyskusja, opis, instruktaż, ćwiczenia praktyczne</i>                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>3.5. Wykaz literatury</b>         | <b>podstawowa</b>                                                       | <i>1. Galloway J. Maraton trening metodą Gallowaya, Wydawnictwo HELION 2012.<br/>2. King I., Schuler L. Nowoczesny trening siłowy, Wydawnictwo Galaktyka 2019.<br/>3. Rippetoe M., Baker A. Programowanie treningu siłowego, Wydawnictwo Galaktyka 2019.</i>                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                      | <b>uzupełniająca</b>                                                    | <i>1. Frederick A., Frederick C., Stretching powięziowy, Wydawnictwo Edra 2015.<br/>2. Humphrey L., Hanson K., Hanson K, Maraton metodą Hansonów, Wydawnictwo Galaktyka 2014.<br/>3. Mizera J., Mizera K, Dietetyka sportowa, Wydawnictwo Galaktyka 2017.<br/>5. Rippetoe M. Zaczynaj od siły, Wydawnictwo Galaktyka 2018<br/>6. Sieroń D. Urazy i kontuzje treningu siłowego i fitness, Wydawnictwo Edra 2018.<br/>7. Starrett K., Cordoza G, Bądź sprawny jak lampart, Wydawnictwo Galaktyka 2015.</i> |

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p><b>Ćwiczenia(CP):</b></p> <p><b>C1.</b> <i>Poznanie przez studenta podstawowych reguł dotyczących prowadzenia zajęć indywidualnych z osobami o szczególnych potrzebach ruchowych</i></p> <p><b>C2.</b> <i>Zapoznanie z zasadami planowania i programowania treningów personalnych dla potrzeb indywidualnych oraz potrzeb małych grup osób w różnym wieku i o różnej sprawności fizycznej w zakresie aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia.</i></p> <p><b>C3.</b> <i>Uświadomienie potrzeby nawiązywania relacji społecznych w sposób prawidłowy posługując się skutecznie dostępnymi kanałami komunikacji z jednostkami i grupami społecznymi.</i></p> |

#### 4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

##### Ćwiczenia(CP):

1. Cele i zadania treningu personalnego, podstawowe pojęcia, kierunki rozwoju.
2. Holistyczne ujęcie zdrowia.
3. Aktywność fizyczna – zalecenia WHO, korzyści, formy.
4. Somatotypowanie.
5. Mobilność i stabilność.
6. Diagnostyka wad postawy – zespół skrzyżowania górnego.
7. Diagnostyka wad postawy – zespół skrzyżowania dolnego.
8. Stabilizacja centralna.
9. Zasady treningu personalnego.
10. Zadania trenera personalnego.
11. Sprzęt wykorzystywany w treningu personalnym.
12. Umiejętności ruchowe i Koncepcja Health-Related Fitness.
13. Metody kształtowania siły.
14. Metody kształtowania wytrzymałości.
15. Planowanie treningu personalnego.

#### 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 (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 | ... | W           | C | ... | W                       | C | ... | W             | C | ... | W               | C | ... | W                            | C | ... |
| W01                          |                          |   |     |             | x |     |             |   |     |                         |   |     |               |   |     |                 |   |     |                              |   |     |
| W02                          |                          |   |     |             | x |     |             |   |     |                         |   |     |               |   |     |                 |   |     |                              |   |     |
| U01                          |                          |   |     |             |   |     | x           |   |     | x                       |   |     |               |   |     |                 |   |     | x                            |   |     |
| U02                          |                          |   |     |             |   |     | x           |   |     | x                       |   |     |               |   |     |                 |   |     | x                            |   |     |
| K01                          |                          |   |     |             |   |     | x           |   |     | 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- treningu  |
|                                                             | 3,5   | Wynik z kolokwium, zaliczenia praktycznego i ocena poziomu aktywności na zajęciach - 69%-76%, projekt programu profilaktycznego- treningu  |
|                                                             | 4     | Wynik z kolokwium, zaliczenia praktycznego i ocena poziomu aktywności na zajęciach - 77%-84%, projekt programu profilaktycznego- treningu  |
|                                                             | 4,5   | Wynik z kolokwium, zaliczenia praktycznego i ocena poziomu aktywności na zajęciach - 85%-92%, projekt programu profilaktycznego - treningu |
|                                                             | 5     | Wynik z kolokwium, zaliczenia praktycznego i ocena poziomu aktywności na zajęciach - 93 -100%, projekt programu profilaktycznego- treningu |

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

| Kategoria                                                                              | Obciążenie studenta |                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------|
|                                                                                        | Studia stacjonarne  | Studia niestacjonarne |
| LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/ | 40                  | 40                    |
| Udział w ćwiczeniach(CP)                                                               | 40                  | 40                    |
| SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/                                     | 10                  | 10                    |
| Przygotowanie do ćwiczeń(CP)                                                           | 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)

.....