

KARTA PRZEDMIOTU – II/III ROK
Rok akademicki 2021/2022, 2022/2023

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

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

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

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

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

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

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

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
Ćwiczenia:
<i>C1. Poznanie przez studenta podstawowych reguł dotyczących prowadzenia zajęć indywidualnych z osobami o szczególnych potrzebach ruchowych</i>
<i>C2. 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>
<i>C3. Uświadomienie potrzeby nawiązywania relacji społecznych w sposób prawidłowy posługując się skutecznie dostępnymi kanałami komunikacji z jednostkami i grupami społecznymi.</i>

4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

Ćwiczenia:

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 WIEDZY zna i rozumie:		
W01	psychologiczne i społeczne aspekty postaw i działań pomocowych;	FIZJ_B.W.2.
W02	zagadnienia związane z promocją zdrowia i fizjoprofilaktyką.	FIZJ_C.W.17.
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI potrafi:		
U01	organizować działania ukierunkowane na edukację zdrowotną, promocję zdrowia i profilaktykę niepełnosprawności;	FIZJ_B.U.4.
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 KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH jest gotów do:		
K01	dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych;	FIZJ_K5.

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					
	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 (C)*	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	40	40
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	10	10
Przygotowanie do ćwiczeń	5	5
Przygotowanie do kolokwium, zaliczenia praktycznego	5	5
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

*niepotrzebne usunąć

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

.....