

KARTA PRZEDMIOTU
Rok akademicki 2019/2020

Kod przedmiotu	0915.7.FIZJ2.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	Fizjoterapia
1.2. Forma studiów	stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	drugiego stopnia
1.4. Profil studiów*	praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	mgr Kamil Markowski
1.6. Kontakt	kamil.markowski@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski
2.2. Wymagania wstępne*	Widza z zakresu rehabilitacji, sportu, treningu fizycznego, dydaktyki.

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	wykłady
3.2. Miejsce realizacji zajęć	zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym UJK
3.3. Forma zaliczenia zajęć	zaliczenie z oceną
3.4. Metody dydaktyczne	Wykład multimedialny, dyskusja, pogadanka, korzystanie z materiałów źródłowych i nabywanie umiejętności
3.5. Wykaz literatury	podstawowa 1. Corbin Ch.B., Welk G.J., Corbin W.R., Welk K.A. <i>Fitness i wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie</i>, Zys i S-ka Wydawnictwo 2006. 2. Kozdroń E., <i>Program rekreacji ruchowej osób starszych</i>, AWF Warszawa 2004. 3. Książek E., <i>Autoterapia</i>, Wydawnictwo Astrum Wrocław 2001. 4. Owczarek S., red, <i>Ruch w terapii otyłości</i>, ZG TKKF Warszawa 2009. 5. Wolańska T., red, <i>Rekreacja ruchowa</i>. AWF Warszawa 1994.
	uzupełniająca 1. Howley E.T., Franks B.D., <i>Fitness professional's handbook</i>, Human Kinetics 2007. 2. <i>Fitness trzeciego wieku</i>, ZG TKKF Warszawa 2005. 3. Ljach W. <i>Kształtowanie zdolności motorycznych dzieci i młodzieży</i>, COS Warszawa 2003. 4. <i>Kultura fizyczna i zdrowotna współczesnego człowieka – teoretyczne podstawy i praktyczne implikacje</i>. Łódź, 2015.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) C1. Poznanie przez studenta podstawowych reguł dotyczących prowadzenia zajęć indywidualnych z osobami o szczególnych potrzebach ruchowych, wynikających z ograniczeń ich sprawności, towarzyszących chorobom cywilizacyjnym i innym wybranym schorzeniom o charakterze przewlekłym. C2. Zapoznanie z zasadami planowania i programowania treningów personalnych z uwzględnieniem piramidy optymalnej aktywności ruchowej, podstaw zdrowego żywienia z uwzględniającego zwiększoną aktywność ruchową, specyfiki aktywności fizycznej osób z różnymi dysfunkcjami. C3. Zainspirowanie do zdobycia kwalifikacji zawodowej instruktora rekreacji, trenera personalnego.
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć) 1. Cele i zadania treningu personalnego, podstawowe pojęcia, kierunki rozwoju. 2. Definiowanie zdrowia i pojęć związanych ze zdrowym stylem życia. 3. Korzyści zdrowotne aktywności fizycznej. 4. Zagrożenia wynikające z hipokinezy. 5. Minima i optimum aktywności fizycznej. 6. Piramida aktywności fizycznej. 7. Bilans energetyczny. 8. Zalecenia żywieniowe dla osób o zwiększonej aktywności ruchowej. 9. Aktywność fizyczna u osób z chorobami układu krążenia. 10. Aktywność fizyczna w chorobach metabolicznych i hipokinetycznych. 11. Aktywność fizyczna osób starszych. 12. Stres. Sposoby radzenia sobie ze stresem. 13. Metody i techniki wpływu społecznego dla potrzeb treningu personalnego i fizjoterapii. 14. Przygotowanie do ćwiczeń fizycznych. Programowanie i planowanie w treningu personalnym.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	określa specjalne potrzeby osób niepełnosprawnych dotyczące aktywności ruchowej	FIZJ2P_W08 - posiada wiedzę na temat psychologicznych uwarunkowań w pracy z osobami niepełnosprawnymi
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	formułuje schemat postępowania usprawniającego we współpracy z zespołem wielodyscyplinarnym	FIZJ2P_U05 - komunikuje się przy użyciu różnych technik komunikacyjnych ze specjalistami innych dziedzin, korzystając z nowoczesnych rozwiązań komunikacyjnych
U02	programuje postępowanie usprawniające uwzględniając rodzaj dysfunkcji, wiek, płeć, poziom sprawności fizycznej pacjenta	FIZJ2P_U19 - potrafi dostrzec i rozpoznać problemy psychologiczne u osób z różnymi dysfunkcjami i w różnym wieku oraz ocenić ich wpływ na przebieg i skuteczność rehabilitacji
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	dopasowuje informacje z różnych dziedzin nauki w projektowaniu programów usprawniania	FIZJ2P_K15 - umie integrować wiedzę przy rozwiązywaniu nowego problemu

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt - konspekt			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne (jakie?)*		
	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			x														
U01				x			x														
U02				x			x														
K01				x			x														

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	61%-68% punktów z możliwych do uzyskania z kolokwium i konspektu
	3,5	69%-76% punktów z możliwych do uzyskania z kolokwium i konspektu
	4	77%-84% punktów z możliwych do uzyskania z kolokwium i konspektu
	4,5	85%-92% punktów z możliwych do uzyskania z kolokwium i konspektu
	5	93%-100% punktów z możliwych do uzyskania z kolokwium i konspektu

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	25	15
Udział w wykładach	25	15
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	25	35
Przygotowanie do wykładu	25	35
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)

.....