

KARTA PRZEDMIOTU

Rok akademicki 2019/2020

Kod przedmiotu	0915-7FIZJ-FI08-TPDPF	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	<i>Trening personalny dla potrzeb fizjoterapii</i> <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	jednolite magisterskie
1.4. Profil studiów*	praktyczny
1.5. Specjalność*	-
1.6. Jednostka prowadząca przedmiot	WO, Instytut Fizjoterapii
1.7. Osoba/zespół przygotowująca/y kartę przedmiotu	Mgr Kamil Markowski
1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot	Mgr Kamil Markowski
1.9. Kontakt	kamil.markowski@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Przynależność do modułu	F – Moduł Fakultatywny 1
2.2. Język wykładowy	polski
2.3. Semestry, na których realizowany jest przedmiot	V
2.4. Wymagania wstępne*	Podstawy anatomii, fizjologii, biomechaniki, predyspozycje psychofizyczne do pracy z ludźmi o szczególnych potrzebach ruchowych

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć			ćwiczenia
3.2. Miejsce realizacji zajęć			zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym UJK/sala fitness
3.3. Forma zaliczenia zajęć			zaliczenie z oceną
3.4. Metody dydaktyczne			dyskusja, opis, instruktaż, ćwiczenia praktyczne
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	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.	
	uzupełniająca	1. Frederick 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. Zaczynaj 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.	

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)

Ćwiczenia:

C1. Poznanie przez studenta podstawowych reguł dotyczących prowadzenia zajęć indywidualnych z osobami o szczególnych potrzebach ruchowych

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.

C3. Uświadomienie potrzeby nawiązywania relacji społecznych w sposób prawidłowy posługując się skutecznie dostępnymi kanałami komunikacji z jednostkami i grupami społecznymi.

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. Podstawy motoryczności człowieka.
14. Metody kształtowania sił.
15. Metody kształtowania wytrzymałość.
16. Podstawy teorii treningu sportowego.

4.3. Przedmiotowe efekty kształcenia

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia
w zakresie WIEDZY:		
W01	zna metody doskonalenia umiejętności ruchowych i poprawy zdolności motorycznych oraz wpływ treningu (aktywności fizycznej) na funkcjonowanie organizmu człowieka w różnym wieku.	FIZJ_W12 - prezentuje zaawansowany stopień znajomości i zrozumienia założeń środków, form i metod terapeutycznych, ma wiedzę związaną z ich właściwym doбором oraz stosowaniem u pacjentów w różnym wieku oraz z różnymi dysfunkcjami
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	potrafi zastosować poznane nowatorskie i niekonwencjonalne techniki ćwiczeń fizycznych, a także uzasadnić ich umiejscowienie w procesie treningowym.	FIZJ_U01 - potrafi przeprowadzić proces nauczania ruchów, używając fachowego nazewnictwa, z uwzględnieniem aspektów rozwojowych i metodyki nauczania ruchu u pacjentów w różnym wieku z różnymi rodzajami dysfunkcji
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	jest świadomy konieczności uczenia się przez całe życie, dopasowuje informacje z różnych dziedzin nauki w projektowaniu programów usprawniania	FIZJ_K01 - jest świadomy konieczności posiadania wiedzy z wielu dyscyplin naukowych, pluralizmu teoretyczno-metodologicznego w nauce, wartości krytycznej oceny doniesień naukowych
K02	zgodnie z rzeczywistością ocenia swoje kompetencje, jest świadom ich ograniczeń i wie, kiedy zwrócić się do specjalistów.	FIZJ_K02 - potrafi dokonać samooceny poziomu swojej wiedzy i umiejętności zawodowych, zdaje sobie sprawę z konieczności uzupełniania ich przez całe życie i inspirowania procesu uczenia się innych osób; nie podejmuje działań, które przekraczają jego możliwości i kompetencje, w przypadku trudności z samodzielnym rozwiązaniem problemu zasięga opinii ekspertów

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów kształcenia

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne		
	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																
U01											x										
K01											x										
K02											x										

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów kształcenia		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	Wynik z kolokwium i ocena poziomu aktywności na zajęciach - 61%-68%
	3,5	Wynik z kolokwium i ocena poziomu aktywności na zajęciach - 69%-76%
	4	Wynik z kolokwium i ocena poziomu aktywności na zajęciach - 77%-84%
	4,5	Wynik z kolokwium i ocena poziomu aktywności na zajęciach - 85%-92%
	5	Wynik z kolokwium i ocena poziomu aktywności na zajęciach - 93 -100%

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 ćwiczeniach	25	15
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	25	35
Przygotowanie do ćwiczeń	15	20
Przygotowanie do kolokwium	10	15
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)

.....