

KARTA PRZEDMIOTU
Rok akademicki 2020/2021

Kod przedmiotu	0915.7.FIZJ4.FII8.TFdPF	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Trening funkcjonalny dla potrzeb fizjoterapii <i>Functional training for the needs of 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. Specjalność*	-
1.6. Jednostka prowadząca przedmiot	<i>WO, Instytut Fizjoterapii</i>
1.7. Osoba/zespół przygotowująca/y kartę przedmiotu	<i>Mgr Kamil Markowski</i>
1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot	<i>Mgr Kamil Markowski</i>
1.9. Kontakt	<i>kamil.markowski@ujk.edu.pl</i>

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Przynależność do modułu	<i>F – Moduł Fakultatywny 2</i>
2.2. Język wykładowy	<i>polski</i>
2.3. Semestry, na których realizowany jest przedmiot	<i>V</i>
2.4. Wymagania wstępne*	<i>Podstawy anatomii, fizjologii, biomechaniki ,predyspozycje psychofizyczne do pracy z ludźmi o szczególnych potrzebach ruchowych</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>Boyle M. Nowoczesny trening funkcjonalny, Wydawnictwo Galaktyka 2019. Galloway J. Maraton trening metodą Gallowaya, Wydawnictwo HELION 2012. Ronikier A. Diagnostyka funkcjonalna w fizjoterapii, Wydawnictwo PZWL 2015. Santana JC, Trening funkcjonalny, Wydawnictwo DB publishing 2017</i>
	uzupełniająca	<i>King I., Schuler L. Nowoczesny trening siłowy, Wydawnictwo Galaktyka 2019. Pacek A., Babiarz M. Sekrety przygotowania motorycznego w sporcie, Wydawnictwo SCEC 2019. Rippetoe M., Baker A. Programowanie treningu siłowego, Wydawnictwo Galaktyka 2019. Sieroń D. Urazy i kontuzje treningu siłowego i fitness, Wydawnictwo Edra2018 Starrett K., Cordoza G, Bądź sprawny jak lampart, Wydawnictwo Starrett K. Gotowy do biegu, Wydawnictwo Galaktyka 2015. Starrett K., Starrett J., Cordoza G. Skazany na biurko, Wydawnictwo Galaktyka 2016.</i>

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)

Ćwiczenia:

C.1. Przygotowanie studentów do aktywnego uczestnictwa w treningu funkcjonalnym

C2. 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.

4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

Ćwiczenia:

1. Cele i zadania treningu funkcjonalnego, podstawowe pojęcia, kierunki rozwoju.
2. Holistyczne ujęcie zdrowia.
3. Aktywność fizyczna – zalecenia WHO, korzyści, formy.
4. Fizjologia w treningu.
5. Sprzęt wykorzystywany w treningu funkcjonalnym.
6. Somatotypowanie.
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 treningu sportowego.

4.3. Przedmiotowe efekty kształcenia

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia
w zakresie WIEDZY:		
W01	<i>zna metody doskonalenia umiejętności ruchowych i poprawy zdolności motorycznych oraz wpływ treningu (aktywności fizycznej) na funkcjonowanie organizmu człowieka w różnym wieku.</i>	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	<i>potrafi zastosować poznane nowatorskie i niekonwencjonalne techniki ćwiczeń fizycznych, a także uzasadnić ich umiejscowienie w procesie treningowym.</i>	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	<i>jest świadomy konieczności uczenia się przez całe życie, dopasowuje informacje z różnych dziedzin nauki w projektowaniu programów usprawniania</i>	FIZJ_K01 - jest świadomy konieczności posiadania wiedzy z wielu dyscyplin naukowych, pluralizmu teoretyczno-metodologicznego w nauce, wartości krytycznej oceny doniesień naukowych
K02	<i>podejmuje działania związane z autoedukacją i doksztalcaniem się</i>	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					
	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)

.....