

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

<b>Kod przedmiotu</b>	0915.7.FIZJ4.FII3.TFdPF	
<b>Nazwa przedmiotu w języku</b>	polskim	<b>Trening funkcjonalny dla potrzeb fizjoterapii</b> <i>Functional training for the needs of 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, biomechaniki</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>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>
	<b>uzupełniająca</b>	<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 UCZENIA SIĘ**

<b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b>
<b>Ćwiczenia(CP):</b>
<i>C.1. Przygotowanie studentów do uczestnictwa w treningu funkcjonalnym</i>
<i>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.</i>
<b>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)</b>
<b>Ćwiczenia(CP):</b>
<i>1. Cele i zadania treningu funkcjonalnego, podstawowe pojęcia, kierunki rozwoju.</i>
<i>2. Holistyczne ujęcie zdrowia.</i>
<i>3. Aktywność fizyczna – zalecenia WHO, korzyści, formy.</i>
<i>4. Fizjologia w treningu.</i>
<i>5. Sprzęt wykorzystywany w treningu funkcjonalnym.</i>
<i>6. Somatotypowanie.</i>

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 planowania i programowania treningu sportowego.

#### 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.
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.
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	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			

\*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
	3,5	Wynik z kolokwium, zaliczenia praktycznego i ocena poziomu aktywności na zajęciach -69%-76%, projekt programu profilaktycznego
	4	Wynik z kolokwium, zaliczenia praktycznego i ocena poziomu aktywności na zajęciach -77%-84%, projekt programu profilaktycznego
	4,5	Wynik z kolokwium, zaliczenia praktycznego i ocena poziomu aktywności na zajęciach -85%-92%, projekt programu profilaktycznego
	5	Wynik z kolokwium, zaliczenia praktycznego i ocena poziomu aktywności na zajęciach -93%-100%, projekt programu profilaktycznego

## 5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
<i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i>	<b>40</b>	<b>40</b>
<i>Udział w ćwiczeniach(CP)</i>	40	40
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	<b>10</b>	<b>10</b>
<i>Przygotowanie do ćwiczeń(CP), projekt</i>	5	5
<i>Przygotowanie do kolokwium, zaliczenia praktycznego</i>	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)

.....