

## KARTA PRZEDMIOTU

Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu  
Kierunek studiów: Fizjoterapia  
Forma studiów: Stacjonarne  
Stopień studiów: Magisterskie, jednolite  
Specjalności: Bez specjalności  
2023/2024

NAZWA PRZEDMIOTU	
NAZWA PRZEDMIOTU	Podstawy treningu zdrowotnego
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
PROWADZĄCY	
OSOBA ODPOWIEDZIALNA	mgr Justyna Filipowicz-Cieply
LICZBA GODZIN:	
WYKŁADY:	10 godzin
ĆWICZENIA:	20 godzin
CELE PRZEDMIOTU	
CEL 1:	Umiejętność diagnozowania i interpretacji wyników sprawności i aktywności fizycznej dla osób zróżnicowanych wiekowo. Wdrażanie do całonocnej troski o ciało. Kształtowanie pozytywnych postaw wobec kultury fizycznej.
CEL 2:	Umiejętność tworzenia zestawów ćwiczeń kształtujących zdolności motoryczne, w tym wzmacniające mięśnie, rozwijające gibkość, zwiększające wytrzymałość, a także ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy dla osób zróżnicowanych sprawnościowo.
CEL 3:	Umiejętność programowania bezpiecznego i skutecznego planu treningowego.
EFEKTY UCZENIA SIĘ	
C.W2:	Student zna i rozumie mechanizmy zaburzeń strukturalnych i funkcjonalnych wywołanych chorobą lub urazem;
C.W4:	Student zna i rozumie metody oceny zaburzeń strukturalnych i funkcjonalnych wywołanych chorobą lub urazem, narzędzia diagnostyczne i metody oceny stanu pacjenta dla potrzeb

NAZWA PRZEDMIOTU	
	fizjoterapii, metody oceny budowy i funkcji ciała pacjenta oraz jego aktywności w różnych stanach chorobowych;
A.W16:	Student zna i rozumie podstawy uczenia się kontroli postawy i ruchu oraz nauczania czynności ruchowych;
C.W6:	Student zna i rozumie teoretyczne i metodyczne podstawy procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych;
C.U6:	Student potrafi dobrać poszczególne ćwiczenia dla osób z różnymi zaburzeniami i możliwościami funkcjonalnymi oraz metodycznie uczyć ich wykonywania, stopniując natężenie trudności oraz wysiłku fizycznego;
C.U17:	Student potrafi 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.
K.5:	Student jest gotów do dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych.
WYMAGANIA WSTĘPNE	
1.	Znajomość podstawowych pojęć z zakresu anatomii i biomechaniki.
TREŚCI PROGRAMOWE	
WYKŁAD 1:	Podstawy, definicja treningu zdrowotnego i jego etapowość. Rola aktywności fizycznej w budowaniu i realizacji modelu zdrowego stylu życia.
WYKŁAD 2:	Przeciwwskazania do treningu zdrowotnego i zagrożenia wynikające ze zbyt dużych obciążeń. Koncepcja sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie. Kryteria skuteczności treningu zdrowotnego. Programowanie treningu zdrowotnego.

NAZWA PRZEDMIOTU	
ĆWICZENIE 1, 2, 3:	Treści merytoryczne. Podstawowe ćwiczenia wzmacniające, rozciągające, rozluźniające.
ĆWICZENIE 4, 5, 6, 7:	Metody oceny aktywności fizycznej. Profil sprawności prozdrowotnej i jego interpretacja. Kontrola nad dbałością utrzymywanie właściwego ułożenia ciała.
ĆWICZENIE 8, 9, 10:	Tworzenie zestawu ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne. Zastosowanie przyborów do ćwiczeń, stopniowanie trudności ćwiczeń.
METODY DYDAKTYCZNE	
	Wykłady, prezentacje multimedialne, pokaz ćwiczeń
NAKŁAD PRACY STUDENTA:	
GODZINY KONTAKTOWE Z NAUCZYCIELEM AKADEMICKIM	30
GODZINY BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO	Przygotowanie do zajęć - 5 godz. Przygotowanie do prezentacji umiejętności - 10 godz. Przygotowanie do zaliczenia.- 5 godz.
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU	50
REGULAMIN ZAJĘĆ I WARUNKI ZALICZENIA	
	Zajęcia odbywają się w formie wykładów i ćwiczeń. Student zobowiązany jest przygotować się teoretycznie do każdego zajęcia. Warunkiem dopuszczenia do zaliczenia końcowego jest zaliczenie ćwiczeń. Warunkiem zaliczenia ćwiczeń jest przygotowanie pisemnie referatu oraz aktywność na ćwiczeniach.  Wykład – ZAO  Ćwiczenia - ZAL

NAZWA PRZEDMIOTU	
<b>METODY OCENY POSTĘPU STUDENTÓW:</b>	
<b>W ZAKRESIE WIEDZY:</b>	Przygotowanie i zaprezentowanie referatu na wybrany temat
<b>W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI:</b>	Wykonywanie ćwiczeń, przygotowanie referatu, opracowanie planu terapii
<b>SPRAWDZIANY KSZTAŁTUJĄCE:</b>	
<b>SPRAWDZIANY PODSUMOWUJĄCE (I i II termin)</b>	Termin I: aktywność na zajęciach i referat oddany w terminie, test zaliczeniowy  Termin II: aktywność na zajęciach i referat oddany w dodatkowym terminie, test zaliczeniowy
<b>KRYTERIA EGZAMINU/ ZALICZENIA Z OCENĄ</b>	
<b>NA OCENĘ 3,0</b>	51% do 59% poprawnych odpowiedzi w teście zaliczeniowym
<b>NA OCENĘ 3,5</b>	60% do 70% poprawnych odpowiedzi w teście zaliczeniowym
<b>NA OCENĘ 4,0</b>	71% do 80% poprawnych odpowiedzi w teście zaliczeniowym
<b>NA OCENĘ 4,5</b>	81% do 90% poprawnych odpowiedzi w teście zaliczeniowym
<b>NA OCENĘ 5,0</b>	91% do 100% poprawnych odpowiedzi w teście zaliczeniowym
<b>LITERATURA OBOWIĄZKOWA</b>	
1.	Górski J.; Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego, PZWL, Warszawa, 2001.
2.	Kuński H.; Trening Zdrowotny osób dorosłych. Poradnik lekarza i trenera, Medsportpress, Warszawa, 2003.
3.	Kuński H., Drygas W. Trening zdrowotny, Medicina Sportiva Kraków 2003.
4.	Nowak P. Trening zdrowotny kobiet w kontekście współczesnego stylu życia, PWSZ w Raciborzu, 2007.
<b>LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA</b>	
1.	Jaskólski A., Jaskólska A.; Podstawy wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka. AWF Wrocław 2006.