

KARTA PRZEDMIOTU – II/III ROK
Rok akademicki 2024/2025, 2025/2026

Kod przedmiotu	0915.7.FIZJ4.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	<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. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	<i>mgr Kamil Markowski</i>
1.6. Kontakt	<i>kamil.markowski@ujk.edu.pl</i>

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	<i>polski</i>
2.2. Wymagania wstępne*	<i>Podstawy anatomii, fizjologii</i>

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	<i>ćwiczenia kształtujące umiejętności praktyczne (CP)</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>1. Galloway J. Maraton trening metodą Gallowaya, Wydawnictwo HELION 2012.</i> <i>2. King I., Schuler L. Nowoczesny trening siłowy, Wydawnictwo Galaktyka 2019.</i> <i>3. Rippetoe M., Baker A. Programowanie treningu siłowego, Wydawnictwo Galaktyka 2019.</i>
	uzupełniająca	<i>1. rederick A., Frederick C., Stretching powięziowy, Wydawnictwo Edra 2015.</i> <i>2. Humphrey L., Hanson K., Hanson K, Maraton metodą Hansonów, Wydawnictwo Galaktyka 2014.</i> <i>3. Mizera J., Mizera K, Dietetyka sportowa, Wydawnictwo Galaktyka 2017.</i> <i>5. Rippetoe M. Zaczynaj od siły, Wydawnictwo Galaktyka 2018</i> <i>6. Sieroń D. Urazy i kontuzje treningu siłowego i fitness, Wydawnictwo Edra 2018.</i> <i>7. Starrett K., Cordoza G, Bądź sprawny jak lampart, Wydawnictwo Galaktyka 2015.</i>

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
Ćwiczenia(CP): C1. <i>Poznanie przez studenta podstawowych reguł dotyczących prowadzenia zajęć indywidualnych z osobami o szczególnych potrzebach ruchowych</i> C2. <i>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.</i> C3. <i>Uświadomienie potrzeby nawiązywania relacji społecznych w sposób prawidłowy posługując się skutecznie dostępnymi kanałami komunikacji z jednostkami i grupami społecznymi.</i>

4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

Ćwiczenia(CP):

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. Metody kształtowania siły.
14. Metody kształtowania wytrzymałości.
15. Planowanie treningu personalnego.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Symbole kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY zna i rozumie:		
W01	psychologiczne i społeczne aspekty postaw i działań pomocowych;	FIZJ_B.W.2. FIZJ_OW7 FIZJ_OW9 FIZJ_OW11
W02	zagadnienia związane z promocją zdrowia i fizjoprofilaktyką.	FIZJ_C.W.17.
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI potrafi:		
U01	organizować działania ukierunkowane na edukację zdrowotną, promocję zdrowia i profilaktykę niepełnosprawności;	FIZJ_B.U.4. FIZJ_OU1 FIZJ_OU7 FIZJ_OU10
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 KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH jest gotów do:		
K01	dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych;	FIZJ_OK5

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			Forma zajęć		
	W	C	...	W	C	P	...	W	C	...	W	C	P	...	W	C	...	W	C	P	...
W01						x															
W02						x															
U01								x			x									x	
U02								x			x									x	
K01								x			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- treningu
	3,5	Wynik z kolokwium, zaliczenia praktycznego i ocena poziomu aktywności na zajęciach - 69%-76%, projekt programu profilaktycznego- treningu
	4	Wynik z kolokwium, zaliczenia praktycznego i ocena poziomu aktywności na zajęciach - 77%-84%, projekt programu profilaktycznego- treningu
	4,5	Wynik z kolokwium, zaliczenia praktycznego i ocena poziomu aktywności na zajęciach - 85%-92%, projekt programu profilaktycznego - treningu
	5	Wynik z kolokwium, zaliczenia praktycznego i ocena poziomu aktywności na zajęciach - 93 -100%, projekt programu profilaktycznego- treningu

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

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

.....