

# KARTA PRZEDMIOTU

**Wydział Nauk o Zdrowiu**  
**Kierunek studiów: Fizjoterapia**  
**Forma studiów: Stacjonarne/niestacjonarne**  
**Stopień studiów: Magisterskie, jednolite**  
**Specjalności: Bez specjalności**  
**2024/2025**

NAZWA PRZEDMIOTU	
NAZWA PRZEDMIOTU	Podstawy treningu zdrowotnego
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
OSOBA ODPOWIEDZIALNA	Mgr Ewa Strój
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 całościowej 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 fizjoterapii, metody oceny budowy i funkcji ciała pacjenta oraz jego aktywności w różnych stanach chorobowych;

<b>NAZWA PRZEDMIOTU</b>	
<b>A.W16:</b>	Student zna i rozumie podstawy uczenia się kontroli postawy i ruchu oraz nauczania czynności ruchowych;
<b>C.W6:</b>	Student zna i rozumie teoretyczne i metodyczne podstawy procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych;
<b>C.U6:</b>	Student potrafi dobrać poszczególne ćwiczenia dla osób z różnymi zaburzeniami i możliwościami funkcjonalnymi oraz metodycznie uczyć ich wykonywania, stopniując natężenie trudności oraz wysiłku fizycznego;
<b>C.U17:</b>	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.
<b>WYMAGANIA WSTĘPNE</b>	
	Znajomość podstawowych pojęć z zakresu anatomii i biomechaniki.
<b>TREŚCI PROGRAMOWE</b>	
<b>WYKŁAD 1:</b>	Podstawy, definicja treningu zdrowotnego i jego etapowość. Rola aktywności fizycznej w budowaniu i realizacji modelu zdrowego stylu życia.
<b>WYKŁAD 2:</b>	Przeciwwskazania do treningu zdrowotnego i zagrożenia wynikające ze zbyt dużych obciążeń. Koncepcja sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie. Kryteria skuteczności treningu zdrowotnego. Programowanie treningu zdrowotnego.
<b>ĆWICZENIE 1, 2, 3:</b>	Treści merytoryczne. Podstawowe ćwiczenia wzmacniające, rozciągające, rozluźniające.
<b>ĆWICZENIE 4, 5, 6, 7:</b>	Metody oceny aktywności fizycznej. Profil sprawności prozdrowotnej i jego interpretacja. Kontrola nad dbałością utrzymywanie właściwego ułożenia ciała.
<b>ĆWICZENIE 8, 9, 10:</b>	Tworzenie zestawu ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności

<b>NAZWA PRZEDMIOTU</b>	
	motoryczne. Zastosowanie przyborów do ćwiczeń, stopniowanie trudności ćwiczeń.
<b>METODY DYDAKTYCZNE</b>	
	Wykłady, prezentacje multimedialne, pokaz ćwiczeń
<b>NAKŁAD PRACY STUDENTA:</b>	
<b>GODZINY KONTAKTOWE Z NAUCZYCIELEM AKADEMICKIM</b>	30
<b>GODZINY BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO</b>	20
<b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU</b>	50
<b>REGULAMIN ZAJĘĆ I WARUNKI ZALICZENIA</b>	
	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.
<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>	Nie dotyczy
<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>NAZWA PRZEDMIOTU</b>	
<b>FORMA ZALICZENIA PRZEDMIOTU</b>	Wykład – Zaliczenie ocena Ćwiczenia – Zaliczenie bez oceny
<b>KRYTERIA EGZAMINU/ ZALICZENIA Z OCENĄ</b>	
<b>NA OCENĘ 3,0</b>	min. 51%
<b>NA OCENĘ 3,5</b>	min. 66%
<b>NA OCENĘ 4,0</b>	min. 71%
<b>NA OCENĘ 4,5</b>	min. 86%
<b>NA OCENĘ 5,0</b>	min. 91%
<b>NA OCENĘ 6,0</b>	100% oraz dodatkowe osiągnięcia wykraczające ilościowo lub jakościowo poza te przewidziane na ocenę bardzo dobrą
<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.