

KARTA PRZEDMIOTU

Wydział Nauk o Zdrowiu

Kierunek studiów: Fizjoterapia

Forma studiów: Stacjonarne/niestacjonarne

Stopień studiów: Magisterskie, jednolite

Specjalności: Bez specjalności

2025/2026

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 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 fizjoterapii, metody oceny budowy i funkcji ciała pacjenta oraz jego aktywności w różnych stanach chorobowych;

NAZWA PRZEDMIOTU	
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.
WYMAGANIA WSTĘPNE	
	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.
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

NAZWA PRZEDMIOTU	
	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	30
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU	60
REGULAMIN ZAJĘĆ I WARUNKI ZALICZENIA	
	Zajęcia odbywają się w formie wykładów i ćwiczeń. Student zobowiązany jest przygotować się teoretycznie do każdych zajęć. Warunkiem dopuszczenia do zaliczenia końcowego jest zaliczenie ćwiczeń. Warunkiem zaliczenia ćwiczeń jest przygotowanie pisemnie referatu oraz aktywność na ćwiczeniach.
METODY OCENY POSTĘPU STUDENTÓW:	
W ZAKRESIE WIEDZY:	Przygotowanie i zaprezentowanie referatu na wybrany temat
W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI:	Wykonywanie ćwiczeń, przygotowanie referatu, opracowanie planu terapii
SPRAWDZIANY KSZTAŁTUJĄCE:	Nie dotyczy
SPRAWDZIANY PODSUMOWUJĄCE (I i II termin)	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

NAZWA PRZEDMIOTU	
FORMA ZALICZENIA PRZEDMIOTU	Wykład – Zaliczenie ocena Ćwiczenia – Zaliczenie bez oceny
KRYTERIA EGZAMINU/ ZALICZENIA Z OCENĄ	
NA OCENĘ 3,0	min. 51%
NA OCENĘ 3,5	min. 66%
NA OCENĘ 4,0	min. 71%
NA OCENĘ 4,5	min. 86%
NA OCENĘ 5,0	min. 91%
NA OCENĘ 6,0	100% oraz dodatkowe osiągnięcia wykraczające ilościowo lub jakościowo poza te przewidziane na ocenę bardzo dobrą
LITERATURA OBOWIĄZKOWA	
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.
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA	
1.	Jaskólski A., Jaskólska A.; Podstawy wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka. AWF Wrocław 2006.