



## SYLABUS

### DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2018-2023

(skrajne daty)

#### 1.1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE/MODULE

Nazwa przedmiotu/ modułu	<b>Trening motoryczny w fizjoterapii</b>
Kod przedmiotu/ modułu*	
Wydział (nazwa jednostki prowadzącej kierunek)	<b>Kolegium Nauk Medycznych</b>
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	<b>Instytut Nauk o Zdrowiu</b>
Kierunek studiów	<b>Fizjoterapia</b>
Poziom kształcenia	<b>Jednolite magisterskie</b>
Profil	<b>Ogólnoakademicki</b>
Forma studiów	<b>Stacjonarne</b>
Rok i semestr studiów	<b>III rok, 6 semestr, IV rok, 7 semestr</b>
Rodzaj przedmiotu	<b>Przedmiot do wyboru</b>
Koordinator	<b>Mgr Wojciech Kasperek</b>
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	Mgr Wojciech Kasperek – ćwiczenia konwersatoryjne Dr Daniel Szymczyk – ćwiczenia konwersatoryjne

\* - zgodnie z ustaleniami na wydziale

#### 1.2. Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

Sem.	Wykl.	Ćw.	Konw.	Lab.	Sem.	ZP	Prakt.	GN	Liczba pkt ECTS
6	-	-	15	-	-	-	-	15	1
7	-	-	15	-	-	-	-	15	1

#### 1.3. Sposób realizacji zajęć

zajęcia w formie tradycyjnej

zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

#### 1.4. Forma zaliczenia przedmiotu/modułu (z toku) (egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)

#### 2. WYMAGANIA WSTĘPNE

Znajomość metodologii nauczania ruchu, sprawność fizyczna umożliwiająca czynne uczestnictwo w zajęciach.

#### 3. CELE, EFEKTY KSZTAŁCENIA, TREŚCI PROGRAMOWE I STOSOWANE METODY DYDAKTYCZNE

##### 3.1. Cele przedmiotu/modułu

C1	Zapoznanie się z wybranymi elementami teoretycznymi i praktycznymi współczesnych metod treningowych, treningu fizjoterapeutycznego oraz treningu motorycznego oraz jego kierowania i prowadzenia z uwzględnieniem różnych aspektów motoryczności człowieka.
C2	Zdobycie specjalistycznych umiejętności ruchowych.
C3	Zdobycie umiejętności analizy piśmiennictwa z tematyki zagadnień realizowanych na zajęciach.

### 3.2 EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU/ MODUŁU ( WYPEŁNIA KOORDYNATOR)

EK ( efekt kształcenia)	Treść efektu kształcenia zdefiniowanego dla przedmiotu (modułu)	Odniesienie do efektów kierunkowych (KEK)
EK_01	Prezentuje zaawansowany stopień znajomości i zrozumienia założeń środków, form i metod terapeutycznych, ma wiedzę związaną z ich właściwym doбором oraz stosowaniem u pacjentów w różnym wieku oraz z różnymi dysfunkcjami.	K_W12
EK_02	Posiada zaawansowane umiejętności kierowania i realizowania treningu motorycznego w pracy z pacjentami w różnym wieku i z różnymi dysfunkcjami	K_U03
EK_03	Posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu treningu motorycznego związanego z fizjoterapią	K_U19
EK_04	Wyciąga wnioski z badań naukowych i własnych obserwacji	K_U25
EK_05	Dbą o poziom sprawności fizycznej, niezbędnej do wykonywania zadań właściwych w działalności zawodowej fizjoterapeuty; prezentuje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną; potrafi ostrzec przed zagrożeniami zdrowotnymi	K_K10

### 3.3 TREŚCI PROGRAMOWE

#### A. Problematyka ćwiczeń konwersatoryjnych

<b>Treści merytoryczne przedmiotu – ćwiczenia konwersatoryjne - semestr 6</b>
Zajęcia organizacyjno – wprowadzające. Zapoznanie studentów z problematyką przedmiotu i kryteriami zaliczenia. Przegląd tematyczny literatury.
Wybrane pojęcia z zakresu motoryczności człowieka – struktura motoryczności, motoryka mała i motoryka duża, podział zdolności motorycznych, metody i sposoby ich kształtowania oraz oceny. Analiza piśmiennictwa dotyczących motoryczności i treningu motorycznego.
Siła mięśniowa i wytrzymałość siłowa – wybrane pojęcia, rodzaje ćwiczeń siłowych, wybrane metody treningu, uwagi praktyczne. Możliwości zastosowania treningu siłowego w fizjoterapii.
Wytrzymałość i wydolność fizyczna – wybrane pojęcia, rodzaje wytrzymałości, wybrane metody treningu, uwagi praktyczne. Możliwości zastosowania treningu wytrzymałościowego w fizjoterapii.
Przygotowanie konspektu oraz prowadzenie zajęć grupowych z elementami treningu motorycznego – kształtowanie siły i wytrzymałości siłowej. Zaliczenie praktyczne.
Zaliczenie teoretyczne – kolokwium pisemne.
<b>Treści merytoryczne przedmiotu – ćwiczenia konwersatoryjne, semestr 7</b>
Zajęcia organizacyjno – wprowadzające. Zapoznanie studentów z problematyką przedmiotu i kryteriami zaliczenia. Przegląd tematyczny literatury.
Elementy teoretyczne dotyczące przygotowania fizycznego i treningu motorycznego. Metodyka i programowanie treningu motorycznego. Kształtowanie wybranych zdolności motorycznych – siła, moc, szybkość, koordynacja ruchowa. Możliwości zastosowania wybranych form i elementów treningu motorycznego w fizjoterapii. Analiza piśmiennictwa.
Wybrane formy i metody treningu motorycznego: trening funkcjonalny, trening stabilizacyjny („core stability”), trening plyometryczny, trening z obciążeniem ciężarem własnego ciała.
Trening i kształtowanie zdolności motorycznych z wykorzystaniem sprzętu i przyborów (piłki lekarskie, opór elastyczny, ćwiczenia z wykorzystaniem niestabilnego podłoża).

Przygotowanie i prowadzenie zajęć ruchowych z wykorzystaniem wybranych metod i form treningu motorycznego. Zaliczenie praktyczne

Zaliczenie teoretyczne – kolokwium pisemne.

### 3.4 METODY DYDAKTYCZNE

**Ćwiczenia konwersatoryjne:** prezentacja multimedialna, zajęcia ruchowe, przygotowanie i prowadzenie zajęć ruchowych (treningu motorycznego), przygotowanie programu usprawniania i rozwiązywanie symulowanych problemów, praca w grupach na współwzajemności.

**Praca własna studenta:** praca z książką i artykułami.

## 4 METODY I KRYTERIA OCENY

### 4.1 Sposoby weryfikacji efektów kształcenia

Symbol efektu	Metody oceny efektów kształcenia ( np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć)	Forma zajęć dydaktycznych ( w, ćw, ...)
EK_01,	Zaliczenia teoretyczne – kolokwium pisemne	KONW.
EK_02, EK_03	Zaliczenie praktyczne – przygotowanie i prowadzenie zajęć ruchowych (treningu motorycznego)	KONW.
EK_04	Analiza i przygotowanie piśmiennictwa dotyczącego przedmiotu nauczania.	KONW.
EK_05	Przedłużona obserwacja zachowania studenta	KONW

### 4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

#### Ćwiczenia konwersatoryjne:

##### Ocena wiedzy (EK\_01):

##### Kolokwium pisemne – pytania otwarte, zamknięte i problemowe.

5.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 93%-100%

4.5 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 85%-92%

4.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 77%-84%

3.5 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 69%-76%

3.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 60%-68%

2.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia poniżej 60%

##### Ocena umiejętności (EK\_02, EK\_03):

##### Zaliczenie praktyczne - przygotowanie i prowadzenie zajęć ruchowych (treningu motorycznego) według przygotowanego konspektu.

5.0 – student samodzielnie, prawidłowo pod względem merytorycznym i metodycznym przygotowuje i przeprowadza zajęcia ruchowe, nie wymaga żadnych uwag prowadzącego.

4.5 – student samodzielnie, poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym przygotowuje i przeprowadza zajęcia ruchowe, wymaga drobnych uwag prowadzącego, głównie natury organizacyjnej do prowadzonych zajęć.

4.0 – student samodzielnie, poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym przygotowuje i przeprowadza zajęcia ruchowe, wymaga niewielkiej pomocy prowadzącego pod względem organizacyjnym oraz metodycznym do prowadzonych zajęć.

3.5 - student samodzielnie, poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym przygotowuje i przeprowadza zajęcia ruchowe, z umiarkowaną pomocą prowadzącego pod względem organizacyjnym oraz metodycznym.

3.0 – student samodzielnie przygotowuje konspekt zajęć ruchowych. Konspekt wymaga korekty ze strony prowadzącego. Student przeprowadza zajęcia wymagając umiarkowanej pomocy prowadzącego pod względem organizacyjnym oraz metodycznym.

2.0 – student nie potrafi samodzielnie przygotować konspektu zajęć ruchowych i/lub prawidłowo go przeprowadzić mimo pomocy prowadzącego.

**Ocena umiejętności ( EK\_04):****Analiza i przygotowanie piśmiennictwa dotyczącego przedmiotu nauczania.**

Warunkiem zaliczenia efektów kształcenia jest przygotowanie i opracowanie (streszczenie) artykułów na temat wskazany przez prowadzącego. Praca pisemna powinna zostać przygotowana wg określonych kryteriów merytorycznych oraz w oparciu o współczesną literaturę naukową.

ZAL – student, na podstawie analizy piśmiennictwa, wyszukał i opracował streszczenie artykułów na wskazany temat oraz zna ich treść

NZAL - student nie wyszukał i nie opracował streszczenia artykułów na wskazany temat

**Ocena kompetencji (EK\_05):****Przedłużona obserwacja zachowania studenta podczas zajęć i zaliczenia praktycznego**

Zal - student jest aktywny za zajęciach, realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne, otoczenia i współpracowników, przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy, potrafi działać w warunkach niepewności i stresu, jest świadomy posiadania wiedzy z wielu dyscyplin naukowych,  
Nzal – student biernie uczestniczy w zajęciach, nie podejmuje dyskusji w grupie współwiczających, nie przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy podczas zajęć w odniesieniu do siebie oraz współwiczających

*Ocenę pozytywną z przedmiotu można otrzymać  
wyłącznie pod warunkiem uzyskania pozytywnej oceny*

*Istnieje możliwość zmiany formy zajęć oraz zaliczeń: kontaktowa / zdalna / hybrydowa zależnie od  
bieżącej sytuacji epidemicznej i po uzyskaniu zgody kierownika kierunku.*

**5. Całkowity nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia założonych efektów w godzinach oraz punktach ECTS**

Aktywność	Liczba godzin/ nakład pracy studenta
godziny zajęć wg planu z nauczycielem	<b>30</b>
przygotowanie do zajęć	<b>16</b>
udział w konsultacjach	<b>4</b>
czas na napisanie referatu/eseju	<b>10</b>
przygotowanie do egzaminu	-
udział w egzaminie	-
Inne (jakie?)	-
<b>SUMA GODZIN</b>	<b>60</b>
<b>SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS</b>	<b>2</b>

**6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU/ MODUŁU**

wymiar godzinowy	-
zasady i formy odbywania praktyk	-

**7. LITERATURA****Literatura podstawowa:**

- 1.Sharkey Brian J., Gaskill Steven „Fizjologia sportu dla trenerów” Centralny Ośrodek Sportu 2013r.
- 2.Tatarczuk Józef „Metodyka wychowania fizycznego-zagadnienia wybrane” Uniwersytet Szczeciński 2011r.

**Literatura uzupełniająca:**

- 1.Leight Brandon „Anatomia w treningu szybkości” Muza 2011r.

2. Zatoń Marek., Jastrzębska Agnieszka „Testy fizjologiczne w ocenie wydolności fizycznej” PWN 2010r.
3. Lafay Olivier „Trening siłowy bez sprzętu” Aha 2007r.
4. Gonzalo-Skok O, Sánchez-Sabaté J, Izquierdo-Lupón L, Sáez de Villarreal E. Influence of force-vector and force application plyometric training in young elite basketball players. *Eur J Sport Sci.* 2019 Apr;19(3):305-314.
5. Štohanzl M, Baláš J, Draper N. Effects of minimal dose of strength training on running performance in female recreational runners. *J Sports Med Phys Fitness.* 2018 Sep;58(9):1211-1217. doi: 10.23736/S0022-4707.17.07124-9. Epub 2017 Apr 28. PMID: 28462571.

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej