

SYLABUS PRZEDMIOTU

Ćwiczenia fitness

Liczba punktów ECTS: 1

Kod Przedmiotu: P19

Kategoria przedmiotu/modułu: Przedmioty do wyboru Moduł I

Kierunek studiów:	Fizjoterapia
Forma studiów:	Stacjonarne
Poziom studiów:	Jednolite studia magisterskie
Profil studiów	Praktyczny
Jednostka prowadząca:	Wydział Nauk o Zdrowiu
Język wykładowy:	Polski
Koordynator przedmiotu:	

1. Sumaryczna liczba godzin

Forma kształcenia		Łączna liczba godzin
Bezpośredni kontakt z nauczycielem akademickim	Wykład	-
	Laboratoria	-
	Ćwiczenia audytoryjne	20
	Seminaria	-
	Konsultacje	-
Godziny studenta		10
SUMA GODZIN		30

2. Formy zaliczenia przedmiotu

Forma zajęć	Liczba godzin	Semestr	Rok studiów	Forma zaliczenia przedmiotu (E, Z/O, Z)
Wykład	-	-	-	-
Seminaria	-	-	-	-
Ćwiczenia audytoryjne	20	VIII	IV	Z/O

3. Cel przedmiotu

- C1.** Przygotowanie do prowadzenia treningu medycznego uwzględniając potrzeby i możliwości ćwiczących
C2. Nabycie umiejętności doboru ćwiczenia dla osób z różnymi możliwościami funkcjonalnymi

4. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i postaw

1. Zaliczone przedmioty: Anatomia (anatomia prawidłowa, funkcjonalna), Kształcenie ruchowe i metodyka nauczania ruchu, Wychowanie fizyczne. Wiedza z w/w przedmiotów na poziomie zaawansowanym
2. Umiejętność prowadzenia ćwiczeń w systemie grupowym, pisanie konspektu zajęć, prawidłowego wykonywania ćwiczeń
3. Umiejętność współpracy i pracy w zespole

5. Oczekiwane efekty uczenia się

Nr efektu	Szczegółowe efekty uczenia się (wg. STANDARDU KSZTAŁCENIA PRZYGOTOWUJĄCEGO DO WYKONYWANIA ZAWODU FIZJOTERAPEUTY Dz. U. 2019 poz. 1573)	Metody weryfikacji efektów uczenia się (egzamin, kolokwium, prezentacja, praca samokształceniowa, dyskusja, dziennik, obserwacja pracy studenta, analiza przypadku,)			
		Praca samokształceni owa	Zaliczenie	Obserwacja pracy studenta	Egzamin
Wiedza W zakresie wiedzy absolwent zna i rozumie:					
C.W5.	Zasady doboru środków, form i metod terapeutycznych w zależności od rodzaju dysfunkcji, stanu i wieku pacjenta;		x		
C.W6.	Teoretyczne i metodyczne podstawy procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych;		x		
Umiejętności W zakresie umiejętności absolwent potrafi					
C.U5.	Konstruować trening medyczny, w tym różnorodne ćwiczenia, dostosowywać poszczególne ćwiczenia do potrzeb ćwiczących, dobrać odpowiednie przyrządy i przybory do ćwiczeń ruchowych oraz stopniować trudność wykonywanych ćwiczeń;	x	x	x	
C.U6.	Dobierać poszczególne ćwiczenia dla osób z różnymi zaburzeniami i możliwościami funkcjonalnymi oraz metodycznie uczyć ich wykonywania, stopniując natężenie trudności oraz wysiłku fizycznego	x	x	x	
C.U7.	Wykazać umiejętności ruchowe konieczne do demonstracji i zapewnienia bezpieczeństwa podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń;	x	x	x	

6. Kryteria oceny efektów uczenia się

na ocenę 2.0	na ocenę 3.0	na ocenę 3.5	na ocenę 4.0	na ocenę 4.5	na ocenę 5
Student nie opanował zakładanych efektów uczenia się	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 55-64%	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 65-74%	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 75-84%	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 85-94%	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 95-100%

7. Treści programowe

L.p.	Tematyka
1.	Rodzaje zajęć fitness. Korzyści płynące z zajęć fitness. Wskazania i przeciwwskazania. Komunikacja prowadzącego zajęcia z ćwiczącymi.
2.	Konspekt ćwiczeń.
3.	Joga
4.	Pilates
5.	Stretching
6.	Zdrowy kręgosłup
7.	ABT
8.	TBC
9.	Body shape
10.	Tabata/HIIT, trening obwodowy

8. Narzędzia dydaktyczne

(prezentacja multimedialna, programy komputerowe, filmy, plansze, sprzęt specjalistyczny, narzędzia, odczynniki)

Maty do fitness, maty do jogi, stepy, ciężarki do ćwiczeń, piłki różnej średnicy, bosu, tubingi/taśmy oporowe, paski do jogi, klocki do jogi.

9. Literatura podstawowa i uzupełniająca

Literatura podstawowa:

1. Supińska A, Zabrocka A. *FITNESS NOWOCZESNE FORMY GIMNASTYKI*. Wyd. Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Gdańsk 2015.
2. Clarke J. (tłum. Wysocki K.) *Joga regeneracyjna: wybrane pozycje, które skutecznie pomogą zmniejszyć ból pleców, złagodzi stres, prawidłowo oddychać, by zwiększyć energię, a nawet przygotować ciało do porodu*, wyd. Vital, Białystok 2021.
3. Hutchinson H. Ni Christy (tłum. Izabela Nietupska) *Stretching w 10 minut: proste ćwiczenia rozciągające, które pomogą zachować zdrowie stawów i elastyczność powięzi*, wyd. Vital, Białystok 2022.
4. Wood S. (red. naukowa wydania polskiego dr hab. n. med. Prof. UMLub Majcher P., dr n. med. Ginszt M.), (tłum. Lek. Pustkowski M.) *Pilates w rehabilitacji*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2020

Literatura uzupełniająca:

1. Kuba L, Paruzel-Dyja M. *FITNESS NOWOCZESNE FORMY GIMNASTYKI. Podstawy teoretyczne. Podręcznik dla instruktorów, studentów i nauczycieli wychowania fizycznego*. Wyd. Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach, 2013.
2. Nowak M., Ambroży T. *Współczesny trening obwodowy w teorii i praktyce*, Jarosław Fall Wydawca, Kraków 2015

Sylabus obowiązuje dla naboru od: 1 października 2025