Załącznik nr 1a

Karta przedmiotu

Cz. 1

Informacje ogólne o przedmiocie			
1. Kierunek studiów: Fizjoterapia **2. Profil studiów:** ogólnoakademicki	**3 Poziom kształcenia:** jednolite studia magisterskie **4. Forma studiów:** niestacjonarne **5. Cykl kształcenia:** 2026-2031		
6. Rok: V	**7. Semestr:** IX		
8. Nazwa przedmiotu: Trening zdrowotny			
9. Status przedmiotu: fakultatywny			
10. Treści programowe: I. Wiedza z zakresu metodyki treningu zdrowotnego. II. Umiejętności przeprowadzenia treningu zdrowotnego i kwalifikacji do treningu w wybranych problemach zdrowotnych. III. Umiejętności efektywnego komunikowania się z pacjentami. **Efekty uczenia się/odniesienie do efektów uczenia się** zawartych w : standardach kształcenia (Rozporządzenie Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego)/Uchwale Senatu ŚUM *(podać określenia zawarte w standardach kształcenia/symbole efektów zatwierdzone Uchwałą Senatu ŚUM)* w zakresie wiedzy student zna i rozumie: C.W4 w zakresie umiejętności student potrafi: C.U5, C.U6 w zakresie kompetencji społecznych student jest gotów do: OK_K03			
11. Liczba godzin z przedmiotu: (kontaktowe/w tym godziny komunikacji*/samokształcenie*)	**30/ - / -**	**12. Liczba punktów ECTS dla przedmiotu:**	**2**
13. Forma zaliczenia przedmiotu: zaliczenie na ocenę			
14. Sposoby weryfikacji i oceny efektów uczenia się:			
Efekty uczenia się	Sposoby weryfikacji***	Sposoby oceny**/zaliczenie***	
W zakresie wiedzy	Test jednokrotnego wyboru	**	
W zakresie umiejętności	Realizacja zleconego zadania	**	
W zakresie kompetencji	Obserwacja	**	

* jeśli wymagane jest standardem kształcenia

**w przypadku egzaminu/zaliczenia na ocenę zakłada się, że ocena oznacza na poziomie:

*** zgodnie z regulaminem przedmiotu

Bardzo dobry (5,0) - zakładane efekty uczenia się zostały osiągnięte i znacząco przekraczają wymagany poziom

Ponad dobry (4,5) - zakładane efekty uczenia się zostały osiągnięte i wyraźnie przekraczają wymagany poziom

Dobry (4,0) - zakładane efekty uczenia się zostały osiągnięte i w pewnym stopniu przekraczają wymagany poziom

Dość dobry (3,5) - zakładane efekty uczenia się zostały osiągnięte na poziomie nieznacznie przekraczającym wymagany

Dostateczny (3,0) - zakładane efekty uczenia się zostały osiągnięte na wymaganym poziomie

Niedostateczny (2,0) - zakładane efekty uczenia się nie zostały uzyskane

Karta przedmiotu

Cz. 2

Inne przydatne informacje o przedmiocie	
15. Jednostka realizująca przedmiot, adres, e-mail: Zakład Adaptowanej Aktywności Fizycznej i Sportu Katowice, Medyków 8 e-mail: sportwnoz@sum.edu.pl	
16. Imię i nazwisko osoby odpowiedzialnej za realizację przedmiotu /koordynatora przedmiotu: dr. n. o zdrowiu Katarzyna Szuścik-Niewiadomy	
17. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji: Wiedza z zakresu anatomii prawidłowej i fizjologii wysiłku fizycznego	
18. Liczebność grup:	Zgodna z Zarządzeniem Rektora ŚUM
19. Materiały do zajęć/ środki dydaktyczne:	Prezentacje multimedialne, sprzęt sportowy
20. Miejsce odbywania się zajęć:	Sale Zakładu Adaptowanej Aktywności Fizycznej i Sportu
21. Miejsce i godzina konsultacji:	Zgodnie z informacją w gablocie Zakładu

22. Efekty uczenia się:

Numer przedmiotowego efektu uczenia się	Przedmiotowe efekty uczenia się	Odniesienie do efektów uczenia się zawartych w *(właściwe podkreślić)*: standardach kształcenia/ zatwierdzonych przez Senat ŚUM
P_W01	Zna i rozumie założenia i zasady treningu zdrowotnego.	C.W4
P_W02	Zna metody oceny stanu pacjenta na potrzeby treningu funkcjonalnego	C.W4
P_U01	Potrafi dobrać i przeprowadzić protokół oceny sprawności prozdrowotnej oraz zinterpretować jego wynik	C.U5 C.U6 B.U9
P_U02	Potrafi zaprogramować ćwiczenia przygotowujące do treningu biegowego jako podstawowej formy treningu zdrowotnego	C.U5 C.U6 B.U9
P_U03	Potrafi zaprogramować trening zdrowotny dla osób pracujących w pozycji siedzącej	C.U5 C.U6 B.U9
P_K01	Promuje zdrowy styl życia ze szczególnym uwzględnieniem roli aktywności fizycznej	OK_K03

23. Metody nauczania: metody podające - wykład, pokaz, metody aktywizujące – praca w grupach, dyskusja, metody praktyczne - ćwiczenia	
24. Formy i tematy zajęć: **	**Liczba godzin (kontaktowe): 30**
24.1. Wykłady	**10**
1. Czym jest trening zdrowotny, miejsce treningu w profilaktyce zdrowotnej, cele, założenia, zasady. Zróżnicowanie pojęć: trening sportowy, prozdrowotne formy aktywności fizycznej, health-related training, rekreacja ruchowa. Metodyka jednostki treningowej (alfabet rozgrzewki, część końcowa – metodyka stretchingu statycznego i rolowania mięśniowo-powięziowego).	5
2. Adresaci treningu zdrowotnego, wybrane schorzenia narządu ruchu o charakterze przeciążeniowym, czynniki ryzyka zmian przeciążeniowych układu mięśniowo-szkieletowego, prewencja zmian przeciążeniowych w treningu zdrowotnym	5

24.2. Seminaria	-
-	
24.3. Ćwiczenia	**20**
Protokół oceny sprawności prozdrowotnej: testy ilościowe i jakościowe w ocenie sprawności fizycznej.	5
Wprowadzenie do treningu biegowego.	5
Trening zdrowotny dla osób pracujących w pozycji siedzącej.	5
Programowanie treningu zdrowotnego dla osób z wybranymi dysfunkcjami o charakterze przeciążeniowym narządu ruchu.	5
24.4. Ćwiczenia kliniczne	-
-	
24.5. Zajęcia praktyczne	-
-	
24.6. Symulacje niskiej wierności	-
-	
24.7. Symulacje wysokiej wierności	-
-	
24.6. Samokształcenie*	-
25. Bilans punktów ECTS: **	**2**

AKTYWNOŚĆ	LICZBA GODZIN/NAKŁAD PRACY STUDENTA
Godziny zajęć wg planu z nauczycielem (kontaktowe)	**30**
Przygotowanie do różnych form zajęć	-
Udział w konsultacjach	-
Czas na wykonanie projektu/dokumentacji/samokształcenie	
Samokształcenie*	-
Przygotowanie do egzaminu	-
Udział w egzaminie	-
Zajęcia Praktyczne	-
Praktyki zawodowe	-
SUMA GODZIN	**30**
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	**2**

26. Literatura:

Literatura obowiązkowa:

1. Donatelii R. "Rehabilitacja w Sporcie", Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2011.
2. Brukner P. Khan K. "Kliniczna Medycyna Sportowa", DB Publishing, Warszawa. Wydanie Piąte
3. Chmura J. "Rozgrzewka Podstawy fizjologiczne i zastosowanie praktyczne". Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2013.
4. Wilk M., Krzysztofik M., Zajac A. *Nowoczesne metody treningu siły mięśniowej.* AWF Katowice 2020.
5. Kuński H. Trening zdrowotny osób dorosłych. Medsportpress, Warszawa 2003.
6. Górski J. Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. PZWL, Warszawa 2019.

Artykuły:

1.Niewiadomy P, Szuścik-Niewiadomy K, Kochan M, Kuszewski MT. The relationship between active and passive flexibility of the knee flexors. MLTJ 2021; 11: 360-366.

27. Kryteria oceny – szczegóły:

Zgodnie z zaleceniami organów kontrolujących.
Zaliczenie przedmiotu - student osiągnął zakładane efekty uczenia się.
Szczegółowe kryteria zaliczenia i oceny z przedmiotu są zamieszczone w regulaminie przedmiotu.

* jeśli wymagane jest standardem kształcenia, treści samokształcenia podaje prowadzący
** wypełnić właściwe zgodnie ze wskazaniami Rady/Komisji Programowej danego kierunku po zatwierdzeniu przez Dziekana

p.o. KIEROWNIK
Zakładu Adaptowanej Aktywności Fizycznej i Sportu
Katedry Adaptowanej Aktywności Fizycznej i Sportu
Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach
dr hab. n. o zdrowiu Ryszard Plinta, prof. SUM