

Tabela 1.

Nazwa przedmiotu / status** Trening funkcjonalny i stabilizacyjny Kierunek: Fizjoterapia / Specjalność - Stopień studiów: Jednolite studia magisterskie, Rok studiów: II Semestr: 4 Rok akademicki 2024/2025			
Data realizacji zajęć/numer ćwiczenia	Tematyka/treść ćwiczeń	Realizowane kierunkowe i przedmiotowe efekty uczenia się	Metody realizacji i weryfikacji efektów uczenia się
Ćw. 1 Gr.1-07.05 Gr2-14.04 Gr3-12.03 Gr4-14.05 Gr5-26.03 Gr6 -12.03,	Teoria treningu funkcjonalnego w ujęciu klasycznym i współczesnym. Struktura i podstawy treningu funkcjonalnego i klasycznego treningu sportowego. Wpływ treningu funkcjonalnego na poziom zdolności motorycznych oraz stabilizację. Sprzęt stosowany w treningu funkcjonalnym i przy stabilizacji.	C.W11 (W1) C.U3 (U1) C.U17 (U2) KP7_KR3 (K1)	Metoda realizacji: ćwiczenia praktyczne Metoda weryfikacji: kolokwium praktyczne
Ćw. 2 Gr.1 -14.05 Gr2-28.04 Gr3-19.03 Gr4-21.05 Gr5-16.04 Gr6 -19.03	Diagnoza w treningu funkcjonalnym: ocena sprawności motorycznej a funkcjonalność motoryczna. Rola i rodzaje rozgrzewki (pasywna, aktywna, dynamiczna, statyczna). Zasady układania programu treningu funkcjonalnego i stabilizacji: periodyzacja. Ćwiczenia z wałkami piankowymi, Kształtowanie zdolności wytrzymałościowych w celu poprawy wydolności fizycznej poprzez trening cardio, stretching.		
Ćw. 3 Gr.1 -21.05 Gr2-05.05 Gr3-02.04 Gr4-28.05 Gr5-23.04 Gr6 -26.03	Kształtowanie zdolności szybkościowych i siłowych. Trening dolnej części ciała i mięśni tułowia (korpusu). Kompleks lędźwiowo miedniczo-biodrowy. Rola stawu biodrowego w stabilizacji.		
Ćw. 4 Gr.1 -28.05 Gr2-12.05 Gr3-09.04 Gr4-04.06	Wykorzystanie <i>circuit training</i> jako metody kształtowania zdolności wytrzymałościowo-siłowych. Trening mięśni tułowia (korpusu) i górnej części ciała. Rola łopatki w stabilizacji. Skutki przykurczonych i osłabionych mięśni - kształtowanie zdolności gibkościowych (stretching).		

Gr5-30.04 Gr6 -02.04			
Ćw. 5 Gr.1-04.06 Gr2-19.05 Gr3-16.04 Gr4-11.06 Gr5-07.05 Gr6 -09.04	Ćwiczenia funkcjonalne i niefunkcjonalne. Podstawy crossfitu i treningu plyometrycznego.		
Osoba odpowiedzialna za realizację przedmiotu		Podpis	

***przedmiot kształcenia ogólnego (O), podstawowy (A), kierunkowy (B), specjalnościowy (C), fakultet (F)*

Nazwa przedmiotu / status** Trening funkcjonalny i stabilizacyjny Kierunek: Fizjoterapia / Specjalność - Stopień studiów: Jednolite studia magisterskie, Rok studiów: II Semestr: 4 Rok akademicki 2024/2025		
Zagadnienia zaliczeniowe	Sprawdzane kierunkowe efekty uczenia się	Sprawdzane przedmiotowe efekty uczenia się
Rola i rodzaje rozgrzewki (pasywna, aktywna, dynamiczna, statyczna) stosowanych w różnych formach treningu funkcjonalnego.	C.W11 C.U3 C.U17 KP7_KR3	(W1) (U1) (U2) (K1)
Kształtowanie zdolności siłowych, szybkościowych, wytrzymałościowych z wykorzystaniem treningu funkcjonalnego.		
Wykorzystanie <i>circuit training</i> jako metody kształtowania zdolności wytrzymałościowo-siłowych w treningu funkcjonalnym.		
Znajomość zasad układania programu treningu funkcjonalnego i stabilizacji: periodyzacja. Konstrukcja i przeprowadzenie programu treningu funkcjonalnego z analizą założonych efektów.		
Wykorzystanie testów diagnostycznych służących do oceny skuteczności treningu, oraz zebrania i opracowania danych w formie programu treningu funkcjonalnego		
Znajomość podstaw treningu crossfit i treningu plyometrycznego.		
Wykorzystanie sprzętu stosowanego w treningu funkcjonalnym do kształtowania określonych zdolności motorycznych.		
Egzaminator: dr hab. Robert Podstawski, prof. UWM		

**przedmiot kształcenia ogólnego (O), podstawowy (A), kierunkowy (B), specjalnościowy (C), fakultet (F)

Nazwa przedmiotu / status**
Trening funkcjonalny i stabilizacyjny
Kierunek: Fizjoterapia / Specjalność -
Stopień studiów: Jednolite studia magisterskie, Rok studiów: II Semestr: 4
Rok akademicki 2024/2025

Zasady oceniania studentów z wyszczególnieniem wybranych form weryfikacji osiągnięć

Kolokwium praktyczne	Studenci (w grupach 2-osobowych) są zobowiązani do wykonania treningu funkcjonalnego (student losuje spośród dostępnych kart przygotowanych przez prowadzącego kształtowanie określonej zdolności motorycznej). Zaliczenia odbywać się będą na ćwiczeniach nr: 4 -7. Na podstawie przeprowadzonych pomiarów student samodzielnie buduje bazę danych na podstawie której sporządza opracowanie swojego programu, które składa do oceny. Ocenie końcowej z ćwiczeń podlegają trzy oceny składowe (ocena poprawnego wykonywania ćwiczeń, ocena opracowanego programu treningu funkcjonalnego, aktywność i zaangażowanie podczas ćwiczeń) Poprawne wykonanie ćwiczeń Bdb (5) – student potrafi prawidłowo (wzorcowo) wykonać i omówić technikę ćwiczenia, zastosowanie oraz różne warianty; Db+ (4.5) - student potrafi prawidłowo (wzorcowo) wykonać i omówić technikę ćwiczenia, zastosowanie; Db(4) – student potrafi poprawnie wykonać i omówić technikę ćwiczenia, zastosowanie; Dst+ (3.5) - student potrafi wykonać ćwiczenie z lekkimi błędami omawiając jego technikę lub zastosowanie; Dst (3) – student potrafi wykonać ćwiczenie z średnimi błędami omawiając jego zastosowanie; Ndst (2) – student nie potrafi wykonać i omówić ćwiczenia. Program treningu funkcjonalnego Bdb (5.0) – Program jest wykonany zgodnie z instrukcją, składa się ze wszystkich części, każda część jest bardzo dobrze opisana i zawiera wszystkie niezbędne informacje, program jest wykonany estetycznie, zawiera logiczne wnioskowanie oraz odpowiednią liczbę cytowań. Db+ (4.5) - Program jest wykonany zgodnie z instrukcją, składa się ze wszystkich części, każda część jest dobrze opisana i zawiera wszystkie niezbędne informacje, program jest wykonany starannie estetycznie, w programie jest poprawne wnioskowanie; Db (4.0) - Program składa się ze wszystkich części, każda część jest opisana częściowo i zawiera podstawowe informacje, program jest wykonany starannie estetycznie; Dst+ (3.5) - Program składa się ze wszystkich części, każda część jest opisana częściowo i zawiera podstawowe informacje, program jest wykonany chaotycznie i nieczytelnie;
----------------------	---

	Dst (3.0) - Program nie składa się ze wszystkich części, części opisane są częściowo, brak pewnych danych, program jest wykonany chaotycznie i nieestetycznie; Ndst (2.0) – Struktura programu nie daje możliwości jego oceny (brak zebranych danych do opracowania wyników, brak ponad dwóch części programu, wykonie programu jest niechlujne) lub brak programu. Zaangażowanie studenta w pracę 5-stopniowa skala ocen (Bdb – ndst) (5.0), ocenia się następujące cechy: zaangażowanie i aktywność podczas ćwiczeń, umiejętność współpracy z innymi, chęć pomagania innym w razie potrzeby, uprzejmość, cierpliwość, punktualność, schludność.
Osoba odpowiedzialna za realizację przedmiotu/ Egzaminator/Podpis	<i>Dr hab. Robert Podstawski, prof. UWM</i>

Załącznik nr 2 do procedury WSZJ-O-NoZ-10

Zasady oceniania studentów, doktorantów, słuchaczy studiów podyplomowych (w przypadku dla każdego przedmiotu)

Sposób zapewnienia studentom dydaktycznego wsparcia w procesie uczenia się, w ramach realizowanych w jednostce naukowo-dydaktycznej przedmiotów/modułów.

Katedra Fizjoterapii Rok akademicki 2024/2025 semestr	
Wsparcie dydaktyczne w formie konsultacji	
Nazwisko i imię nauczyciela akademickiego	<i>Terminy konsultacji</i>
Dr hab. Robert Podstawski, prof. UWM	Poniedziałek 15:30 – 16:30