

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Podstawy treningu medycznego	
114/P/1/ST/B ₂ 2a			Basics of Medical Training	
Język wykładowy		j. polski		
Rok akademicki		2026/2027		
Kierunek w zakresie		Wychowanie fizyczne		
		Nauk o Kulturze Fizycznej		
Poziom studiów		Studia I stopnia		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		stacjonarne		
Semestr / semestry		III		
Przynależność do grupy zajęć		B2. Grupa zajęć kierunkowych - do wyboru		
Status przedmiotu		Do wyboru		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS
		Wykład	[h]	3 ECTS
		Zajęcia praktyczne	45 [h]	
		...	...	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	Kształtuje umiejętności praktyczne (profil praktyczny)		3 ECTS
	z uprawnieniami	Służy zdobywaniu przez studenta uprawnień do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego.		ECTS
	z dyscypliną	Nauki o Kulturze Fizycznej		3 ECTS
Forma nauczania		Tradycyjna – zajęcia zorganizowane w Uczelni		
Wymagania wstępne		Ogólna sprawność fizyczna; podstawowa wiedza z anatomii i biomechaniki		
Jednostka prowadząca		Katedra Kultury Fizycznej		
Koordynator		dr hab. Jakub Gąsior		
Adres strony internetowej pjo		www.wfp.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		j.gasior@urad.edu.pl		

EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE, REALIZACJA ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH, WERYFIKACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Cel kształcenia:	Zapoznanie studentów z założeniami i koncepcją treningu medycznego. Przygotowanie do aktywnego uczestnictwa i prowadzenia treningu medycznego, diagnozy funkcjonalnej, programowania i realizacji sesji z uwzględnieniem łańcuchów mięśniowych, wzorców ruchowych i indywidualnych potrzeb uczestników.
Treści programowe:	Zajęcia praktyczne Wprowadzenie do treningu medycznego – definicja, założenia i zastosowanie w praktyce. Diagnostyka dla potrzeb treningu medycznego – ocena siły mięśniowej, siły funkcjonalnej oraz zakresów ruchomości w stawach kręgosłupa i stawach obwodowych (FMS – Functional Movement Screen). Stabilizacja głęboka całego ciała – podstawy anatomiczne i metodyczne. Łańcuchy mięśniowe w ruchu – podstawy anatomiczne (taśmy anatomiczne wg Myersa). Powięź i elastyczność – stretching powięziowy, rolowanie, mobilizacja. Podstawowe wzorce ruchowe człowieka – ocena, identyfikacja błędów, progresje i regresje ćwiczeń. Metodyka i programowanie ćwiczeń medycznych – dobór ćwiczeń, planowanie sesji, instruktaż. Prowadzenie i monitorowanie sesji treningu medycznego. Zaliczenie praktyczno-teoretyczne przedmiotu.
Metody dydaktyczne (kształcenia):	Podające – instruktaż metodyczny, objaśnienie, prezentacja multimedialna. Eksponujące – pokaz i demonstracja ćwiczeń medycznych, wzorców ruchowych i technik stretching. Aktywizujące – dyskusja dydaktyczna, praca w parach, rozwiązywanie sytuacji problemowych. Praktyczne – ćwiczenia indywidualne i w parach, diagnostyka wzorców ruchowych, prowadzenie fragmentów sesji treningu medycznego.
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie przez studenta wszystkich efektów uczenia się oraz uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich wymaganych form weryfikacji. Ocena końcowa ustalana jest na podstawie: zaliczenia praktyczno-teoretycznego (przeprowadzenie sesji treningu medycznego z diagnozą i prezentacją wzorców ruchowych) – 70%, aktywności i zaangażowania podczas zajęć – 30%. Na zaliczenie praktyczne składają się 3 etapy: (1) diagnoza badanego na podstawie wywiadu i oceny wzorców ruchowych, (2) omówienie i zaprezentowanie zastosowanych wzorców ruchowych zgodnie z protokołem oceny, (3) przedstawienie drabinki progresji wybranego wzorca ruchu. Progi oceniania: 93–100% – bardzo dobry (5,0), 85–92% – plus dobry (4,5), 77–84% – dobry (4,0), 69–76% – plus dostateczny (3,5), 60–68% – dostateczny (3,0), poniżej 60% – niedostateczny (2,0).

Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do efektów kierunkowych i formy zajęć				Metody weryfikacji efektów uczenia się	
Numer efektu uczenia się	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu (PEU) Student, który zaliczył przedmiot (W) zna i rozumie/ (U) potrafi /(K) jest gotów do:	Kierunkowy efekt uczenia się (KEU)	Forma zajęć	Forma weryfikacji (zaliczeń)	Metody sprawdzania i oceny
W1	Zna i rozumie w zaawansowanym stopniu anatomiczne i fizjologiczne uwarunkowania funkcjonowania organizmu człowieka w aspekcie diagnozowania i programowania treningu medycznego, w tym zakresy ruchomości stawów i metody oceny siły mięśniowej.	K_WG01 K_WG02 K_WG04	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Kolokwium pisemne Ocena diagnozy funkcjonalnej
W2	Zna i rozumie uwarunkowania zdrowia oraz choroby cywilizacyjne jako fundamentalne problemy współczesności, a także znaczenie treningu medycznego jako metody profilaktyki zdrowotnej i wspierania aktywności fizycznej różnych grup uczestników.	K_WK05	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Kolokwium pisemne Ocena wypowiedzi podczas dyskusji
U1	Potrafi wykorzystywać specjalistyczne umiejętności z zakresu treningu medycznego – przeprowadzać diagnozę funkcjonalną, oceniać wzorce ruchowe, identyfikować błędy i wdrażać ćwiczenia korygujące, dostosowując działania do możliwości uczestników.	K_UW03	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Sprawdzian praktyczny Obserwacja prowadzenia sesji
U2	Potrafi wyszukiwać, analizować i wykorzystywać informacje ze źródeł	K_UK04 K_UK05	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Ocena poprawności terminologii Ocena

	obcojęzycznych dotyczących treningu medycznego, posługując się językiem obcym na poziomie B2, a także tworzyć spójne wypowiedzi z wykorzystaniem terminologii właściwej dla nauk o kulturze fizycznej.				wykorzystania literatury obcojęzycznej
U3	Potrafi planować i organizować pracę indywidualną i zespołową podczas sesji treningu medycznego, współdziałać z innymi osobami w realizacji zadań zawodowych, a także opracowywać dokumentację sesji treningu medycznego.	K_UO10	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Ocena dokumentacji sesji Obserwacja organizacji pracy
K1	Jest gotów do uznawania znaczenia wiedzy i umiejętności w rozwiązywaniu problemów praktycznych związanych z treningiem medycznym oraz do uwzględniania skutków podejmowanych działań w perspektywie długofalowej.	K_KK01	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja aktywności Ocena zaangażowania
K2	Jest gotów do realizowania zadań zawodowych w sposób bezpieczny dla uczestników zajęć treningu medycznego, oceny ryzyka oraz podejmowania odpowiedzialnych działań adekwatnych do poziomu zagrożenia.	K_KR07	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja przestrzegania zasad bezpieczeństwa Ocena odpowiedzialności

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe	
Literatura podstawowa: 1. Myers T.: Taśmy anatomiczne. DB Publishing, Warszawa 2015. 2. Boyle M.: Nowoczesny trening funkcjonalny. Galaktyka, Łódź 2019. 3. Rosłowski A., Skolimowski T.: Technika wykonywania ćwiczeń leczniczych. PZWL, Warszawa 2014. 4. Cook G., Burton L., Kiesel K., Rose G., Bryant M.: Movement: Functional Movement Systems. On Target Publications, 2010. Literatura uzupełniająca: 1. Frederick A., Frederick C.: Stretching powięziowy. Edra Urban & Partner, Wrocław 2015. 2. Kapandji I.A.: Anatomia funkcjonalna stawów. T. 1-3. Edra Urban & Partner, 2014. 3. Liebensohn C.: Functional Training Handbook. Lippincott Williams, 2014. 4. Starrett K., Cordoza G.: Być sprawnym jak lampart. Galaktyka, Łódź 2015. Pomoce naukowe: Maty do ćwiczeń, gumy oporowe, piłki lekarskie, laski gimnastyczne, taśmy TRX, wałki piankowe, stanowiska do oceny funkcjonalnej, komputer, projektor multimedialny.	

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów ECTS		
Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]	
	Zajęcia bez nauczyciela-praca własna studenta	Zajęcia dydaktyczne
Udział w ... <i>wykładach</i>	X	[h]
Udział w <i>zajęciach praktycznych</i>	X	45 [h]
Udział w konsultacjach	X	X
Przygotowanie do <i>zajęć</i> , Przygotowanie do <i>zaliczenia</i>	30 [h]	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	30 [h]/1,2 ECTS	45 [h]/ 1,8 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	3 ECTS	

Informacje dodatkowe, uwagi
W przypadku studentów ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekle chorych, określone powyżej (w karcie) metody i formy weryfikacji efektów uczenia się dostosowuje się odpowiednio do indywidualnych potrzeb tych studentów. Szczegółowe zasady i formy wsparcia studentów ze szczególnymi potrzebami: w tym z niepełnosprawnością, przewlekle chorych podczas zajęć, zaliczeń i egzaminów określono w: Regulaminie Studiów, Zasadach Studiowania, Procedurze dotyczącej zapewnienia dostępności procesu kształcenia studentom ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekle chorych.