

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2019/2020						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu kształcenia						
Reha – fit						
2. Nazwa jednostki						
Wydział Nauk o Zdrowiu, Zakład Turystyki i Rekreacji						
3. Grupa treści kształcenia						
-						
4. Typ przedmiotu						
do wyboru						
5. Poziom studiów						
studia pierwszego stopnia						
6. Liczba punktów ECTS						
3						
7. Poziom przedmiotu						
podstawowy						
8. Rok studiów, semestr						
III rok, semestr V – zimowy						
9. Liczba godzin w semestrze						
Wyk.	Ćw.	L*	Prj.	Pbn.	Zp.	Pr.
					30	
10. Język wykładowy: polski						
11. Wykładowca (wykładowcy)						
Ewa Stępień – dr						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
12. Wymagania wstępne						
1) Znajomość podstawowych kategorii pojęciowych z zakresu anatomii i fizjologii człowieka oraz treningu personalnego.						
13. Cele przedmiotu						
C1 Zdobycie wiedzy dotyczącej narzędzi pozwalających łagodzić lub zlikwidować dolegliwości bólowe w obrębie aparatu ruchu i zmniejszyć ryzyko wystąpienia kontuzji.						
C2 Zapoznanie studentów z systemem analizy ruchu ludzkiego ciała, pozwalającego na przewidywanie i rozwiązywanie problemów związanych z wadliwymi wzorcami ruchowymi.						
C3 Zrozumienie i zaangażowanie osobiste w wartości odnoszące się do zdrowia i dobrego samopoczucia psychofizycznego oraz świadomość dbania o własne zdrowie i sprawność fizyczną w procesie ontogenezy.						
14. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych						
Student, który zaliczył przedmiot:					odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	
WIEDZA						
EU01 Posiada ogólną znajomość budowy i funkcji organizmu człowieka					K_W06	
EU02 Zna metody oceny postawy ciała oraz objawy i przyczyny dysfunkcji ruchowych					K_W07, K_W10	
UMIEJĘTNOŚCI						
EU03 Posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (zdrowotnych)					K_U01, K_U15	
EU04 Potrafi identyfikować problemy klienta wynikające z dysfunkcji ruchowych					K_U01, K_U15, K_U16	
KOMPETENCJE SPOŁECZNE						
EU05 Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo podczas zajęć rekreacyjnych					K_K08,	

EU06 Potrafi samodzielnie zdobywać i doskonalić wiedzę	K_K12
15. Treści programowe	
Forma zajęć –zajęcia praktyczne	
1. Anatomia narządu ruchu. Analiza postawy ciała 2. Biomechanika ruchu - łańcuchy kinematyczne, zakresy ruchów w stawach, rodzaje pracy mięśniowej 3. Wprowadzenie do zagadnień dysfunkcji kręgosłupa, nierównowaga napięć mięśniowych. 4. Wady postawy: kręgosłupa, kolan, klatki piersiowej 5. Wzorce ustawienia ciała – 7 podstawowych konfiguracji (4 dla barków i 3 dla bioder). Hierarchia ruchów 6. Stabilność i mobilność– mechanika pracy kręgosłupa 7. Techniki mobilizacyjne – różne obszary mobilizacji 8. Programy przeciwbólowe na określone obszary ciała.	
16. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Wykład informacyjny i problemowy z elementami prezentacji multimedialnej	
2. Pokaz i objaśnienie	
3. Studiowanie literatury przedmiotu	
17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)	
F1. Praktyczna realizacja zadania (przeprowadzenie fragmentu zajęć dla osób o specjalnych wymaganiach)	
F2. Ocenianie ciągłe (prace kontrolne)	
P1. Aktywny udział w zajęciach	
P2. Test zaliczeniowy lub zaliczenie ustne	
18. Obciążenia pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem**	30
Nakład pracy studenta	45
SUMA	75
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	3
19. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1) Starrett K., Cordoza G., Bądź sprawny jak lampart Galaktyka 2016	
2) Corbin Ch. i inni: Fitness i Wellness . Kondycja, sprawność, zdrowie. Wydawnictwo Zysk i s-ka. Poznań 2007	
3) Aly MIE, Amin FS, Negm MA, Diab AAM. Effect of Integrated Exercise Pro- gram on Posture in Adolescent Idiopathic Scoliosis (Case Study). JAPER. 2019; 9 (S2): 169–172	
4) Materiały szkoleniowe: Reha-Fit Stretching i relaksacja Gliwice 2015, OM Mama Plus Lublin 2016, Medical Pilates School – Zastosowanie Pilates w wadach postawy, kolan i klatki piersiowej Warszawa 2016, Reha-Fit -Trening Personalny 2016, Medyczny Trener Personalny Łódź 2017, Mobility- trening medyczny Centrum Sportowo-Rehabilitacyjne Biernat – Olsztyn 2017	
Literatura uzupełniająca:	
1) Delavier F.: Atlas treningu siłowego, PZWL, 2011	
2) Mark V.: Anatomia w treningu siłowym i fitness dla kobiet, Wyd. Muza S.A., 2009	
3) Kasperska K., Smolis-Bąk E., Białoszewski D, 2009. Metodyka nauczania ruchu. Usprawnianie pacjentów na zajęciach grupowych. Skrypt dla studentów. Uniwersytet Medyczny w W-wie (dawniej AM w W-wie)	
20. Formy oceny – szczegóły	
Warunkiem zaliczenia ćwiczeń jest: czynny udział w zajęciach. Zaliczenie z treści ćwiczeń: kolokwium zaliczeniowe - czas trwania 60 minut, pytania problemowe (opisowe) lub test wyboru. Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej z kolokwium jest uzyskanie 60% maksymalnej liczby punktów. Na ogólną ocenę z ćwiczeń mają wpływ wszystkie wyżej wymienione oceny cząstkowe i obserwacja zaangażowania studenta w całym semestrze.	
21. Inne przydatne informacje o przedmiocie	
1. Bezpośrednich informacji o treściach programowych udziela prowadzący w trakcie zajęć i podczas	

konsultacji
2. Zajęcia odbywać się będą w PSW w Białej Podlaskiej
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem

* L – laboratorium (w przypadku zajęć z języka obcego oznacza lektorat)

** – Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego lub innej osoby prowadzącej zajęcia **oraz konsultacje**