

# KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA

## Informacje ogólne

### 1 Nazwa modułu kształcenia

Reha - Fit

### 2 Nazwa jednostki prowadzącej moduł

Zakład Turystyki i Rekreacji

### 3 Kod modułu

(wypełnia koordynator ECTS)

### 4 Grupa treści kształcenia

treści kształcenia specjalnościowego

### 5 Typ modułu

przedmiot do wyboru

### 6 Poziom studiów

studia I stopnia

### 7 Liczba punktów ECTS

2

### 8 Poziom przedmiotu

średnio-zaawansowany

### 9 Rok studiów, semestr

III rok, semestr 5

### 10 Liczba godzin w semestrze

| Wyk. | Ćw. | Lab. | Sem. | Zp. |
|------|-----|------|------|-----|
|      |     |      |      |     |

### 11 Liczba godzin w tygodniu

| Wyk. | Ćw. | Lab. | Sem. | Zp. |
|------|-----|------|------|-----|
|      |     |      |      |     |

studia stacjonarne

30

2

### 12 Język wykładowy: polski

### 13 Wykładowca (wykładowcy)

Ewa Stępień – dr; e-mail: [fitt@o2.pl](mailto:fitt@o2.pl)

## Informacje szczegółowe

### 14 Wymagania wstępne

1. Znajomość podstaw anatomii i fizjologii człowieka
2. Znajomość form stosowanych w zajęciach fitness.

### 15 Cele przedmiotu

- |    |                                                                                                                                                                                                      |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| C1 | Zdobycie wiedzy dotyczącej narzędzi pozwalających łagodzić lub zlikwidować przewlekłe bóle oraz zmniejszać 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. |

### 16 Efekty kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych

|         |                                                                                                                 | odniesienie do celów przedmiotu |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| M1P_W02 | Posiada ogólną znajomość budowy i funkcji organizmu człowieka                                                   | C1,C2                           |
| M1P_W03 | Zna metody oceny stanu zdrowia aparatu ruchu oraz objawy i przyczyny wybranych zaburzeń i zmian chorobowych.    | C1,C2                           |
| M1P_U03 | Potrafi komunikować się z jednostką oraz grupą społeczną w zakresie związanym ze studiowanym kierunkiem studiów | C1, C3                          |
| M1P_U04 | Potrafi identyfikować problemy klienta oraz grupy społecznej                                                    | C1, C2                          |
| M1P_U11 | Posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (zdrowotnych)        | C1, C2, C3                      |

|                                              |                                                                                                                     |                                           |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| M1P_K04                                      | Potrafi współdziałać i pracować w grupie, przyjmując w niej różne role                                              | C2, C3                                    |
| <b>17 Treści programowe</b>                  |                                                                                                                     |                                           |
|                                              | <b>forma zajęć – zajęcia praktyczne</b>                                                                             | <b>liczba godzin S</b>                    |
|                                              |                                                                                                                     | <b>odniesienie do efektów kształcenia</b> |
| 1.                                           | Anatomia narządu ruchu. Analiza postawy ciała                                                                       | 2                                         |
| 2.                                           | Biomechanika ruchu - łańcuchy kinematyczne, zakresy ruchów w stawach, rodzaje pracy mięśniowej                      | 1                                         |
| 3.                                           | Wprowadzenie do zagadnień dysfunkcji kręgosłupa, nierównowaga napięć mięśniowych.                                   | 1                                         |
| 4.                                           | Wady postawy: kręgosłupa, kolan, klatki piersiowej                                                                  | 2                                         |
| 5.                                           | Fitness w wadach postawy. Plecy okrągłe, plecy wklęsłe, plecy płaskie, plecy wklęsło-okrągłe, skolioza. Dyskopatia. | 2                                         |
| 6.                                           | Stabilizacja – mechanika pracy kręgosłupa                                                                           | 2                                         |
| 7.                                           | Zasada jednego stawu i prawa rotacji                                                                                | 2                                         |
| 8.                                           | Wzorce ustawienia ciała – 7 podstawowych konfiguracji (4 dla barków i 3 dla bioder). Hierarchia ruchów              | 2                                         |
| 9.                                           | Mobilność – metodyka. Umiejętność korygowania ograniczeń zakresu ruchu.                                             | 2                                         |
| 10.                                          | Techniki mobilizacyjne – różne obszary mobilizacji                                                                  | 2                                         |
| 11.                                          | Ogólne i diagnostyczne programy mobilizacyjne podstawowych wzorców ruchowych                                        | 4                                         |
| 12.                                          | Programy przeciwbólowe na określone obszary ciała.                                                                  | 4                                         |
| 13.                                          | Przygotowanie czternastodniowych całościowych programów mobilizacyjnych                                             | 2                                         |
| 14.                                          | Zaliczenie przedmiotu                                                                                               | 2                                         |
|                                              | suma godzin                                                                                                         | <b>30</b>                                 |
| <b>18 Narzędzia/metody/formy dydaktyczne</b> |                                                                                                                     |                                           |
| 1.                                           | Wykład informacyjny i problemowy z elementami prezentacji multimedialnej                                            |                                           |
| 2.                                           | Pokaz i objaśnienie                                                                                                 |                                           |
| 3.                                           | Studiowanie literatury przedmiotu                                                                                   |                                           |
| 4.                                           | Przybory do zajęć: piłki, maty, rolery, poduszki i dyski sensomotoryczne, tubingi, ovoball.                         |                                           |

| 19 Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| F1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Praktyczna realizacja zadania (przeprowadzenie fragmentu zajęć dla osób o specjalnych wymaganiach)                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| F2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Aktywny i świadomy udział w zajęciach                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| F3.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Ocenianie ciągłe (prace kontrolne)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| P1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Test zaliczeniowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 20 Obciążenie pracą studenta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| forma aktywności                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | S                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 35                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| • Zajęcia praktyczne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| • Konsultacje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Czas pracy własnej studenta:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| • Przygotowanie do zajęć i studiowanie literatury przedmiotu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| • Przygotowanie czternastodniowych całościowych programów mobilizacyjnych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 50                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2 (1 ECTS=25h)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 21 Literatura podstawowa i uzupełniająca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Literatura podstawowa:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Starrett K., Cordoza G., 2016, Bądź sprawny jak lampart, jak pozbyć się bólu, uniknąć kontuzji i zwiększyć sprawność. Galaktyka Łódź                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 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 |
| <b>Literatura uzupełniająca:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 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)                                                                                                                                                                  |
| 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Andrzej Eberhardt, <i>Fizjologiczne podstawy rekreacji ruchowej</i> , Warszawa 2007                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 22 Formy oceny - szczegóły                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p><b>Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną.</b><br/> Procentowy podział ocenianych efektów w kategoriach wiedza, umiejętności, kompetencje:<br/> W – 40%, U – 40%, K – 20%</p> <p>Warunkiem zaliczenia zajęć praktycznych jest:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykazanie się wiedzą z treści przekazanych na zajęciach</li> <li>- samodzielne przeprowadzenie fragmentu zajęć dla osób o specjalnych wymaganiach</li> <li>- czynny udział w zajęciach</li> <li>- kolokwium końcowe</li> </ul> <p>Czas trwania kolokwium - 60 min, 10 pytań problemowych/opisowych. Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest uzyskanie 50% maksymalnej liczby punktów.</p> <p>Punktacja – każde pytanie oceniane jest w skali od 0 do 1 pkt. Maksymalnie można uzyskać 10 pkt., minimalnie na ocenę pozytywną 5 pkt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0 – 4,9 pkt. - niedostateczny (2,0)</li> <li>• 5,0 – 6,0 pkt.- dostateczny (3,0)</li> <li>• 6,1 – 7.0 pkt. - dostateczny plus (3,5)</li> <li>• 7,1 - 8.0 pkt. - dobry (4,0)</li> <li>• 8,1 – 9.0 pkt. - dobry plus (4,5)</li> <li>• 9,1 - 10 pkt.- bardzo dobry (5,0)</li> </ul> <p>Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uzyskanie pozytywnych ocen z wyżej wymienionych zadań. Ocenę końcową z zajęć praktycznych stanowi średnia arytmetyczna z wszystkich uzyskanych ocen oraz ocena z obserwacji zaangażowania i pracy studenta w całym semestrze.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

### 23 Inne przydatne informacje o przedmiocie

1. Zajęcia odbywać się będą w PSW Biała Podlaska
2. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z planem zajęć
3. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem

Tabela podsumowująca.

| Efekt kształcenia | Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu („kierunkowych”) | Cele przedmiotu | Treści programowe | Narzędzia dydaktyczne | Sposób oceny      |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|-----------------------|-------------------|
| M1P_W02           | K_W02, K_W06                                                                             | C1, C2          | Zp. 1-14          | 1, 2, 3, 4            | F1, F2, F3, P1    |
| M1P_W03           | K_W07                                                                                    | C1, C2          | Zp.1-8, 10-14,    | 1, 2, 3, 4            | F1, F2, F3, F, P1 |
| M1P_U03           | K_U01, K_U02, K_U04<br>K_U06, K_UP19                                                     | C1, C3          | Zp. 5-13          | 1, 2, 3, 4            | F1, F2, F3        |
| M1P_U04           | K_U14, K_UP21                                                                            | C1, C2          | Zp. 5-13          | 1, 2, 3, 4            | F1, F2, F3        |
| M1P_U11           | K_U15, K_U16, K_UP21                                                                     | C1, C2, C3      | Zp. 5, 8-14       | 1, 2, 3, 4            | F1, F2, F3        |
| M1P_K04           | K_K01, K_K04                                                                             | C2, C3          | Zp 5-13           | 2, 3, 4               | F1, F2, F3        |