



KARTA PRZEDMIOTU

D1/7. Metodyka treningu zdrowotnego

Informacje ogólne

Nazwa przedmiotu i kod (wg planu studiów):	Metodyka treningu zdrowotnego (D1/7)
Nazwa przedmiotu (j. ang.):	Methodology of Healthtraining
Kierunek studiów:	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów:	Studia I stopnia
Profil:	Praktyczny (P)
Forma studiów:	Studia stacjonarne, studia niestacjonarne
Punkty ECTS:	1
Język wykładowy:	polski
Rok akademicki:	2021/22
Semestr:	4
Koordinator przedmiotu:	Prof. Emilian Zadarko

Elementy wchodzące w skład programu studiów

Treści programowe zapewniające uzyskanie efektów uczenia się dla przedmiotu				
Student zna założenia koncepcji HRF (Health-Related Fitness). Posiada wiedzę z zakresu podstaw prowadzenia treningu ukierunkowanego na zdrowie. Zna zasady bezpieczeństwa treningu zdrowotnego. Student posiada umiejętność diagnozowania i interpretacji wyników sprawności i aktywności fizycznej dla osób zróżnicowanych wiekowo oraz tworzenia zestawów ćwiczeń kształtujących zdolności motoryczne, w tym wzmacniające mięśnie, rozwijające gibkość, zwiększające wytrzymałość, a także ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy dla osób zróżnicowanych sprawnościowo. Potrafi programować jednostki treningowe w treningu zdrowotnym.				
Liczba godzin zajęć w ramach poszczególnych form zajęć według planu studiów:	st. stacjonarne sem. 4 - ćw. 15 godz. st. niestacjonarne sem. 4 – ćw.10 godz.			
Opis efektów uczenia się dla przedmiotu				
Kod efektu przedmiotu	Student, który zaliczył przedmiot zna i rozumie/potrafi/jest gotów do:	Powiązanie z KEU	Forma zajęć dydaktycznych	Sposób weryfikacji i oceny efektów uczenia się
D1/7_W01	1. Student wie jakie zmiany fizjologiczne zachodzą w organizmie człowieka podczas treningu ukierunkowanego na	K_W04	Ćwiczenia praktyczne, wykład	Ocena z kolokwium, aktywność na zajęciach

	zdrowie. Zna wskazania i przeciwwskazania do aktywności fizycznej osób w różnym wieku.			
D1/7_W02	2. Student zna metody kontroli sprawności fizycznej człowieka i metody, formy, środki i sposoby kształtowania zdolności motorycznych	K_W05	Zajęcia praktyczne, wykład	Ocena z kolokwium aktywność na zajęciach
D1/7_W03	3. Zna założenia profilaktyki zdrowotnej, zdrowego trybu życia i edukacji zdrowotnej. Zna podstawowe zasady treningu zdrowotnego.	K_W06	Ćwiczenia praktyczne, wykład	Ocena z kolokwium
D1/7_U01	4. Potrafi komunikować się z jednostką, sprawdzić i określić potrzeby jednostki i grupy w zakresie treningu zdrowotnego. Ma pogłębioną wiedzę dotyczącą diagnozowania, prognozowania, planowania i realizacji w zakresie indywidualnych potrzeb osób aktywnych ruchowo.	K_U01	Ćwiczenia praktyczne	Znajomość metod oceny sprawności fizycznej. Znajomość obciążeń w treningu zdrowotnym
D1/7_U02	5. Potrafi dobrać i zastosować metody, formy i środki w zakresie treningu zdrowotnego	K_U02	Ćwiczenia praktyczne,	Ocena właściwego doboru metod, sprzętu, w treningu zdrowotnym, opracowanie zestawu ćwiczeń
D1/7_U03	6. Posiada podstawowe umiejętności z zakresu prowadzenia badań, analizowania danych, wyciągania wniosków w dziedzinie treningu zdrowotnego.	K_U09	Ćwiczenia praktyczne	Ocena umiejętności wykorzystania narzędzi diagnostycznych i interpretacji wyników.
D1/7_K02	7. Jest przygotowany do pracy z ludźmi w różnym wieku w obszarze treningu zdrowotnego.	K_K02	Ćwiczenia praktyczne,	Obserwacja udział w dyskusjach, aktywność na zajęciach
D1/7_K03	8. Zachowuje się profesjonalnie, przygotowuje się do pracy oraz planuje i realizuje swoje działania w sposób odpowiedzialny.	K_K07	Ćwiczenia praktyczne, konsultacje	Ocena przygotowania do zajęć, obserwacja
Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS)				
Całkowita liczba punktów ECTS: (A + B)	1		stacjonarne	niestacjonarne
A. Liczba godzin kontaktowych z podziałem na formy zajęć oraz liczba	Ćwiczenia praktyczne konsultacje w sumie: ECTS		15 g. 5 g. 20 g 0,5	10 g. 5 g. 15 g 0,5

punktów ECTS uzyskanych w ramach tych zajęć:			
B. Formy aktywności studentów ramach samokształcenia wraz z planowaną liczbą godzin na każdą formę i liczbą punktów ECTS:	przygotowanie ogólne praca w bibliotece, przygotowanie testów, prób samodzielne doskonalenie umiejętności w sumie: ECTS	4 g. 4 g. 4 g. 3 g. 15 g. 0,5	5 g. 5 g. 3 g. 5g 20 g. 0,5
C. Liczba godzin zajęć kształtujących umiejętności praktyczne w ramach przedmiotu oraz związana z tym liczba punktów ECTS:	Udział w ćwiczeniach konsultacje Samodzielne doskonalenie umiejętności w sumie: ECTS	15 g 5 g. 5 g. 25 g 1	10 g 5 g. 10 g 25 g. 1

Dodatkowe elementy (* - opcjonalnie)

Szczegółowe treści kształcenia w ramach poszczególnych form zajęć:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rola aktywność fizycznej w budowaniu i realizacji modelu zdrowego stylu życia oraz zapobieganiu chorobom cywilizacyjnym. 2. Podstawy, definicja treningu zdrowotnego i jego etapowość 3. Przeciwwskazania do treningu zdrowotnego i zagrożenia wynikające ze zbyt dużych obciążeń 4. Kryteria skuteczności treningu zdrowotnego 5. Programowanie treningu zdrowotnego 6. Testy sprawności fizycznej 7. Test kwalifikacyjny 8. Profil sprawności prozdrowotnej i jego interpretacja 9. Tworzenie zestawu ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne a także ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy 10. Ogólne zasady żywienia. Wykorzystanie podstawowych składników dietetycznych w pokrywaniu zapotrzebowania energetycznego
Metody i techniki kształcenia:	Metody dydaktyczne: - metody podające: opis, prelekcja, objaśnienie lub wyjaśnienie - metody problemowe: metody aktywizujące: metoda sytuacyjna - metody praktyczne: pokaz, symulacja, metoda ruchowej ekspresji twórczej
* Warunki i sposób zaliczenia poszczególnych form zajęć, w tym zasady zaliczeń poprawkowych, a także warunki dopuszczenia do egzaminu:	. Dopuszcza się jedną nieusprawiedliwioną nieobecność w semestrze. Zaliczenie kolokwium sprawdzającego znajomość prawidłowej techniki i metodyki nauczania elementów umiejętności specjalnych oraz przepisów gry. Pozytywny wynik testów sprawdzających stopień opanowania elementów techniki siatkarskiej (odbicie sposobem górnym, dolnym, zagrywka, atak). Właściwe opracowanie konspektów zajęć lekcyjnych o określonej tematyce.
* Zasady udziału w poszczególnych zajęciach, ze wskazaniem, czy obecność studenta na zajęciach jest obowiązkowa:	Obowiązkowy, aktywny udział w zajęciach.
Sposób obliczania oceny końcowej:	Ocena końcowa przedmiotu, jest średnią arytmetyczną ocen z ćwiczeń oraz egzaminu, wystawionych w oparciu o następujące kryteria:

	<ul style="list-style-type: none"> • frekwencja i aktywność na zajęciach oraz obecność na konsultacjach 20 % • samodzielne przygotowanie planów treningu zdrowotnego 40% • udział w testach i próbach laboratoryjnych i terenowych 40 %
* Sposób i tryb wyrównywania zaległości powstałych wskutek nieobecności studenta na zajęciach:	
Wymagania wstępne i dodatkowe, szczególnie w odniesieniu do sekwencyjności przedmiotów:	student powinien umieć wykorzystywać w czasie zajęć wiadomości przekazywane na przedmiocie: anatomia i fizjologia człowieka
Zalecana literatura:	<p>Literatura podstawowa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Drabik J.; Aktywność fizyczna w treningu osób dorosłych, Część I, II, AWF Gdańsk 1996 2.Górski J.; Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego, PZWL, Warszawa, 2001 3.Kusiński H.; Trening Zdrowotny osób dorosłych, Poradnik lekarza i trenera, Medsportpress, Warszawa 2003 4.Jaskólski A., Jaskólska A.; Podstawy wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka. AWF Wrocław 2006
	<p>Literatura uzupełniająca:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Drabik J., Pedagogiczna kontrola pozytywnych mierników zdrowia fizycznego. AWFIS, Gdańsk, 2006. 2.Drabik J., Testowanie sprawności fizycznej u dzieci i młodzieży, Gdańsk 1997. 3.Jegier A., Aktywność ruchowa w promocji zdrowia oraz zapobieganiu chorobom przewlekłym [W:] Jegier A., Nazar K., Dziak A., (red.) Medycyna sportowa. Polskie Towarzystwo Medycyny Sportowej. Warszawa, 2005. 4.Jagier A., Nazar K., Dziak A. Medycyna sportowa, PTMS