



KARTA PRZEDMIOTU

D2/7. Trening zdrowotny

Informacje ogólne

Nazwa przedmiotu i kod (wg planu studiów):	Trening zdrowotny (D2/7)
Nazwa przedmiotu (j. ang.):	Health training
Kierunek studiów:	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów:	Studia I stopnia
Profil:	Praktyczny (P)
Forma studiów:	Studia stacjonarne, niestacjonarne
Punkty ECTS:	1
Język wykładowy:	polski
Rok akademicki:	2021/22
Semestr:	3
Koordinator przedmiotu:	Prof. ndzw. dr hab. Emilian Zadarko

Elementy wchodzące w skład programu studiów

Treści programowe zapewniające uzyskanie efektów uczenia się dla przedmiotu				
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. Zna zasady bezpieczeństwa treningu zdrowotnego.				
Liczba godzin zajęć w ramach poszczególnych form zajęć według planu studiów:	Semestr 3: Studia stacjonarne- ćwiczenia 15 godz. Semestr 3: Studia niestacjonarne- ćwiczenia 10 godz.			
Opis efektów uczenia się dla przedmiotu				
Kod efektu przedmiotu	Student, który zaliczył przedmiot zna i rozumie/potrafi/jest gotów do:	Powiązani e z KEU	Forma zajęć dydaktycznych	Sposób weryfikacji i oceny efektów uczenia się
D2/7_W01	1. Posiada rozszerzoną i ugruntowaną wiedzę na temat pozytywnych i negatywnych skutków treningu sportowego i zdrowotnego. Ma pogłębioną wiedzę na temat zmian fizjologicznych, dotyczącą diagnozowania, prognozowania, planowania	K_W04	Ćw	Kolokwium pisemne z wybranych zagadnień.

	i realizacji w zakresie indywidualnych potrzeb osób aktywnych ruchowo.			
D2/7_W02	2. Posiada ugruntowaną wiedzę związaną z planowaniem i realizacją treningu zdrowotnego.	K_W05	Ćw	Kolokwium pisemne z wybranych zagadnień.
D2/7_W03	3. metodykę realizacji poszczególnych treści kształcenia w obrębie przedmiotu lubzając – rozwiązania merytoryczne i metodyczne, dobre praktyki, dostosowanie oddziaływań do potrzeb i możliwości uczniów lub grup uczniowskich o różnym potencjale i stylu uczenia się, typowe dla przedmiotu lub rodzaju zajęć błędów uczniowskie, ich rolę i sposoby wykorzystania w procesie dydaktycznym;(D.1/E.1.W6)	K_W08	Ćw	Kolokwium pisemne z wybranych zagadnień.
D2/7_U01	1. Posiada pogłębione umiejętności monitoringu i oceny efektów procesu treningowego z wykorzystaniem prób laboratoryjnych i terenowych w tym opartych o nowoczesne rozwiązania technologiczne.	K_U01	Ćw	Ocena planu, ocena umiejętności korzystania z urządzeń diagnostycznych.
D2/7_U02	2. Potrafi przeprowadzić wstępną diagnozę umiejętności ucznia z zakresu treningu zdrowotnego (D.1/U11)	K_U02	Ćw	
		K_U09	Ćw	
D2/7_K01	1. Student jest przygotowany do działań grupowych, prowadząc zajęcia kreuje dobrą atmosferę i motywuje grupę. Kształtuje umiejętności współpracy uczniów, w tym grupowego rozwiązywania problemów (D.1/K5)	K_K03	Ćw	Samodzielne prowadzenie zajęć
D2/7_K02	2. Zachęcanie uczniów do podejmowania prób badawczych oraz systematycznej aktywności fizycznej (D.1/K3)	K_K04	Ćw	Samodzielne prowadzenie zajęć
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 punktów ECTS uzyskanych w ramach tych zajęć:	Ćwiczenia praktyczne konsultacje w sumie: ECTS	15 g. 5 g. 20 g 0,5	10 g. 10 g. 20 g 0,5
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. Podstawy, definicja treningu zdrowotnego i jego etapowość. Rola aktywność fizycznej w budowaniu i realizacji modelu zdrowego stylu życia oraz zapobieganiu chorobom cywilizacyjnym. Zmiany w organizmie pod wpływem treningu. 2. Wskazania i przeciwwskazania do treningu zdrowotnego oraz zagrożenia wynikające ze zbyt dużych obciążeń i hipokinezji. 4. Kryteria skuteczności treningu zdrowotnego. Podstawowe mierniki zdrowia fizyczne, podstawowe testy 5. Kryteria objętości i intensywności – tętno treningowe (HR). Nauka oceny intensywności ćwiczeń zastosowanie skali Borga 5. Obliczanie wydatku energetycznego. Związki HR z VO₂max. 6. Programowanie objętości, intensywności i częstości treningów. Rejestracja obciążeń dla potrzeb treningu zdrowotnego. Kontrola treningu. 7. Tworzenie zestawu ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne a także ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy.
Metody i techniki kształcenia:	metody praktyczne: ćwiczenia praktyczne, metody podające: opis i objaśnienie z podkreśleniem najczęściej popełnianych błędów, metody eksponujące: pokaz, analiza błędów
* Warunki i sposób zaliczenia poszczególnych	Obowiązkowy, aktywny udział w ćwiczeniach zgodnie z harmonogramem zajęć. Dopuszcza się jedną nieusprawiedliwioną nieobecność w semestrze. Zaliczenie kolokwium sprawdzającego

form zajęć, w tym zasady zaliczeń poprawkowych, a także warunki dopuszczenia do egzaminu:	znajomość poznanych treści dotyczących treningu zdrowotnego. Przygotowanie wybranych prób, testów wysiłkowych, wskaźników zdrowia, obliczenia wydatku energetycznego podczas aktywności w czasie wolnym, postaci pisemnej przygotowanie (zeszytu).
* Zasady udziału w poszczególnych zajęciach, ze wskazaniem, czy obecność studenta na zajęciach jest obowiązkowa:	Obowiązek aktywnego uczestnictwa studenta we wszystkich formach zajęć
Sposób obliczania oceny końcowej:	Ocena końcowa z przedmiotu, jest średnią arytmetyczną ocen wystawionych w oparciu o następujące kryteria: Frekwencja i aktywność na zajęciach: 15% Ocena za aktywny udział podczas zajęć 20% Ocena przygotowanych wskaźników do oceny zdrowia, prób i testów : 35% Ocena wiedzy teoretycznej: (kolokwium pisemne) 30 %
* Sposób i tryb wyrównywania zaległości powstałych wskutek nieobecności studenta na zajęciach:	Udział w konsultacjach, samodoskonalenie, opracowanie prób, testów w formie pisemnej (zeszyt)
Wymagania wstępne i dodatkowe, szczególnie w odniesieniu do sekwencyjności przedmiotów:	Znajomość podstawowych terminów i pojęć z zakresu teorii wychowania fizycznego, ogólna sprawność fizyczna
Zalecana literatura:	Zalecana literatura 1. Drabik J., (1995). Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa. AWF Gdańsk. 2. Drabik J. (1996); Aktywność fizyczna w treningu osób dorosłych, Część I, II, AWF Gdańsk. 3. Drabik J., (1997). Aktywność, sprawność i wydolność fizyczna jako mierniki zdrowia człowieka. AWF Gdańsk. 4. Górski J. (2001); Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego, PZWL, Warszawa. 5. Karski J.B. i wsp. (1999). Promocja zdrowia. Warszawa: IGNIS. 6. Kusiński H.; Trening Zdrowotny osób dorosłych, Poradnik

lekarza i trenera, Medsportpress, Warszawa 2003