



KARTA PRZEDMIOTU

D2/8 Trening seniora

Informacje ogólne

Nazwa przedmiotu i kod (wg planu studiów):	Trening seniora (D2/8)
Nazwa przedmiotu (j. ang.):	Senior 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:	5
Koordinator przedmiotu:	Dr hab. prof. KPU Sławomir Drozd

Elementy wchodzące w skład programu studiów

Treści programowe zapewniające uzyskanie efektów uczenia się dla przedmiotu				
Zapoznanie studentów z ogólną wiedzą dotyczącą problematyki aktywności ruchowej osób starszych w czasie wolnym oraz programowania treningu seniora. Uzyskanie przez studentów umiejętności planowania i prowadzenia zajęć ogólnokondycyjnych z osobami w wieku starszym.				
Liczba godzin zajęć w ramach poszczególnych form zajęć według planu studiów:		st. stacjonarne - ćw. 15 godz. st. niestacjonarne - 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
D2/8_W01	1. Wie jaki jest wpływ treningu siłowego na układ kostno-więzadłowo-mięśniowy.	K_W05	Ćwiczenia praktyczne	Zaliczenie praktyczne, demonstracja ćwiczeń
D2/8_W02	2. Zna metody, formy i zasady	K_W09	Ćwiczenia	Zaliczenie

	treningu seniora.		praktyczne	praktyczne, demonstracja ćwiczeń meczu
D2/8_W03	3. Zna zasady bezpieczeństwa w trakcie treningu seniora.	K_W11	Ćwiczenia praktyczne	Zaliczenie praktyczne, demonstracja ćwiczeń
D2/8_U01	4. Potrafi samodzielnie zaplanować i kontrolować efektywność treningu seniora z wykorzystaniem różnych metod, w zależności od potrzeb ćwiczącego.	K_U02	Ćwiczenia praktyczne	Zaliczenie praktyczne, demonstracja ćwiczeń
D2/8_U02	5. Potrafi właściwie zademonstrować ćwiczenia wykorzystując dostępny sprzęt. Umie udzielić poprawnego instruktażu.	K_U04	Ćwiczenia praktyczne	Zaliczenie praktyczne, demonstracja ćwiczeń
D2/8_K01	6. Jest praktycznie przygotowany do realizowania zadań zawodowych w zakresie treningu seniora.	K_K09	Ćwiczenia praktyczne	Zaliczenie praktyczne, demonstracja ćwiczeń
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. 2g 17g 0,6	10g. 5 g 15g 0,5
B. Formy aktywności studentów ramach samokształcenia wraz z planowaną liczbą godzin na każdą formę i liczbą punktów ECTS:	przygotowanie ogólne przygotowanie konspektów, samodzielne doskonalenie umiejętności w sumie: ECTS		2g 2g 10g 14 g 0,4	2g 2g 12g 16 g 0,5
C. Liczba godzin zajęć kształtujących umiejętności praktyczne w ramach przedmiotu oraz związana z tym liczba punktów ECTS:	Udział w ćwiczeniach Samodzielne doskonalenie umiejętności przygotowanie konspektów, w sumie: ECTS		15 g. 10 g 2g. 27g. 1	10 g. 12 g 2 g 24 g 1

Dodatkowe elementy (* - opcjonalnie)

<p>Szczegółowe treści kształcenia w ramach poszczególnych form zajęć:</p>	<p>Treści kształcenia:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aktywność ruchowa w realizacji programu ukierunkowanego na zaspokojenie potrzeb zdrowotnych i spowolnienie procesów inwolucyjnych. 2. Metody, formy i środki stosowane w prowadzeniu zajęć z osobami starszymi. Podstawowe zasady dotyczące bezpiecznego prowadzenia zajęć z osobami starszymi. 3. Wskazania i przeciwwskazania do zajęć ruchowych oraz planowanie aktywności fizycznej osób w wieku starszym. Obserwacja i wywiad, jako metody poznania potrzeb i oczekiwań człowieka starszego. 4. Programowanie indywidualnych obciążeń w treningu zdrowotnym osób starszym. 5. Rola profilaktyki w odrażliwianiu procesów starzenia się człowieka. Znaczenie ćwiczeń równoważnych w prewencji upadków. 6. Programowanie ćwiczeń oddechowych w profilaktyce starzenia się. Ćwiczenia różnorodnego rodzaju zapobiegające niewydolności oddechowej osób starszych. Ćwiczenia różnorodnego rodzaju. 7. Programowanie ćwiczeń z oporem z użyciem przyborów i przyrządów w tym o wybrane metody treningu siłowego. 8. Gry i zabawy ruchowe w treningu osób starszych. Zajęcia terenowe kształtujące wytrzymałość ogólną. 9. Ćwiczenia korygujące postawę ciała. Kształtowanie mięśni posturalnych i ćwiczebnych, jako forma kształtowania wytrzymałości siłowej. 10. Metody treningu wytrzymałości, gibkości i kształtowania koordynacji ruchowej u osób starszych.
<p>Metody i techniki kształcenia:</p>	<p>metody praktyczne: ćwiczenia praktyczne, metody podające: opis i objaśnienie z podkreśleniem najczęściej popełnianych błędów, pokaz</p>
<p>* Warunki i sposób zaliczenia poszczególnych form zajęć, w tym zasady zaliczeń poprawkowych, a także warunki dopuszczenia do egzaminu:</p>	<p>Obowiązkowy, aktywny udział w ćwiczeniach zgodnie z harmonogramem zajęć. Dopuszcza się jedną nieusprawiedliwioną nieobecność w semestrze.</p>
<p>* Zasady udziału w poszczególnych zajęciach, ze wskazaniem, czy obecność studenta na zajęciach jest obowiązkowa:</p>	<p>Obowiązek aktywnego uczestnictwa studenta we wszystkich formach zajęć</p>
<p>Sposób obliczania oceny końcowej:</p>	<p>Ocena końcowa z przedmiotu Zaliczenie praktyczne – 30% Obecność na zajęciach – 20% Ocena z przeprowadzenia zajęć – 30% Aktywność na zajęciach – 20%</p>

<p>* Sposób i tryb wyrównywania zaległości powstałych wskutek nieobecności studenta na zajęciach:</p>	<p>Udział w konsultacjach i samodoskonalenie na zajęciach dodatkowych.</p>
<p>Wymagania wstępne i dodatkowe, szczególnie w odniesieniu do sekwencyjności przedmiotów:</p>	<p>Znajomość anatomii, fizjologii, bhp, teorii treningu</p>
<p>Zalecana literatura:</p>	<p>Literatura podstawowa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Drabik, J. (1996) <i>Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych</i>. AWF Gdańsk. 2. Jagier A., Kozdroń E. (1997) <i>Metody oceny sprawności i wydolności fizycznej człowieka</i>, TKKF ZG, Warszawa. 3. Kozdroń E. (2004) <i>Program rekreacji ruchowej osób starszych</i>. Skrypt dla studentów wychowania fizycznego i instruktorów rekreacji ruchowej, AWF, Warszawa, 4. Kuński H., Janiszewski J. (1999) <i>Medycyna aktywności ruchowej dla pedagogów</i>. Warszawa. 5. Kuński H., Janiszewski J. (1985) <i>Poradnik lekarski aktywności ruchowej osób w wieku średnim</i>. PZWL Warszawa. 6. Kuński H. (2002) <i>Trening zdrowotny osób dorosłych</i>, Medsportpress, Warszawa 7. Ściepurko J. (2002) <i>Kinezyprofilaktyka Gerontologiczna. Cz. I (Gerontokinezyprofilaktyka)</i>. Bydgoszcz, Wyd. Sport. 8. Szwarc H., Wolańska T., Łobosiewicz T. (1988) <i>Rekreacja i turystyka ludzi w starszym wieku</i>, IWZZ, Warszawa. 9. Wolański N. (2005) <i>Rozwój biologiczny człowieka – podstawy auksologii, gerontologii i promocji zdrowia</i>. Wydawnictwo PWN, Warszawa. <p>Literatura uzupełniająca:</p>