



KARTA PRZEDMIOTU

D2/9 Trening ukierunkowany

Informacje ogólne

Nazwa przedmiotu i kod (wg planu studiów):	Trening ukierunkowany (D2/9)
Nazwa przedmiotu (j. ang.):	
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:	5
Koordinator przedmiotu:	dr hab. prof. KPU Emilian Zadarko

Elementy wchodzące w skład programu studiów

Treści programowe zapewniające uzyskanie efektów uczenia się dla przedmiotu				
Celem przedmiotu jest przygotowanie studentów do aplikowania wysiłku fizycznego, osobom z niektórymi dysfunkcjami narządowymi i ograniczeniami ruchowymi oraz wykorzystania aktywności ruchowej, jako środka przeciwdziałającego chorobom cywilizacyjnym.				
Liczba godzin zajęć w ramach poszczególnych form zajęć według planu studiów:		st. stacjonarne sem.5- ćw. 10 godz. st. niestacjonarne sem.3 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
D2/9_W01	Wiedza: 1.Student ma pogłębioną wiedzę dotyczącą diagnozowania, prognozowania, planowania i realizacji w zakresie indywidualnych potrzeb osób aktywnych ruchowo.	K_W05 K_W06	Ćwiczenia praktyczne, film dydaktyczny	Dyskusja, Kolokwium pisemne, zaliczenie końcowe
D2/9_U01	Umiejętności: 1.Student potrafi wykorzystać wiedzę teoretyczną w planowaniu indywidualnych obciążeń treningowych z uwzględnieniem poziomu sprawności klienta, dysfunkcji i innych ograniczeń.	K_U02	Zajęcia praktyczne,	Ocena samodzielnego prowadzenia zajęć. Opracowanie konspektu treningowego
D2/9_U01	Kompetencje społeczne:	K_K07	Ćwiczenia	Obserwacja -

	1. Zachowuje się profesjonalnie, przygotowuje się do pracy oraz planuje i realizuje swoje działania w sposób odpowiedzialny.		praktyczne	udział w dyskusjach, aktywność na zajęciach, systematyczność
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		10 2 12 0,4	10 2 12 0,4
B. Formy aktywności studenta w ramach samokształcenia wraz z planowaną liczbą godzin na każdą formę i liczbą punktów ECTS:	Przygotowanie ogólne do zajęć Praca w bibliotece Przygotowanie do zaliczenia Opracowanie konspektu w sumie: ECTS		10 2 5 2 19 0,6	10 2 5 2 19 0,6
C. Liczba godzin zajęć kształtujących umiejętności praktyczne w ramach przedmiotu oraz związana z tym liczba punktów ECTS:	Udział w ćwiczeniach Opracowanie konspektu w sumie: ECTS		10 2 12 0,4	10 2 12 0,4

Dodatkowe elementy (* - opcjonalnie)

Szczegółowe treści kształcenia w ramach poszczególnych form zajęć:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aktywność ruchowa, jako środek przeciwdziałający chorobom cywilizacyjnym. 2. Czynniki ryzyka chorób sercowo naczyniowych. 3. Otyłość- klasyfikacje, przyczyny i skutki otyłości, sposoby pomiaru otyłości, znaczenie diety w walce z otyłością, rola aktywności ruchowej w redukcji nadmiernej masy ciała. Cukrzyca- definicja i klasyfikacja, rozpoznanie i objawy, czynniki ryzyka, powikłania przewlekłe, układ ruchu w cukrzycy. Zespół metaboliczny. 4. Zespół bólowy dolnego odcinka kręgosłupa, przyczyny bólów krzyża, postępowanie w przypadku dolegliwości bólowych dolnego odcinka kręgosłupa, prewencja, świadoma higiena kręgosłupa. 5. Cięża-zaburzenia statyczno- dynamiczne postawy ciała, profilaktyka. 6. Wybrane formy aktywności ruchowej ludzi otyłych, wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń fizycznych. 7. Reakcja układu krążenia na wysiłki fizyczne u ludzi chorych na cukrzycę, aktywność ruchowa w leczeniu cukrzycy, formy turystyki i rekreacji fizycznej wskazane dla osób z nadciśnieniem tętniczym. 8. Wskazania i przeciwwskazania do aktywności ruchowej w zespole bólowym dolnego odcinka kręgosłupa, ćwiczenia korekcyjno-
---	---

	<p>kompenzacyjne w ciąży 2 godz.</p> <p>9. Planowanie obciążeń treningowych w zakresie indywidualnych potrzeb. Profil sprawności prozdrowotnej.</p>
Metody i techniki kształcenia:	<p>- metody podające: opis, prelekcja, objaśnienie lub wyjaśnienie,</p> <p>- metody problemowe: dyskusja dydaktyczna, pogadanka</p> <p>- metody praktyczne: pokaz, symulacja, ćwiczenia praktyczne, analiza materiałów źródłowych</p>
* Warunki i sposób zaliczenia poszczególnych form zajęć, w tym zasady zaliczeń poprawkowych, a także warunki dopuszczenia do egzaminu:	Pozytywna ocena z kolokwium, poprawne opracowanie konspektu zajęć
* Zasady udziału w poszczególnych zajęciach, ze wskazaniem, czy obecność studenta na zajęciach jest obowiązkowa:	Obowiązkowy, aktywny udział w ćwiczeniach zgodnie z harmonogramem zajęć. Tematykę poruszaną podczas nieobecności na zajęciach należy zaliczyć podczas konsultacji.
Sposób obliczania oceny końcowej:	<p>Frekwencja na zajęciach: 15%</p> <p>Ocena konspektów i samodzielnego prowadzenia zajęć: 35%</p> <p>Ocena wiedzy teoretycznej- kolokwium: 50 %</p>
* Sposób i tryb wyrównywania zaległości powstałych wskutek nieobecności studenta na zajęciach:	Udział w konsultacjach, opracowanie konspektu, referatu, projektu
Wymagania wstępne i dodatkowe, szczególnie w odniesieniu do sekwencyjności przedmiotów:	
Zalecana literatura:	<p>Literatura podstawowa</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bernas M., Łaz R., Szczeklik-Kumala Z., Czech A. , Tatoń J.: Tolerancja wysiłków fizycznych jako czynnik determinujący stosowanie leczenia treningiem fizycznym u osób z cukrzycą. Przewodnik Lekarski 2001, 4, 5, 37-43. (wersja elektroniczna: http://www.czytelniamedyczna.pl/1389,tolerancja-wysilkow-fizycznych-jako-czynnik-determinujacy-stosowanie-leczenia-tr.html) 2. Dziak A.: Bóle krzyża. PZWL, Warszawa 1994. 3. Nowotny J., Saulicz.: Niektóre zaburzenia statyki ciała i ich korekcja. AWF Katowice 1998 4. Kostka T.: Choroby wieku podeszłego. Wydawnictwo lekarskie PZWL. 2009 5. Plewa M. Wybrane metody pomiaru aktywności fizycznej w otyłości. Wydaw. AWF, 2008 6. Podolec P./red/; Podręcznik Polskiego Forum Profilaktyki, Tom 1, 2008 7. Zadarko E.; Wpływ gimnastyki leczniczej na wybrane parametry

biofizyczne u kobiet w ciąży. Uniwersytet Rzeszowski, Rzeszów 2011

Literatura uzupełniająca

1. Plewa M., Markiewicz A.: Aktywność fizyczna w profilaktyce i leczeniu otyłości. Forum medycyny rodzinnej, 2007, 1, 1, 35-44.