

KARTA PRZEDMIOTU – I ROK

Rok akademicki 2024/2025

Kod przedmiotu	0114.7.WF2.B/C9.PTZ	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Podstawy treningu zdrowotnego <i>Health basics</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
1.2. Forma studiów	stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	drugiego stopnia
1.4. Profil studiów*	praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	dr Tomasz Winiarczyk
1.6. Kontakt	twiniarczyk@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	język polski
2.2. Wymagania wstępne*	ma wiedzę z zakresu anatomii i fizjologii człowieka, teorii i praktyki indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej oraz posiada umiejętności z zakresu indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	wykłady, ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	zajęcia w sali, siłowni, w terenie	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Egzamin, zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	Wykłady: wykład problemowy i konwersatoryjny, objaśnienie Ćwiczenia: Klasyczna metoda problemowa, metoda sytuacyjna, ćwiczenia, pokaz, referat	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Bator A., Kasprzak W. Trening zdrowotny z elementami fizjoterapii. Wyd. AWF Kraków 2000. 2. Kozdroń E. Rekreacja ruchowa w starości – potrzeby i możliwości działania. [W:] Kubińska Z., Bergier B. (red.) Rekreacja ruchowa w teorii i praktyce. Wyd. PWSZ, Warszawa 2005. 3. Kuński H.: Trening zdrowotny osób dorosłych, Warszawa 2002.
	uzupełniająca	1. Blecharz J., Siekańska M., Tokarz A. (red.) Optymalizacja treningu sportowego i zdrowotnego z perspektywy psychologii. Wyd. AWF Kraków 2012. 2. Drabik J. Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych. AWF, Gdańsk 1996.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu Wykłady: C1. Zapoznanie studenta z podstawami treningu zdrowotnego – proces adaptacyjny, proces dydaktyczny, proces psycho-pedagogiczny. C2. Zapoznanie studenta z infrastrukturą materialną i środowiskową w treningu zdrowotnym. Ćwiczenia: C1. Wyrobienie umiejętności programowania i prowadzenia treningu dla wybranych grup ludzi, w tym niepełnosprawnych i starszych. C2. Zapoznanie studenta z zasadami optymalizowania, weryfikowania i indywidualizowania procesu treningowego.
4.2. Treści programowe Wykłady: 1. Pojęcie treningu jako procesu adaptacyjnego. 2. Trening jako proces dydaktyczny i psycho-pedagogiczny. 3. Zjawisko superkompensacji. 4. Struktura rzeczowa procesu treningowego i jej składowe (przygotowanie fizyczne, przygotowanie techniczne, przygotowanie psychiczne). 5. Struktura czasowa procesu treningowego i jej składowe – cykliczność treningu (cykle długie (makrocykle), cykle średnie (mezocykle), cykle krótkie (mikrocykle), cykle specjalne i ich rodzaje).

6. Jednostka treningowa – cel i rodzaje; planowanie struktury czasowej.
7. Klasyfikacja środków treningowych. Ćwiczenia wszechstronne, ukierunkowane i specjalne.
8. Czynniki środowiskowe w treningu zdrowotnym (środowisko przyrodnicze, środowisko społeczne).
9. Infrastruktura materialna treningu (sprzęt sportowy, obiekty, urządzenia sportowe).

Ćwiczenia:

1. Programowanie treningu zdrowotnego w zakresie różnych form aktywności ruchowej.
2. Aktywność ruchowa w prewencji przedwczesnego starzenia się.
3. Aktywność ruchowa w prewencji urazów mechanicznych.
4. Aktywność ruchowa w prewencji choroby niedokrwiennej serca i nadciśnienia tętniczego.
5. Aktywność ruchowa w utrzymaniu masy ciała, otyłości i cukrzycy II typu.
6. Aktywność ruchowa w przewlekłej obturacyjnej chorobie płuc i astmie oskrzelowej.
7. Rola ćwiczeń oddechowych w programowaniu treningu zdrowotnego.
8. Aktywność ruchowa w profilaktyce pierwotnej i wtórnej.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY :		
W01	Ma pogłębioną wiedzę na temat celu, wskazań i uwarunkowań podejmowania systematycznych zajęć aktywności fizycznej, a także ich rodzajów, metod, form oraz kontroli i oceny ich efektów.	WF2P_W12 WF2P_W14
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI :		
U01	Umie samodzielnie planować proces treningowy z ludźmi w różnym wieku.	WF2P_U06
U02	Umie modyfikować procesem treningowym w oparciu o informację wstępną (kontrolną).	WF2P_U20
U03	Potrafi diagnozować parametry organizmu podczas wysiłku fizycznego	WF2P_U10
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH :		
K01	Ma pogłębioną świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności w zakresie diagnozy stanu zdrowia i sprawności fizycznej oraz sposobów skutecznego i bezpiecznego wpływania na ich poprawę.	WF2P_K09

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne (jakie?)*		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01	x									x				x			x				
U01	x									x				x			x				
U02	x									x				x			x				
U03	x									x				x			x				
K01	x									x				x			x				

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	Wynik egzaminu pisemnego - od 61 do 68% punktów z weryfikacji zakładanych efektów kształcenia.
	3,5	Wynik egzaminu pisemnego - od 69 do 76% punktów z weryfikacji zakładanych efektów kształcenia.
	4	Wynik egzaminu pisemnego - od 77 do 84% punktów z weryfikacji zakładanych efektów kształcenia.
	4,5	Wynik egzaminu pisemnego - od 85 do 92% punktów z weryfikacji zakładanych efektów kształcenia.
	5	Wynik egzaminu pisemnego - od 93 do 100% punktów z weryfikacji zakładanych efektów kształcenia.
ćwiczenia (C)*	3	Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 60%, wykonanie zadań w 50% – praca własna
	3,5	Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 60%, wykonanie zadań w 60% – praca własna.
	4	Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 80%, wykonanie zadań w 70% – praca własna.
	4,5	Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 80%, wykonanie zadań w 80% – praca własna.
	5	Czynny udział w ćwiczeniach w 100%, wykonanie zadań w 90% – praca własna.

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	30	20
Udział w wykładach	15	10
Udział w ćwiczeniach	15	10
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	20	30
Przygotowanie do wykładu	5	10
Przygotowanie do ćwiczeń	10	10
Przygotowanie do egzaminu	5	10
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

**niepotrzebne usunąć*

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....