

KARTA PRZEDMIOTU – I ROK

Rok akademicki 2025/2026

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	tomasz.winiarczyk@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. Drygas W, Gajewska M, Zdrojewski T. Aktywność fizyczna jako kluczowy czynnik w promocji zdrowia i profilaktyce chorób przewlekłych. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego-PZH. Warszawa 2020. 2. Sawczyn M, Sawczyn S, Mishchenko V. Skuteczność zdrowotnego treningu fitness o ukierunkowaniu aerobowym i siłowym kobiet w różnym wieku. Wydawnictwo Uczelniane AWF i S. Gdańsk. 2020. 3. Polechoński J, Nawrocka A. Aktywność fizyczna w promocji zdrowia- wybrane zagadnienia. Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach. Katowice. 2018. 4. Warburton DER, Bredin SSD. Health benefits of physical activity: a review of current evidence. Curr Opin Cardiol. 2017;32(5):541–556.
	uzupełniająca	1. Uniwersytet Medyczny Białystok. Edukacja prozdrowotna seniorów jako szansa na pomyślne stażenie się. UMB. Białystok. 2016 2. Kubica A. Niedostateczny poziom aktywności fizycznej w Polsce jako zagrożenia i wyzwanie dla zdrowia publicznego. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego-PZH. Warszawa 2020.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu

Wykłady:

- C1. Zrozumienie treningu zdrowotnego jako procesu adaptacyjnego, dydaktycznego i psycho-pedagogicznego.
C2. Poznanie zasad programowania i organizacji treningu zdrowotnego w różnych formach aktywności ruchowej.
C3. Rozumienie roli aktywności fizycznej w prewencji chorób oraz znaczenia ćwiczeń oddechowych w programowaniu treningu zdrowotnego.

Ćwiczenia:

- C1. Doskonalenie umiejętności planowania, programowania i prowadzenia treningu zdrowotnego dla różnych grup, w tym osób starszych i niepełnosprawnych.
C2. Rozwijanie umiejętności optymalizowania, weryfikowania i indywidualizowania procesu treningowego.
C3. Kształtowanie postawy odpowiedzialności i świadomego stosowania zasad profilaktyki pierwotnej i wtórnej z wykorzystaniem aktywności ruchowej.

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)

.....