

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Planowanie treningu zdrowotnego	
114/P/1/ST/B:9a			Planning of Health Training	
Język wykładowy		j. polski		
Rok akademicki		2026/2027		
Kierunek		Wychowanie fizyczne		
w zakresie		Nauk o Kulturze Fizycznej		
Poziom studiów		Studia I stopnia		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		stacjonarne		
Semestr / semestry		VI		
Przynależność do grupy zajęć		B2. Grupa zajęć kierunkowych - do wyboru		
Status przedmiotu		Do wyboru		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS
		Wykład	[h]	1,5 ECTS
		Zajęcia praktyczne	30 [h]	
		...	...	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	Kształtuje umiejętności praktyczne (profil praktyczny)		1,5 ECTS
	z uprawnieniami	Służy zdobywaniu przez studenta uprawnień do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego.		ECTS
	z dyscypliną	Nauki o Kulturze Fizycznej		1,5 ECTS
Forma nauczania		Tradycyjna – zajęcia zorganizowane w Uczelni		
Wymagania wstępne		Ogólna sprawność fizyczna		
Jednostka prowadząca		Katedra Kultury Fizycznej		
Koordynator		dr Dawid Mucha		
Adres strony internetowej		www.wfp.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		d.mucha@uthrad.pl		

EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE, REALIZACJA ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH, WERYFIKACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Cel kształcenia:	Zaznajomienie studentów z teoretycznymi i praktycznymi treningu zdrowotnego w różnych grupach wiekowych. Przygotowanie studenta do samodzielnego projektowania i planowania oraz bezpiecznego prowadzenia treningu zdrowotnego w całym okresie rozwoju ontogenetycznego osób o różnym poziomie sprawności.
Treści programowe:	Zajęcia praktyczne – semestr VI 1. Zapoznanie z założeniami i treściami przedmiotu, a także wymaganiami zaliczeniowymi. Wprowadzenie do treningu zdrowotnego. Podstawowe pojęcia dotyczące zdrowia i zasady postępowania metodycznego w treningu zdrowotnym. Aktywność ruchowa społeczeństwa Polskiego w zależności od płci wykształcenia i wieku. Narodowy program zdrowia, założenia. Trening zdrowotny, a sportowy. 2. Kształtowanie sprawności fizycznej w ujęciu koncepcji ukierunkowanej na zdrowie Health Related Fitness (H-RF) i sprawności fizycznej ukierunkowanej na motoryczność Motor Fitness Performance (M-FP). 3. Zmienność w ontogenezie: sprawności fizycznej i wydolności. Sposoby oceny sprawności, wydolności i aktywności ruchowej. Metody oceny aktywności fizycznej. Ocena wydolności, sprawności i aktywności ruchowej studenta. Trening zdrowotny w świetle zaleceń minimalnej aktywności ruchowej człowieka. 4. Najpopularniejsze systemy treningu zdrowotnego. 5. Prognoza, program, plan w treningu zdrowotnym. Planowanie indywidualnego treningu zdrowotnego. 6. Formy i metody treningu zdrowotnego – środki treningowe biegacza. Ćwiczenia i ich alternatywne formy stosowane w treningu zdrowotnym. 7. Zagrożenia zdrowotne związane z treningiem zdrowotnym. Żywnienie i suplementacja. Odpoczynek i odnowa biologiczna.
Metody dydaktyczne (kształcenia):	Metody: ➤ metody podające: wykład informacyjny, pogadanka, objaśnienie; ➤ metody aktywizujące: dyskusja dydaktyczna; ➤ metody eksponujące: pokaz; ➤ metody programowane: z wykorzystaniem komputera; ➤ metody poszukujące: problemowe (sytuacyjna, burza mózgów), ćwiczeniowo – praktyczne (ćwiczeniowa, obserwacji); ➤ metody realizacji zadań ruchowych: reproduktywne, problemowe; metody nauczania czynności ruchowych: syntetyczna, analityczna, mieszana.
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie wszystkich wymaganych efektów uczenia się określonych dla przedmiotu. Uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich zajęć wchodzących w skład danego przedmiotu jest równoznaczne z jego zaliczeniem i zdobyciem przez studenta liczby punktów ECTS przyporządkowanej temu przedmiotowi. Sposób obliczenia oceny końcowej z przedmiotu przedstawia się następująco: · 93–100% – bardzo dobry (5,0), · 85–92% – plus dobry (4,5), · 77–84% – dobry (4,0), · 69–76% – plus dostateczny (3,5), · 60–68% – dostateczny (3,0), · poniżej 60% – niedostateczny (2,0). Ponadto, uzyskanie pozytywnej oceny z realizacji przydzielonego referatu i prowadzenia zajęć (obejmującego przegląd piśmiennictwa, analizę przypadków, moderowanie dyskusji, przedstawienie rekomendacji praktycznych).

Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do efektów kierunkowych i formy zajęć				Metody weryfikacji efektów uczenia się	
Numer efektu uczenia się	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu (PEU) Student, który zaliczył przedmiot (W) zna i rozumie/ (U) potrafi /(K) jest gotów do:	Kierunkowy efekt uczenia się (KEU)	Forma zajęć	Forma weryfikacji (zaliczeń)	Metody sprawdzania i oceny
W1	Posiada wiedzę na temat prowadzenia treningu zdrowotnego. Ma wiedzę jak diagnozować, prognozować, planować i realizować trening zdrowotny w zakresie indywidualnych potrzeb osób aktywnych ruchowo.	K_WG01	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie pisemne Zadania ćwiczeniowe

					Obserwacja Scenariusz prowadzenia
W2	Zna i rozumie w zaawansowanym stopniu zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej dotyczące prawidłowości i uwarunkowań rozwoju fizycznego oraz motorycznego człowieka w różnych okresach ontogenezy, a także metod oceny rozwoju i sprawności fizycznej oraz ich praktycznego zastosowania w działalności zawodowej nauczyciela wychowania fizycznego i instruktora.	K_WG02	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie pisemne Zadania ćwiczeniowe Obserwacja Scenariusz prowadzenia
U1	Potrafi odpowiednio zaplanować i realizować trening zdrowotny uwzględniając potrzeby, poziom sprawności i umiejętności ćwiczących. Potrafi korygować ćwiczących.	K_UO09	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie pisemne Zadania ćwiczeniowe Obserwacja Scenariusz prowadzenia
U2	Potrafi planować i organizować pracę indywidualną oraz zespołową, a także współdziałać z innymi osobami w realizacji zadań zawodowych związanych z kulturą fizyczną, podejmując różne role w zespole.	K_UO10	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie pisemne Zadania ćwiczeniowe Obserwacja Scenariusz prowadzenia
U3	Potrafi samodzielnie planować, realizować i doskonalić własny rozwój zawodowy w procesie uczenia się przez całe życie, odpowiednio do wymagań działalności zawodowej nauczyciela wychowania fizycznego i instruktora. Cechuje się specjalistycznymi umiejętnościami ruchowymi z zakresu treningu zdrowotnego umożliwiającymi wykonanie pokazu nauczanych ćwiczeń.	K_UU11	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie pisemne Zadania ćwiczeniowe Obserwacja Scenariusz prowadzenia
K1	Jest gotów do uznawania znaczenia wiedzy i umiejętności w rozwiązywaniu problemów poznawczych i praktycznych związanych z wykonywaniem zadań zawodowych w obszarze kultury fizycznej oraz do uwzględniania skutków podejmowanych działań, także w perspektywie długofalowej.	K_KK01	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie praktyczne Zadania ćwiczeniowe Obserwacja

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe

Literatura podstawowa:

1. Kuński H. Trening Zdrowotny osób dorosłych, Poradnik lekarza i trenera, Medsportpress, Warszawa 2003.
2. Kuński H. Drygas W. Trening zdrowotny, Medicina Sportiva Kraków 2003.
3. Lydiard A. Healthy Intelligent Training. Meyer & Meyer Sport, 2011.

Literatura uzupełniająca:

1. Adamczyk T. Goły M., Matuszkowiak A. Trening zdrowotny z nordick walking, Wyd. RAABE 2009.
2. Bator A., Kasperczyk T. Trening zdrowotny z elementami fizjoterapii. AWF. Kraków, 2000.
3. Drabik J. Aktywność fizyczna w treningu osób dorosłych, Część I, II, AWF Gdańsk 1996.
4. Duda H. Wpływ biegowej aktywności rekreacyjnej na kształtowanie wydolności fizycznej człowieka, Jubileusz Katedry Geologii Ogólnej Ochrony Środowiska i Geoturystyki Akademii Górniczo-Hutniczej, s;190-197, Zeszyty Naukowe, AGH Kraków 2010.
5. Fortuna M. Trening zdrowotny w wybranych chorobach kardiologicznych, Wyd. KPSW w Jeleniej Górze, 2012.
6. Górski J. Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego, PZWL, Warszawa, 2001.
7. Nowak P. Trening zdrowotny kobiet w kontekście współczesnego stylu życia, PWSZ w Raciborzu, 2007.

Pomoce naukowe: środki dydaktyczne, rzutnik multimedialny.

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów ECTS		
Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]	
	Zajęcia bez nauczyciela-praca własna studenta	Zajęcia dydaktyczne
Udział w ... <i>wykładach</i>	X	15 [h]
Udział w <i>zajęciach praktycznych</i>	X	15 [h]
Udział w konsultacjach	X	X
Przygotowanie do zajęć, Przygotowanie do zaliczenia	7,5 [h]	[h]
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	7,5 [h] / 0,3 ECTS	30 [h] / 1,2 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	1,5 ECTS	

Informacje dodatkowe, uwagi
W przypadku studentów ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekle chorych, określone powyżej (w karcie) metody i formy weryfikacji efektów uczenia się dostosowuje się odpowiednio do indywidualnych potrzeb tych studentów. Szczegółowe zasady i formy wsparcia studentów ze szczególnymi potrzebami: w tym z niepełnosprawnością, przewlekle chorych podczas zajęć, zaliczeń i egzaminów określono w: Regulaminie Studiów, Zasadach Studiowania, Procedurze dotyczącej zapewnienia dostępności procesu kształcenia studentom ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekle chorych.