

# KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

## Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Metodyka treningu zdrowotnego	
114/P/1/ST/B <sub>2</sub> 9a			Methodology of health training	
Język wykładowy		j. polski		
Rok akademicki		2023/2024		
Kierunek		Wychowanie fizyczne		
w zakresie		Nauk o Kulturze Fizycznej		
Poziom studiów		Studia I stopnia		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		stacjonarne		
Semestr / semestry		semestr szósty letni		
Przynależność do grupy zajęć		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]	3 ECTS
		Ćwiczenia	... [h]	
		Zajęcia praktyczne	30 [h]	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	Kształtuje umiejętności praktyczne (profil praktyczny)		3 ECTS
	z uprawnieniami	Służy zdobywaniu przez studenta uprawnień do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego.		
	z dyscypliną	Nauk o Kulturze Fizycznej		3 ECTS
Forma nauczania		Tradycyjna – zajęcia zorganizowane w Uczelni		
Wymagania wstępne				
Jednostka prowadząca		Wydział Filologiczno-Pedagogiczny		
Koordynator		dr Robert Makuch		
Adres strony internetowej pjo		www.wfp.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		r.makuch@uthrad.pl, tel. (48) 506 842 222		

**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 samodzielnej projektowania i planowania oraz bezpiecznego prowadzenia treningu zdrowotnego w całym okresie rozwoju ontogenetycznego osób o różnym poziomie sprawności.
Treści programowe:	<b>Zajęcia praktyczne – semestr VI</b> 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), 2h. 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. Żywność i suplementacja. Odpoczynek i odnowa biologiczna. 8. Praktyczno-teoretyczne zaliczenie końcowe przedmiotu.
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: ➤ Aktywne uczestnictwo w zajęciach (30%). ➤ Zaliczenie praktyczno-teoretyczne przedmiotu (70%).  <i>Na zaliczeni praktyczne składają się 2 etapy zaliczenia, które student musi bezwzględnie zaliczyć:</i> ➤ omówienie wylosowanego systemu zdrowotnego, ➤ zaprezentowanie ćwiczeń do wylosowanego systemu zdrowotnego (zgodnie z koncepcją przedstawianą w trakcie trwania zajęć), a także korygowaniem ćwiczących.

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 K_WG02 K_WG03 K_WK05	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Dyskusja, Zadania ćwiczeniowe
U1	Potrafi odpowiednio zaplanować i realizować trening zdrowotny uwzględniając potrzeby, poziom sprawności i umiejętności ćwiczących. Potrafi korygować ćwiczących.	K_UW01 K_UO06	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Dyskusja, Zadania ćwiczeniowe
U2	Cechuje się specjalistycznymi umiejętnościami ruchowymi z zakresu treningu zdrowotnego umożliwiającymi wykonanie pokazu nauczanych ćwiczeń.	K_UW02	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Zadania ćwiczeniowe
K1	Ma świadomość swoich umiejętności i wiedzy, rozumie potrzebę doskonalenia zawodowego i rozwijania swoich kompetencji praktycznych i teoretycznych, dokonuje systematycznej samooceny. Odpowiedzialnie przygotowuje się do swojej pracy, projektując cykl zajęć oraz realizując założone cele z zapewnieniem niezbędnego bezpieczeństwa uczestnikom zajęć w celu ochrony ich zdrowia fizycznego i psychicznego.	K_KK01 K_KK03 K_KO06	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Dyskusja, Zadania ćwiczeniowe

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe	
<b>Literatura podstawowa:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Kuński H. Trening Zdrowotny osób dorosłych, Poradnik lekarza i trenera, Medsportpress, Warszawa 2003.</li> <li>Kuński H. Drygas W. Trening zdrowotny, Medicina Sportiva Kraków 2003.</li> <li>Lydiard A. Healthy Intelligent Training. Meyer &amp; Meyer Sport, 2011.</li> </ol> <b>Literatura uzupełniająca:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Adamczyk T. Goły M., Matuszkowiak A. Trening zdrowotny z nordick walking, Wyd. RAABE 2009.</li> <li>Bator A., Kasperczyk T. Trening zdrowotny z elementami fizjoterapii. AWF. Kraków, 2000.</li> <li>Drabik J. Aktywność fizyczna w treningu osób dorosłych, Część I, II, AWF Gdańsk 1996.</li> <li>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.</li> <li>Fortuna M. Trening zdrowotny w wybranych chorobach kardiologicznych, Wyd. KPSW w Jeleniej Górze, 2012.</li> <li>Górski J. Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego, PZWL, Warszawa, 2001.</li> <li>Nowak P. Trening zdrowotny kobiet w kontekście współczesnego stylu życia, PWSZ w Raciborzu, 2007.</li> </ol>	
<b>Pomoce naukowe:</b> środki dydaktyczne, rzutnik multimedialny.	

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów ECTS			
Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]		
	Inne godz. kontaktowe (IGK)	Zajęcia bez nauczyciela-praca własna studenta (ZBN)	Zajęcia dydaktyczne
Udział w ... wykładach	X	X	... [h]
Udział w zajęciach praktycznych	X	X	30 [h]
Udział w konsultacjach	8 [h]	X	X
Przygotowanie do zajęć, Przygotowanie do zaliczenia	[h]	37 [h]	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	8 [h]/ 0,32 ECTS	37 [h]/1,48 ECTS	30 [h]/ 1,2 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	3 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.