

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2020/2021						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu kształcenia Teoria i metodyka treningu zdrowotnego						
2. Nazwa jednostki Wydział Nauk o Zdrowiu, Zakład Turystyki i Rekreacji						
3. Grupa treści kształcenia -						
4. Typ przedmiotu (obowiązkowy, do wyboru) Do wyboru						
5. Poziom studiów studia drugiego stopnia						
6. Liczba punktów ECTS 3						
7. Poziom przedmiotu średniozaawansowany						
8. Rok studiów, semestr II rok, semestr IV – letni						
9. Liczba godzin w semestrze						
Wyk.	Ćw.	L*	Prj.	Pbn.	Zp.	Pr.
15					15	
10. Język wykładowy: polski						
11. Wykładowca (wykładowcy) Marian Stelmach – dr						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
12. Wymagania wstępne						
1) Znajomość podstawowych kategorii pojęciowych z zakresu anatomii i fizjologii człowieka oraz teorii i metodyki rekreacji oraz treningu personalnego						
13. Cele przedmiotu						
C1 Zdobycie specjalistycznej wiedzy z zakresu treningu zdrowotnego, doboru ćwiczeń i rodzaju aktywności fizycznej dla indywidualnych potrzeb klienta						
C2 Zdobycie umiejętności opracowywania treningu zdrowotnego w profilaktyce i leczeniu przewlekłych chorób niezakaźnych						
C3 Zrozumienie i zaangażowanie osobiste w wartości odnoszące się do zdrowia i dobrego samopoczucia psychofizycznego oraz świadomość dbania o własne zdrowie i sprawność fizyczną w procesie ontogenezy						
14. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych						
Student, który zaliczył przedmiot:						odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
WIEDZA						
EU01 Zna najważniejsze elementy procesu planowania zajęć ruchowych - umie zastosować wiedzę prakseologiczną do konstrukcji programów zajęć ruchowych.						K_W01
EU02 Zna podstawowe zagadnienia związane z optymalizacją i indywidualizacją treningu zdrowotnego u osób w różnym wieku						K_W01,
UMIEJĘTNOŚCI						
EU03 Zna najważniejsze elementy procesu planowania zajęć ruchowych - umie zastosować wiedzę prakseologiczną do konstrukcji programów zajęć ruchowych.						K_U12, K_U14, K_UP16,
EU04 Posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form						K_U13, K_U14

aktywności fizycznej (rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych i artystycznych)	
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
EU05 Rozumie potrzebę ciągłego rozwoju osobistego w zakresie aktywności na rzecz zdrowia i sprawności fizycznej	K_K06, K_K07
15. Treści programowe	
Forma zajęć – wykłady	
1. Trening zdrowotny – podstawowe pojęcia, cele i koncepcje. Metody i narzędzia diagnozy i ewaluacji w treningu zdrowotnym. 2. Metody, zasady i środki stosowane w treningu zdrowotnym. 3. Zdolności motoryczne – metodyka kształtowania 4. Metodyka nauczania czynności ruchowych. 5. Zasady programowania, planowania i kontroli treningu zdrowotnego. 6. Systematyka ćwiczeń fizycznych 7. Trening zdrowotny w prewencji wybranych chorób cywilizacyjnych.	
Forma zajęć –zajęcia praktyczne	
1. Środki, formy i metody w treningu zdrowotnym kształtujące sprawność fizyczną – elementy jogi, metody pilates oraz technik relaksacyjnych. Kontrola i samokontrola treningu. Środki, formy i metody w treningu zdrowotnym kształtujące siłę – ćwiczenia czynne z oporem z użyciem przyborów i przyrządów; hantle, piłki, ketelbels itp. Ćwiczenia kształtujące mięśnie posturalne. Środki, formy i metody w treningu zdrowotnym kształtujące gibkość, koordynację i równowagę ciała. 2. Trening funkcjonalny 3. Programowanie treningu zdrowotnego dostosowanego do indywidualnych potrzeb osób dorosłych.	
16. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Wykłady, objaśnienia, film 2. Prezentacje multimedialne, dyskusja 3. Analiza literatury przedmiotu	
17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)	
F1. Ocenianie spersonalizowanych planów żywieniowo-treningowych	
F2. Ocenianie ciągłe (prace kontrolne, kolokwia)	
P1. Aktywny udział w zajęciach	
P2. Test zaliczeniowy	
18. Obciążenia pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem** 45	
Nakład pracy studenta	
- Przygotowanie się do zajęć i kolokwiów - 10	
- Przygotowanie spersonalizowanego planu treningowego i żywieniowego - 20	
SUMA	75
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	DLA PRZEDMIOTU 3
19. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1) Bator A., Kasperczyk T. (2000) Trening zdrowotny z elementami fizjoterapii. AWF. Kraków.	
2) Starrett K., Cordoza G., Bądź sprawny jak lampart Galaktyka 2016	
Literatura uzupełniająca:	
1) Delavier F.: Atlas treningu siłowego, PZWL, 2011	
2) Mark V.: Anatomia w treningu siłowym i fitness dla kobiet, Wyd. Muza S.A., 2009	
3) Sawczyn M., Sawczyn S., Mishchenko V., Skuteczność zdrowotnego treningu fitness o ukierunkowaniu aerobowym i siłowym kobiet w różnym wieku, Wydawnictwo Uczelniane Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, Gdańsk 2020	
4) Body Life. Fachowy magazyn branży fitness. Wydawca Health and Beauty Media sp. z o. o	
5) Body Challenge. Wydawca, Forum Media Polska Sp. z o. o	

20. Formy oceny – szczegóły

Procentowy podział ocenianych efektów w kategoriach wiedza, umiejętności, kompetencje:

W – 50%, U – 40%, K – 10%

Zaliczenie z treści wykładów i kolokwium z treści ćwiczeń: - Czas trwania 45 minut, pytania problemowe (opisowe) lub test wyboru

Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest uzyskanie 60% maksymalnej liczby punktów.

21. Inne przydatne informacje o przedmiocie

1. Bezpośrednich informacji o treściach programowych udziela prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji
2. Zajęcia odbywać się będą w PSW w Białej Podlaskiej
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem

* L – laboratorium (w przypadku zajęć z języka obcego oznacza lektorat)

** – Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego lub innej osoby prowadzącej zajęcia **oraz konsultacje**