

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2022/2023						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu TRENING ZDROWOTNY / G						
2. Nazwa kierunku FIZJOTERAPIA						
3. Poziom studiów JEDNOLITE STUDIA MAGISTERSKIE						
4. Liczba punktów ECTS 1						
5. Liczba godzin w semestrze						
semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
II				15		
6. Język wykładowy polski						
7. Wykładowca Agata Pocztarska-Głos, dr						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
8. Wymagania wstępne						
Brak						
9. Cele przedmiotu						
C1 Zdobyć wiedzę z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego, planowania i programowania treningu zdrowotnego, etiologii oraz czynników ryzyka przewlekłych chorób niezakaźnych.						
C2 Zdobyć umiejętności dotyczących przeprowadzenia diagnozy stanu zdrowia, rozpoznania czynników ryzyka oraz określenia zaleceń dotyczących prozdrowotnej aktywności fizycznej.						
C3 Zdobyć umiejętności wyznaczania stref wysiłkowych dla poszczególnych kategorii wieku i poziomu wydolności fizycznej						
C4 Zdobyć umiejętności samodzielnego przygotowania karty obciążeń wysiłkowych w treningu zdrowotnym i umiejętność samodzielnego przeprowadzenia jednostki treningowej (w treningu indywidualnym i grupowym) z osobami w różnym wieku						
10. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych*						
Student, który zaliczył przedmiot:					odniesienie do ogólnych efektów uczenia się	
WIEDZA						
EU01	ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę z zakresu treningu zdrowotnego, umożliwiającą dostrzeganie związków pomiędzy zdrowiem a czynnikami je warunkującymi (B.W11.; B.W12.)				K_W11	
UMIEJĘTNOŚCI						
EU02	posiada umiejętność przygotowania pisemnego opracowania w zakresie przedmiotu (B.U4.)				K_U07	
EU03	posiada zaawansowane umiejętności kierowania i realizowania zajęć rekreacyjnych i zdrowotnych w pracy z różnymi grupami społecznymi (B.U9.)				K_U08	
KOMPETENCJE SPOŁECZNE						
EU05	demonstruje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną				K_K3; K_K9	

11. Treści programowe	
Forma zajęć –zajęcia praktyczne	
1) Istota i cele treningu zdrowotnego. Podstawowe zagadnienia – kontrola stanu zdrowia, wdrażanie do samokontroli, indywidualizacja programu, podstawowe zasady w metodyce treningu zdrowotnego, higiena treningu. 2) Styl życia i zachowania zdrowotne – korzyści zdrowotne podejmowania aktywności fizycznej. 3) Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej – wpływ na układy i narządy organizmu. Określanie poziomu aktywności fizycznej – Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej (wersja krótka i długa). 4) Choroby cywilizacyjne i zagrożenia zdrowia wynikające z hipokinezy. 5) Sprawność fizyczna – pojęcie, składowe, pomiar. Ocena motoryczności – testy określające poziom sprawności fizycznej. 6) Wydolność fizyczna – ocena funkcjonalna tolerancji wysiłku fizycznego na podstawie prób wydolnościowych – testy wysiłkowe: PWC 170, Harvard step-up test, terenowy test Coopera, stopniowany wahadłowy test marszowy 7) Zasady treningu zdrowotnego dla: pacjentów po-covidowych, kobiet w ciąży; osób w wieku 65 plus; osób z niedokrwienną chorobą serca; osób z otyłością; osób z cukrzycą typu 2; osób z dyskopatią, chorobami przeciążeniowymi kręgosłupa i innymi chorobami stawów obwodowych; pacjentów ortopedycznych; osób z osłabioną siłą mięśniową, osób chcących poprawić sprawność fizyczną i wydolność organizmu; pacjentów po przebytych incydentach neurologicznych (udar krwotoczny/niedokrwienny mózgu). 8) Praktyczna realizacja wybranej jednostki treningu zdrowotnego – na podstawie opracowanych konspektów zajęć.	
12. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Pokaz i objaśnienie	
2. Studiowanie literatury przedmiotu	
3. Przybory do praktycznej realizacji zajęć	
4. Konsultacje	
13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)	
1. Aktywny udział w zajęciach	
2. Konspekt zajęć z treningu zdrowotnego	
3. Zaliczenie praktyczne –realizacja jednostki treningu zdrowotnego	
14. Obciążenie pracą studenta	
Forma aktywności	liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	17
2. Nakład pracy studenta	8
suma	25
liczba punktów ECTS	1
15. Literatura	
Literatura podstawowa:	
1) Górski J., [2011], <i>Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego</i> , Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa. 2) Kuński H., [1998] <i>Profil wydolności (sprawności) prozdrowotnej w indywidualizacji treningu zdrowotnego osób dorosłych</i> , TKKF, Warszawa. 3) Sawczyn M., Sawczyn S., Mishchenko V., [2020], <i>Skuteczność zdrowotnego treningu fitness o ukierunkowaniu aerobowym i siłowym kobiet w różnym wieku</i> . AWF, Gdańsk. 4) Zatoń M. Jastrzębska A. D., [2010], <i>Testy fizjologiczne w ocenie wydolności fizycznej</i> , Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa. 5) Dobraszkiewicz-Wasilewska B., Mazurek K., Piotrowicz R., [2009], <i>Korzyści zdrowotne treningu interwałowego na ergometrze u pacjentów z chorobą wieńcową</i> , Medycyna Sportowa, Vol. 25 Issue 1, p41-50, (https://web.a.ebscohost.com/). 6) Bator A., Kasperczyk T. [2000] <i>Trening zdrowotny z elementami fizjoterapii</i> , AWF, Kraków,	

Literatura uzupełniająca:

- 1) Kalwa M., Romanowska-Tolloczko A., Stefaniak T., [2015], *Trening zdrowotny jako element systemowej terapii nadwagi*, Zdrowie Publiczne i Zarządzanie nr 13 (4), str. 397–409 (www.ejournals.eu/Zdrowie-Publiczne-i-Zarzadzanie, doi:10.4467/20842627OZ.15.041.5468)
- 2) Klukowski K. (red.) [2011], *Medycyna sportowa*, Medical Tribune Polska, Warszawa.
- 3) Kuński H., Jegier A., [1999], *Ruch doskonali i uzdrawia serce: kompendium prewencji pierwotnej*, TKKF, Warszawa.
- 4) Plewa M. [2008] *Wybrane metody pomiaru aktywności fizycznej w otyłości*. Wyd. AWF, Katowice.

16. Formy oceny – szczegóły

Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia praktyczne kończą się zaliczeniem z oceną

- Student przygotowuje konspekt jednostki treningu zdrowotnego i realizuje zajęcia praktyczne.
- Student może uzyskać oceny cząstkowe za aktywny udział w zajęciach (obserwacja zaangażowania studenta podczas zajęć).

Ocenę końcową z ćwiczeń stanowi średnia arytmetyczna z wszystkich uzyskanych ocen.

17. Inne przydatne informacje o przedmiocie

1. Szczegółowych informacji o tematyce zajęć i treściach programowych udziela Prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji.
2. Zajęcia odbywają się w Akademii Bialskiej Nauk Stosowanych im. Jana Pawła II w Białej Podlaskiej.
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć. Będą realizowane w blokach dwugodzinnych co dwa tygodnie.
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem

* - w nawiasach zamieszczono odniesienie do szczegółowych efektów uczenia się w zakresie wiedzy i umiejętności - Rozporządzenie Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dn. 26 lipca 2019 r. w sprawie standardu kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu fizjoterapeuty (Dz. U. z 2019 r. poz. 1573)