

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA

I. Informacje ogólne

1 Nazwa modułu kształcenia

Trening zdrowotny

2 Nazwa jednostki prowadzącej moduł

Wydział Nauk o Zdrowiu i Nauk Społecznych
Katedra Zdrowia
Zakład Zdrowia Publicznego

3 Kod modułu

12.9 VII 2/3 005

4 Grupa treści kształcenia

specjalnościowego

5 Typ modułu

fakultatywny

6 Poziom studiów

studia II stopnia

7

Liczba punktów

ECTS

3 ECTS

8 Poziom przedmiotu

podstawowy

9 Rok studiów,

semestr

rok II, semestr III – zimowy
specjalność: Promocja
zdrowia

10

Liczba godzin w semestrze

11

Liczba godzin w tygodniu

Wyk.

Ćw.

Lab.

Sem.

Proj.

Wyk.

Ćw.

Lab.

Sem.

Proj.

studia stacjonarne

30

30

-

-

-

2

2

-

-

-

studia niestacjonarne

12 Język wykładowy: *polski*

13 Wykładowca (wykładowcy)

dr M.Mandziuk

II. Informacje szczegółowe

14 Wymagania wstępne

1. *Znajomość podstaw fizjologii człowieka*
2. *Znajomość form stosowanych w zajęciach fitness*
3. *Wiedza z zakresu wychowania zdrowotnego i promocji zdrowia*

15 Cele przedmiotu

- | | |
|----|---|
| C1 | <i>Przeprowadzenie diagnozy stanu zdrowia oraz wyznaczenie stref wysiłkowych dla poszczególnych kategorii wieku i poziomu sprawności fizycznej</i> |
| C2 | <i>Zdobycie podstawowej wiedzy z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego i treningu zdrowotnego</i> |
| C3 | <i>Zdobycie umiejętności samodzielnego przygotowania karty obciążeń wysiłkowych w treningu zdrowotnym i umiejętność samodzielnego poprowadzenia jednostki treningu zdrowotnego indywidualnego i grupowego z osobami w różnym wieku oraz obarczonych różnymi czynnikami ryzyka lub chorobami</i> |

16 Efekty kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych				
nr	student, który zaliczył przedmiot, potrafi:	odniesienie do celów przedmiotu		
K_W38	Posiada wiedzę obejmującą teorię, terminologię i metodykę w zakresie wybranej i zrealizowanej podczas studiów specjalności	C1-C3		
K_U11	Docenia różnorodność poglądów i ich wkład do całościowego obrazu zdrowia populacji	C1-C3		
K_U27	Posiada umiejętność posługiwania się systemami normatywnymi w odniesieniu do więzi społecznych	C1-C3		
K_K01	Zna poziom swoich kompetencji i jest gotów do korzystania z pomocy ekspertów, współpracuje w zespole interdyscyplinarnym, zgodnie z zasadami etyki zawodowej i uregulowaniami prawnymi	C1-C3		

17 Treści programowe				
	forma zajęć - wykłady	liczba godzin S	liczba godzin NS	odniesienie do efektów kształcenia dla przedmiotu
W1	Biologiczne uwarunkowania aktywności fizycznej człowieka	2		K_W38,
W2	Prozdrowotna aktywność fizyczna ludzi w różnym wieku	3		K_W38,
W3	Zdrowotne walory różnych form rekreacyjnej aktywności fizycznej	3		K_W38,
W4	Zasady programowania treningu zdrowotnego	2		K_W38,
W5	Prozdrowotna aktywność fizyczna w profilaktyce przewlekłych chorób niezakaźnych	3		K_W38,
W6	Środowiskowe uwarunkowania prozdrowotnej aktywności fizycznej	3		K_W38,
W7	Międzynarodowa i krajowa działalność organizacji rządowych i pozarządowych na rzecz aktywności fizycznej	3		K_W38,
W8	Zaliczenie	1		K_W38,
suma godzin		30		
	forma zajęć - ćwiczenia	liczba godzin S	liczba godzin NS	odniesienie do efektów kształcenia dla przedmiotu
ĆW1	Istota i cele treningu zdrowotnego. Podstawowe zagadnienia – kontrola stanu zdrowia, wdrażanie do samokontroli, indywidualizacja	4		K_U11, K_U27, K_K01 K_W38,

	programu, podstawowe zasady w metodyce treningu zdrowotnego, higiena treningu.			
ĆW2	Praktyczna realizacja jednostki treningu zdrowotnego dla osób z dyskopatią .	4		K_U11, K_U27, K_K01 K_W38
ĆW3	Praktyczna realizacja jednostki treningu zdrowotnego dla kobiet w ciąży	3		K_U11, K_U27, K_K01 K_W38
ĆW4	Praktyczna realizacja jednostki treningu zdrowotnego dla osób z cukrzycą typu 2	3		K_U11, K_U27, K_K01 K_W38
ĆW5	Praktyczna realizacja jednostki treningu zdrowotnego dla osób z niedokrwinną chorobą serca	4		K_U11, K_U27, K_K01 K_W38
ĆW6	Praktyczna realizacja jednostki treningu zdrowotnego dla osób w wieku 65 plus	5		K_U11, K_U27, K_K01 K_W38
ĆW7	Praktyczna realizacja jednostki treningu zdrowotnego dla osób z otyłością	5		K_U11, K_U27, K_K01 K_W38
ĆW8	Zaliczenie przedmiotu	2		K_U11, K_U27, K_K01 K_W38
suma godzin		30		

18 Narzędzia/metody/formy dydaktyczne

1. *prezentacja multimedialna*
2. *wykład*
3. *studiowanie literatury przedmiotu*
4. *przybory do zajęć: stepy, piłki, maty, hantle, tubingi, bosu, kije do nordic walking, monitory pracy serca*

19 Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)

- F1. praktyczna realizacja jednostki treningu zdrowotnego wraz z przygotowaną kartą obciążeń wysiłkowych
- F2. aktywny i świadomy udział w zajęciach
- P1. Przygotowanie prezentacji za zadany temat
- P2. Zaliczenie pisemne (test)

20 Obciążenie pracą studenta

forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
	S	NS
Godziny kontaktowe z nauczycielem	60	
Indywidualna praca studenta	30	
SUMA	90	
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	3	

21 Literatura podstawowa i uzupełniająca

Literatura podstawowa:

1. Henryk Kuński, Wojciech Drygas, *Trening zdrowotny*, Medicina Sportiva, Kraków 2003
2. Dorota Zaniewicz, Tomasz Kostka, Katarzyna Szmigielska, Anna Jegier, Andrzej Eberhardt, *Aktywność ruchowa w zdrowiu i chorobie*, Medicina Sportiva, Kraków 2004
3. Wojciech Gawroński, Zbigniew Szyguła, *ABC medycyny sportowej*, Medicina Sportiva, Kraków 2002
4. Wojciech Braksator, Artur Mamcarz, Mirosław Dłużniewski (red.), *Kardiologia sportowa*, Via Medica Gdańsk 2007
5. Aleksander Bator, Wojciech Kasprzak, *Trening zdrowotny z elementami fizjoterapii*, AWF Kraków 2000
6. Michał Plewa, *Wybrane metody pomiaru aktywności fizycznej w otyłości*, Katowice, Wydawnictwo AWF w Katowicach, 2008

Literatura uzupełniająca:

1. Henryk Kuński, *Promowanie zdrowia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego Łódź 2000
2. Henryk Kuński, *Profil wydolności (sprawności) prozdrowotnej w indywidualizacji treningu zdrowotnego dla osób dorosłych*, Warszawa, 1998
3. Józef Drabik, *Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych*, Wydawnictwo AWF Gdańsk 1996
4. Dorota Zaniewicz Tomasz Kostka Katarzyna Szmigielska Anna Jegier Andrzej Eberhardt, *Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży jako profilaktyka chorób cywilizacyjnych*, Medicina Sportiva, Kraków 2006

22 Formy oceny - szczegóły

nr efektu	na ocenę 2 (ndst)	na ocenę 3 (dst)	na ocenę 4 (db)	na ocenę 5 (bdb)
-----------	----------------------	------------------	-----------------	---------------------

K_W38 K_U11, K_U27, K_K01 K_W38	Student nie wykazuje znajomości kategorii pojęciowych i terminologii w zakresie fizjologii wysiłku fizycznego i treningu zdrowotnego Student nie potrafi wyjaśnić przyczyn powstawania najważniejszych przewlekłych chorób niezakaźnych oraz nie umie diagnozować czynników ryzyka Student nie potrafi wykorzystywać i integrować wiedzy teoretycznej i praktycznej w obszarze treningu zdrowotnego i być specjalistą w tym zakresie Student nie wykazuje się specjalistycznymi umiejętnościami ruchowymi Student nie potrafi samodzielnie zaplanować i poprowadzić wybranej jednostki treningu zdrowotnego oraz nie potrafi przygotować karty obciążeń wysiłkowych w treningu zdrowotnym	Student poprawnie wykorzystuje znajomość zaledwie kilku podstawowych kategorii pojęciowych z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego i treningu zdrowotnego Student zna ogólne podłoże powstawania najważniejszych przewlekłych chorób niezakaźnych, ale z trudem diagnozuje czynniki ryzyka Student potrafi w sposób dostateczny wykorzystywać i integrować wiedzę teoretyczną i praktyczną w obszarze treningu zdrowotnego Student wykazuje się specjalistycznymi umiejętnościami ruchowymi w stopniu podstawowym Student planuje i prowadzi wybraną jednostkę treningu zdrowotnego w stopniu podstawowym a przygotowana przez niego karta obciążeń wysiłkowych w treningu zdrowotnym zawiera błędy formalne i merytoryczne Student wykazuje postawę promującą aktywność fizyczną i zdrowie w stopniu dostatecznym. Wymienia podstawowe paradygmaty z zakresu promocji aktywności fizycznej i zdrowia,	Student poprawnie wykorzystuje znajomość kategorii pojęciowych i terminologii w zakresie fizjologii wysiłku fizycznego i treningu zdrowotnego Student poprawnie wyjaśnia przyczyny powstawania najważniejszych przewlekłych chorób niezakaźnych oraz dobrze diagnozuje czynniki ryzyka Student potrafi dobrze wykorzystywać i integrować wiedzę teoretyczną i praktyczną w obszarze treningu zdrowotnego i być specjalistą w tym zakresie Student wykazuje się specjalistycznymi umiejętnościami ruchowymi na dobrym poziomie Student potrafi samodzielnie zaplanować i poprowadzić jednostkę treningu zdrowotnego oraz przygotować poprawną kartę obciążeń wysiłkowych w treningu zdrowotnym	Student poprawnie wykorzystuje znajomość kategorii pojęciowych i terminologii w zakresie fizjologii wysiłku fizycznego i treningu zdrowotnego ale również potrafi w analityczny sposób je porównać Student potrafi szczegółowo wyjaśnić przyczyny powstawania najważniejszych przewlekłych chorób niezakaźnych oraz bardzo dobrze diagnozuje czynniki ryzyka i potrafi je analizować Student potrafi bardzo dobrze wykorzystać i integrować wiedzę teoretyczną i praktyczną w obszarze treningu zdrowotnego i być specjalistą w tym zakresie Student na poziomie bardzo dobrym wykazuje się specjalistycznymi umiejętnościami ruchowymi Student samodzielnie planuje i prowadzi wybraną jednostkę treningu zdrowotnego w sposób bardzo dobry oraz potrafi przygotować bardzo dobrą kartę obciążeń treningowych (np. korzystając z literatury obcojęzycznej)
--	--	---	--	--

	Student nie wykazuje postawy promującej aktywność fizyczną i zdrowie, nie zna podstawowych paradygmatów z zakresu promocji aktywności fizycznej i zdrowia, a także nie potrafi wskazać na doświadczenia różnych instytucji i organizacji płynące z tego obszaru działalności	a także potrafi wskazać pojedyncze doświadczenia różnych instytucji i organizacji płynące z tego obszaru działalności	Student swą postawą wykazuje dużą świadomość promowania aktywności fizycznej i zdrowia. Zna paradygmaty z zakresu promocji aktywności fizycznej i zdrowia, a także potrafi wskazać na doświadczenia różnych instytucji i organizacji płynące z tego obszaru działalności	Student jest świadomy związku pomiędzy poziomem aktywności fizycznej a zdrowiem. Rozumie znaczenie promocji aktywności fizycznej w tym zakresie i wyraża to swoją postawą oraz zachowaniem w trakcie codziennego życia i prowadzenia zajęć. W swojej postawie wdraża paradygmaty z zakresu promocji aktywności fizycznej i zdrowia, wykorzystuje przy tym doświadczenia różnych instytucji i organizacji płynące z tego obszaru działalności

III. Inne przydatne informacje

22 Inne przydatne informacje o przedmiocie

1. <http://www.pswbp.pl/index.php/pl/wydziały/wydzia-nauk-o-zdrowiu-i-nauk-spoecznych/katedra-zdrowia>
2. Zgodnie z planem zajęć
3. Strona Internetowa uczelni, tablica informacyjna Katedry Zdrowia
4. Tablica informacyjna Katedry Zdrowia

Tabela podsumowująca.

Efekt kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu („kierunkowych”)	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Sposób oceny
EK01	K_W38	C1, C2, C3, C4	W1-8,	1, 2, 3, 4	F1, P1, P2
EK02	K_U11	C1, C2, C3, C4	ĆW1-8	1, 2, 3, 4	F1, P1, P2
EK03	K_U27	C1, C2, C3, C4	ĆW1-8	1, 2, 3, 4	F1, P1, P2
EK04	K_K01	C1, C2, C3, C4	ĆW1-8	1, 2, 3, 4	F1, P1, P2