

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA

Informacje ogólne

1 Nazwa modułu kształcenia/przedmiotu

Trening kobiet i seniorów

2 Nazwa jednostki prowadzącej moduł

Wydział Nauk o Zdrowiu i nauk Społecznych

Katedra Zdrowia

Zakład Zdrowia Publicznego

3 Kod modułu (wypełnia koordynator ECTS)**4 Grupa treści kształcenia**
specjalnościowego**5 Typ modułu**
fakultatywny**6 Poziom studiów**

studia I stopnia

7 Liczba punktów ECTS

5

8 Poziom przedmiotu

średnio- zaawansowany

9 Rok studiów

III rok, semestr VI

10 Liczba godzin w semestrze 15

wyk.

ćw.

lab.

sem.

zp.

11 Liczba godzin w tygodniu

wyk.

ćw.

lab.

sem.

zp.

studia stacjonarne

30

60

2

4

studia niestacjonarne

12 Język wykładowy: język polski**13 Wykładowca (wykładowcy)**

Mateusz Dziekan, mgr

Informacje szczegółowe

14 Wymagania wstępne

1. brak

15 Cele przedmiotu

C1 Zapoznanie się ze specyfikacją treningu kobiet i seniorów

C2 Umiejętność przeprowadzania jednostek treningowych dla kobiet i osób starszych

16 Efekty kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych

nr student, który zaliczył przedmiot, potrafi:

odniesienie do celów przedmiotu

WIEDZA

EK01 Znajomość charakterystyki treningu kobiet i osób starszych.

C1

EK02 Zna metody, formy oraz środki do planowania treningu kobiet i seniorów

C1, C2

UMIEJĘTNOŚCI

EK03 Potrafi przeprowadzić trening dla kobiet i seniorów.

C2

EK04 Potrafi poprowadzić ćwiczenia relaksacyjne i mobilizacyjne.

C2

KOMPETENCJE

EK05 Ma potrzebę dbania o własną kondycję fizyczną.

C1,C2

EK06 Ma świadomość jaką rolę odgrywa aktywność fizyczna w życiu seniora i ma potrzebę jej praktykowania.

C1,C2

17 Treści programowe

forma zajęć - wykłady

liczba
godzin Sliczba
godzin NSodniesienie do efektów
kształcenia dla przedmiotu

W1 Organizacja Zajęć. Zagadnienia wstępne.

2

EK01

W2 Charakterystyka treningu kobiet.

2

EK01, EK03

W3 Dobór środków treningowych.(objętość i intensywność treningu kobiet).

4

EK02, EK03

W4 Metody aktywizacji mięśni.

2

EK01, EK02, EK03

W5 Rola ruchu w życiu seniora.
Charakterystyka ćwiczeń osób starszych.

8

EK01, EK03

W6	Formy zajęć ruchowych seniorów	4	EK02, EK03
W7	Ćwiczenia wzmacniające postawę ciała dla osób starszych.	2	EK01, EK02, EK03, EK06
W8	Ćwiczenia oddechowe i mobilizacyjne dla osób w starszych.	4	EK01, EK02, EK03, EK04
W9	Podsumowanie zajęć i zaliczenie.	2	EK05, EK06
suma godzin		30	
forma zajęć – zajęcia praktyczne		liczba godzin S	liczba godzin NS
ZP1	Organizacja zajęć.	2	EK05, EK06
ZP2	Modelowanie sylwetki kobiet w różnych formach treningu.(trening obwodowy , siłowy, interwałowy , aerobowy).	30	EK03, EK02
ZP3	Dobór środków treningowych zwiększających atrakcyjność zajęć.	6	EK03
ZP4	Aktywność fizyczna seniorów – planowanie zajęć.	4	EK03
ZP5	Ćwiczenia mobilizacyjne , oddechowe i wzmacniające postawę ciała u osób starszych	12	EK03, EK04
ZP6	Podsumowanie zajęć, zaliczenia praktyczne.	6	EK05, EK06
suma godzin		30	
forma zajęć - laboratoria		liczba godzin S	liczba godzin NS
odniesienie do efektów kształcenia dla przedmiotu			
L1			
suma godzin			

18 Narzędzia/metody dydaktyczne

1. Ćwiczenia praktyczne: metoda naśladowcza ścisła, metoda zadaniowa ścisła.
2. Ćwiczenia praktyczne: metoda naśladowcza ścisła, metoda zadaniowa ścisła.
3. Metody podające: opis, objaśnienia, pogadanka, wykład informacyjny.
4. Ćwiczenia zespołowe, praca w parach.
5. Studium przypadku

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

- F1. Obecność i aktywność na zajęciach
- F2. Kolokwium/ test końcowy
- P1. Obecność i aktywność na zajęciach
- P2. Egzamin

20 Obciążenie pracą studenta

forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
	S	NS
Godziny kontaktowe z nauczycielem	90	
Konsultacje	10	
Przygotowanie się do zajęć	15	
Przygotowanie się do zaliczenia końcowego	10	
SUMA	125	
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	5	

21 Literatura podstawowa i uzupełniająca

Literatura podstawowa:	
1.	Frederic Delavier: Modelowanie sylwetki: atlas ćwiczeń dla kobiet. Wyd. PZWL, Warszawa 2009.
2.	Merska M.: Znaczenie aktywności ruchowej dla osób w starszym wieku. Wyższa Szkoła Ekonomiczna, Warszawa 2010.
3.	Zabrocka A., Supińska A.: Stretching. Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu, Gdańsk 2015.
Literatura uzupełniająca:	
1.	Jędrkiewicz H.: Ćwiczenia sprawnościowe dla osób starszych. Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1989.

22 Kryteria oceny *

Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia praktyczne kończą się zaliczeniem z oceną, a wykłady egzaminem.

Warunkiem zaliczenia zajęć praktycznych jest:

- przygotowanie przez studenta konspektów z zakresu edukacji żywieniowej skierowanych do różnych grup ludności i realizacja zajęć praktycznych w środowisku
- 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.

Podstawą zaliczenia wykładów jest pozytywna ocena z egzaminu. Czas trwania egzaminu 45 min, 10 pytań problemowych/opisowych. Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest uzyskanie 50% maksymalnej liczby punktów.

Punktacja – każde pytanie oceniane jest w skali od 0 do 1 pkt. Maksymalnie można uzyskać 10 pkt, minimalnie na ocenę pozytywną 5 pkt.

- 0 – 4,9 pkt - niedostateczny (2,0)
- 5,0 – 6,0 pkt - dostateczny (3,0)
- 6,1 – 7,0 pkt - dostateczny plus (3,5)
- 7,1 - 8,0 pkt - dobry (4,0)
- 8,1 – 9,0 pkt - dobry plus (4,5)
- 9,1 - 10 pkt- bardzo dobry (5,0)

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uzyskanie pozytywnych ocen z wyżej wymienionych zadań.

23 Inne przydatne informacje o przedmiocie

1. Bezpośrednich informacji o problematyce zajęć i 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

*do decyzji koordynatora

Tabela podsumowująca

Efekt kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia/metody dydaktyczne	Sposób oceny
EK01	K_W17 K_W28 K_W30	C1	W1-2,W5,W7-W8	1-5	F1-F3, P1,P2
EK02	K_W17 K_W28	C1, C2	W3-W4,W6-W8, ZP2	1-5	F1-F3, P1,P2
EK03	K_U33, K_U02 K_U15	C2	W2-W8, ZP3-ZP5	1-5	F1-F3, P1,P2
EK04	K_U33 K_U15	C2	W8, ZP4	1-5	F1-F3, P1,P2
EK05	K_K03	C1,C2	W9, ZP1, ZP6	1-5	F1-F3, P1,P2
EK06	K_K011 K_K03	C1,C2	W9, W7, ZP1, ZP6	1-5	F1-F3, P1,P2

