

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA

Informacje ogólne

1 Nazwa modułu kształcenia/przedmiotu

Indywidualne programy treningowe

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 4

8 Poziom przedmiotu) średnio- zaawansowany

9 Rok studiów III, semestr V

10 Liczba godzin w semestrze 15

11 Liczba godzin w tygodniu

wyk. ćw. lab. sem. zp. wyk. ćw. lab. sem. zp.

studia stacjonarne

30

45

2

3

studia niestacjonarne

12 Język wykładowy: język polski

13 Wykładowca (wykładowcy)

Mateusz Dziekan, mgr

Informacje szczegółowe

14 Wymagania wstępne

1. brak

15 Cele przedmiotu

C1 Wychowanie umiejętności programowania indywidualnych programów treningowych.

16 Efekty kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych

nr student, który zaliczył przedmiot, potrafi: odniesienie do celów przedmiotu

WIEDZA

EK01 Wie jak wygląda struktura treningu fizycznego.

C1

EK02 Zna charakterystykę poszczególnych form treningu.

C1

UMIEJĘTNOŚCI

EK03 Potrafi przeprowadzić różne formy treningu.

C1

EK04 Potrafi programować indywidualne programy treningowe i dostosować intensywność i objętość treningową.

C1

KOMPETENCJE

EK05 Kieruje się poznanymi zasadami planowania treningu w życiu codziennym i zawodowym.

C1

EK06 Student ma potrzebę dalszego rozwoju swojej sprawności fizycznej.

C1

17 Treści programowe

forma zajęć - wykłady

liczba godzin S

liczba godzin NS

odniesienie do efektów kształcenia dla przedmiotu

W1 Zagadnienia wstępne. Organizacja zajęć

2

EK01, WK02

W2 Struktura treningu fizycznego.

2

EK01

W3 Periodyzacja treningu

2

EK01

W4 Zasady treningu.

2

EK01, EK02

W5 Kryteria objętości i intensywności treningu.

2

EK03

W6 Wskazania i przeciwwskazania w

2

EK05

	podejmowaniu treningu zdrowotnego.			
W7	Planowanie jednostki treningowej	2		
W8	Metody kształtowania zdolności motorycznych (siła, wytrzymałość, gibkość, koordynacja, szybkość).	4		EK04 , EK02
W9	Konstruowanie jednostek treningowych: treningu aerobowego, siłowego, interwałowego, stretchingu.	6		EK04, EK02
W 10	Formy kontrolowania efektywności treningu.	2		EK04
W11	Bezpieczeństwo treningu zdrowotnego	2		EK05
W12	Programowanie indywidualnych programów treningowych.	2		EK04
	suma godzin	30		
	forma zajęć – zajęcia praktyczne	liczba godzin S	liczba godzin NS	odniesienie do efektów kształcenia dla przedmiotu
ZP1	Omówienie programu zajęć	2		EK01, EK02
ZP2	Testy oceny wydolności fizycznej	10		EK04
ZP3	Metody intensyfikacji zajęć	5		EK04 , EK03 ,
ZP4	Trening zdolności motorycznych	10		EK04 , EK03 , EK02
ZP5	Trening: aerobowy, interwałowy, siłowy, stretching	10		EK04 , EK03, EK02
ZP6	Prowadzenie indywidualnych programów treningowych przez studentów	8		EK04 , EK03 , EK01, EK06
	suma godzin	45		
	forma zajęć - laboratoria	liczba godzin S	liczba godzin NS	odniesienie do efektów kształcenia dla przedmiotu
L1				
	suma godzin			
18 Narzędzia/metody dydaktyczne				
1.	Dyskusja, burza mózgów			
2.	Wykład informacyjny (konwencjonalny)			
3.	Wykład konwersatoryjny			
4.	Pokaz			
5.				
19 Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)				
F1.	Obecność i aktywność na zajęciach			
F2.	Kolokwium/ test końcowy			
F3	Prezentacja multimedialna/ konspekt			
P1.	Obecność i aktywność na zajęciach			
P2.	Kolokwium/ test końcowy			
20 Obciążenie pracą studenta				
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności			
	S	NS		
Godziny kontaktowe z nauczycielem	75			
Przygotowanie się do zajęć	15			
konsultacje	5			
Przygotowanie się do zaliczenia końcowego	5			
SUMA	100			
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	4			

21 Literatura podstawowa i uzupełniająca

Literatura podstawowa:

1. Sozański H., Czerwiński J., Sadowski J. (red.): Podstawy teorii i technologii treningu sportowego: praca zbiorowa. T. 1. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie. Filia w Białej Podlaskiej 2013. - 330 s
2. Sozański H., Sadowski J., Czerwiński J. (red.): Podstawy teorii i technologii treningu sportowego: praca zbiorowa. T. 2. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie. Filia w Białej Podlaskiej, 2015. - 703 s.: il.

Literatura uzupełniająca:

1. Delavier F.: Atlas treningu siłowego. Wyd. PZWL, Warszawa 2007.

22 Kryteria oceny *

Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną

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 kolokwium końcowego. Czas trwania 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_W31, K_W01, K_W04	C1	W1,W2, W3, ZP1,ZP6W4	1, 2, 3, 4	F1, F2, F3, P1, P2
EK02	K-W11, K_W12	C1	W1,W4, W8, W9, ZP1, ZP4, ZP5	1, 2, 3, 4	F1, F2, F3, P1, P2
EK03	K_U03, K_U22	C1	W5, ZP2, ZP3, ZP4, ZP5	1, 2, 3, 4	F1, F2, F3, P1, P2
EK04	K_U04, K_U22	C1	W8, W9, W10, W12, ZP2-ZP6	1, 2, 3, 4	F1, F2, F3, P1, P2

EK05	K_U15, K_K08	C1	W6, W11	2	F1, F2, F3,
EK06	K_U22, K_U30; K_K03	C1	ZP6	1,3,4	P1, P2