

KARTA PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2019/2020						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu kształcenia TRENING ZDROWOTNY						
2. Nazwa jednostki prowadzącej moduł Wydział Nauk o Zdrowiu, Zakład Fizjoterapii						
3. Grupa treści kształcenia (moduł może być realizowany w ramach treści kształcenia ogólnego, podstawowego, kierunkowego, specjalnościowego lub innego) Treści kształcenia kierunkowego						
4. Typ przedmiotu (obowiązkowy, do wyboru) Do wyboru						
5. Poziom studiów Stopnia II						
6. Liczba punktów ECTS 3						
7. Poziom przedmiotu (podstawowy, średnio-zaawansowany, zaawansowany) Średnio-zaawansowany						
8. Rok studiów, semestr I rok, semestr 1-zimowy						
9. Liczba godzin w semestrze						
Wyk.	Ćw.	L*	Prj.	Pbn.	Zp.	Pr.
15	30					
10. Język wykładowy: polski						
11. Wykładowca (wykładowcy) (imię i nazwisko, stopień naukowy wykładowcy/wykładowców prowadzących zajęcia) Joanna Baj-Korpak, dr						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
12. Wymagania wstępne						
1) Znajomość podstaw fizjologii człowieka						
2) Znajomość podstaw edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia						
13. Cele przedmiotu						
C1 Zdobycie wiedzy z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego, planowania i programowania treningu zdrowotnego, etiologii oraz czynników ryzyka przewlekłych chorób niezakaźnych						
C2 Zdobycie umiejętności dotyczących przeprowadzenia diagnozy stanu zdrowia, rozpoznania czynników ryzyka oraz określenia zaleceń dotyczących prozdrowotnej aktywności fizycznej						
C3 Zdobycie umiejętności wyznaczania stref wysiłkowych dla poszczególnych kategorii wieku i poziomu wydolności fizycznej						
C4 Zdobycie 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						
14. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych						
Student, który zaliczył przedmiot:					odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	
WIEDZA						

EU01 Student ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę z zakresu treningu zdrowotnego, umożliwiającą dostrzeganie związków pomiędzy zdrowiem a czynnikami je warunkującymi.	K_W01, K_W18
UMIEJĘTNOŚCI	
EU02 Student posiada umiejętność przygotowania pisemnego opracowania w zakresie przedmiotu.	K_U18
EU03 Student posiada zaawansowane umiejętności kierowania i realizowania zajęć rekreacyjnych i zdrowotnych w pracy z różnymi grupami społecznymi.	K_U08, K_U12, K_U15
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
EU04 Demonstruje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną.	K_K05, K_K10
15. Treści programowe	
Forma zajęć - wykłady	
1) Biologiczne uwarunkowania aktywności fizycznej człowieka. 2) Prozdrowotna aktywność fizyczna ludzi w różnym wieku. 3) Zdrowotne walory różnych form rekreacyjnej aktywności fizycznej. 4) Zasady programowania treningu zdrowotnego. 5) Prozdrowotna aktywność fizyczna w profilaktyce przewlekłych chorób niezakaźnych. 6) Środowiskowe uwarunkowania prozdrowotnej aktywności fizycznej. 7) Międzynarodowa i krajowa działalność organizacji rządowych i pozarządowych na rzecz aktywności fizycznej.	
Forma zajęć - ćwiczenia	
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) Antropometryczna ocena stanu odżywiania – pomiary antropometryczne. 3) Styl życia i zachowania zdrowotne – korzyści zdrowotne podejmowania aktywności fizycznej. 4) Minimalna dawka aktywności fizycznej – pojęcie aktywności fizycznej, zalecenia. Określanie poziomu aktywności fizycznej - Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej (wersja krótka i długa). 5) Choroby cywilizacyjne warunkowane niedostatkami ruchu. 6) Sprawność fizyczna – pojęcie, składowe, pomiar. Ocena motoryczności – testy określające poziom sprawności fizycznej (praktyczna realizacja). 7) Zasady treningu zdrowotnego dla kobiet w ciąży, dla osób z niedokrwinną chorobą serca, dla osób w wieku 65 plus, dla osób z otyłością, dla osób z cukrzycą typu 2, dla osób z dyskopatią. Opracowanie konspektu zajęć. 8) Praktyczna realizacja wybranej jednostki treningu zdrowotnego – na podstawie opracowanych konspektów zajęć.	
16. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Dyskusja	
2. Rozwiązywanie problemu	
3. Objaśnienie i prezentacja multimedialna	
4. Analiza dokumentów	
5. Konsultacje	
17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)	
F1. Konspekt zajęć	
F2. Praktyczna realizacja jednostki treningu zdrowotnego	
F3. Obecność i aktywność na zajęciach	

P1. Kolokwium	
P2. Zaliczenie z oceną	
18. Obciążenia pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem**	51
Przygotowanie się do zajęć i kolokwium	10
Przygotowanie konspektu zajęć	4
Przygotowanie się do zaliczenia końcowego	10
SUMA	75
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	3
19. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1) Kuński H., Drygas W. [2003], <i>Trening zdrowotny</i> , Medicina Sportiva, Kraków.	
2) Kuński H. [2003], <i>Trening zdrowotny osób dorosłych</i> , Medsport, Warszawa.	
3) Bator A., Kasperczyk T. [2000], <i>Trening zdrowotny z elementami fizjoterapii</i> . AWF, Kraków.	
Literatura uzupełniająca:	
1) Kołomyjska G. (red.) [2009], <i>Wybrane zagadnienia z gerontologii</i> . TKKF, Warszawa.	
2) Plewa M. [2008], <i>Wybrane metody pomiaru aktywności fizycznej w otyłości</i> . Wydawnictwo AWF w Katowicach.	
3) Owczarek S. (red.) [2009], <i>Ruch w terapii otyłości</i> . TKKF, Warszawa.	
20. Formy oceny - szczegóły	
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną <u>Warunkiem zaliczenia ćwiczeń jest</u> - uzyskanie pozytywnej oceny z kolokwium (forma pisemna – 20 pytań – test uzupełniania odpowiedzi oraz pytania jednokrotnego wyboru). Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest udzielenie 60% pozytywnych odpowiedzi. Punktacja – każde pytanie oceniane jest w skali od 0 do 1 pkt. Maksymalnie można uzyskać 20 pkt., minimalnie 12 pkt. Skala ocen: 0 – 11,9 pkt - niedostateczny (2,0) 12,0 – 13,9 pkt - dostateczny (3,0) 14,0 – 14,9 pkt - dostateczny plus (3,5) 15,0 – 16,9 pkt - dobry (4,0) 17,0 – 17,9 pkt - dobry plus (4,5) 18,0 - 20,0 pkt - bardzo dobry (5,0) Nieusprawiedliwiona nieobecność podczas kolokwium jest równoznaczna z oceną niedostateczną (2.0). W przypadku otrzymania negatywnej oceny student ma obowiązek zaliczyć kolokwium w terminie poprawkowym – wyznaczonym przez prowadzącego. - Student przygotowuje konspekt jednostki treningu zdrowotnego i realizują zajęcia praktyczne - Student może uzyskać oceny częściowe za aktywny udział w zajęciach (obserwacja zaangażowania studenta podczas zajęć) Ocenę końcową z ćwiczeń stanowi średnia arytmetyczna z wszystkich uzyskanych ocen. <u>Podstawą zaliczenia wykładów</u> 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.

21. 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

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

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